



Оглавление

Об авторе	8
Предисловие	9
ЧАСТЬ I. МАМИНА ПОЛОВИНА КНИГИ.	11
1 Кто такой детский психолог	12
Однокоренные слова: who is who?	12
Психолог или соседка?	14
Разыскивается специалист	16
«Подождите за дверью...»	19
Психолог = волшебник?	21
Кодекс чести	22
2 Карьера и ребенок: совместимо ли несовместимое?	25
Перед выбором	25
Быть карьере!	27
И ребенку быть!	28
3 Я люблю тебя, тебя и себя!	31
«Мама, покажи мне... любовь»	31
Как признаться в любви ребенку	32
«И в радости, и в печали клянусь... любить тебя»	36
Как признаться в любви друг другу	37
«Кто на свете всех милее? Я!»	39
Как признаться в любви самой себе	41

4	Не легкие дети	44
	Хорошего ребенка должно быть много?!	44
	Весомые проблемы	46
	Любить по полной	47
5	Как научиться прощать ребенка?	51
	Преступление и наказание (или... прощение?)	51
	Что мешает простить ребенка?	52
	О правах детей... на ошибку	56
6	Рано или поздно?	58
	Как помешать ребенку взрослеть?	58
	Борьба не на жизнь, а на... взросление!	61
	Ступени развития	62
	Не впадая в крайности	66
7	Если ребенок ничего не хочет...	69
	Великий Нехочуха!	69
	Мама волнуется раз, мама волнуется два...	70
	Причины «нехотения»	71
	«Я хочу, чтобы ребенок хотел...»	73
	Плюс папа	76
8	Круги развития	78
	В поисках альтернативы	78
	Выбирают взрослые	80
	Выбирают дети	82
	Пора или не пора?	84
	Ценный опыт	85
9	Нам не страшен ни серый волк, ни... экономический кризис!	89
	Деньги и дети: кто кем управляет?	89
	Карманная бухгалтерия	90

Семейная бизнес-школа	92
Как воспитать миллионера	94
10 О технике безопасности	97
Мир прекрасен и опасен	97
«Один дома»: от комедии к драме	98
Знакомые незнакомцы	101
Прикосновения хорошие и не очень...	104
Урок для взрослых	106
11 Люди в белом	109
Трус или не герой?	109
«А я не умру?»	110
Этот страшный, страшный доктор...	112
Игры против страха	116
12 Детский сад, детский сад — ты достал меня вот так!	118
Мой дом — моя крепость	118
«Здесь так шумно!»	123
«Мне не интересно»	126
«Мама, а ты честно заберешь меня домой?»	128
Если воспитательница — ведьма	130
«Я боюсь!»	133
Чистая манипуляция	136
«Жди меня и я вернусь...»	139
13 Сам себе личность	143
«Не дружи с этим, дружи вон с тем!»	143
«А ну-ка, что тут у нас?!»	146
«Что это ты с собой вытворил?!»	148
«Ой, он у меня такой застенчивый...»	152

ЧАСТЬ II. ПАПИНА ПОЛОВИНА КНИГИ	154
14 Идеальный отец глазами ребенка	155
Мечтать не вредно	155
Мужчина его мечты...	156
Мужчина ее мечты...	157
А судьи кто?	158
15 Любить по-мужски	161
Долой условности	162
«Хочешь знать, как я тебя люблю?»	163
16 Скажи: «Па-па!»	166
Фундамент	166
«Мужской» разговор	169
Папины ошибки	171
17 Первые шаги самостоятельности с папой	173
О мокрых штанишках, горшках и... мужественности	173
Папа — Мойдодыр!	176
Не заставлять, а позволять	179
18 Антикризисная стратегия папы	183
«Кто я?»	183
Желания против возможностей	185
Затишье или буря?	187
19 Папины игры	190
Плюшевый папа	190
Понарошку	192
В чем польза?	193
Игровой этикет для пап и не только	196
20 Как детям и их папам подготовиться к школе	199
Серьезное испытание	199

«Хочу учиться!»	200
«Могу учиться!»	203
Быть отцом первоклассника	207
21 Наш папа — герой	211
Было у царя три сына...	211
Порядок имеет значение	212
Кашу варил — первому дал, второму дал, а третьему...	214
Заключение	218

Об авторе

Павлов Игорь Вячеславович — психолог, журналист, преподаватель психологии в Брестском государственном университете им. А. С. Пушкина (Беларусь), автор нескольких книг по детской психологии, научных и научно-популярных публикаций по проблемам развития детей, разработчик и ведущий тренингов эффективного взаимодействия детей и взрослых.

E-mail: i-paulau@tut.by.

Предисловие

Воснову предлагаемой читателю книги легли статьи, ранее написанные мной для различных журналов, с которыми я сотрудничаю в качестве автора и психолога-эксперта. Это такие журналы, как «Красота и Здоровье», «Мой ребенок», «Домашний очаг», «Педиатрия для родителей», «Психология на каждый день» и др.

Каждая глава книги посвящена одной определенной проблеме воспитания и развития детей, волнующей многих современных родителей. Эти же вопросы интересны мне как специалисту, я с ними не раз сталкивался в своей профессиональной деятельности, искал пути их решения.

Надеюсь, что эту книгу будут читать не только мамы, но и папы, ведь она предназначена для обоих родителей. Как вы уже, наверное, заметили, просматривая оглавление, книга разделена на две половины — мамину и папину. И если в маминой половине книги описываются особенности воспитания и общения с детьми самого разного возраста — от младенческого до подросткового, то, читая папину половину книги, вы сможете проследить развитие ребенка шаг за шагом на протяжении первых 7 лет жизни — от рождения до школы.

Отважных мужчин, решившихся заглянуть в книгу о воспитании детей, конечно, не испугают главы о том, как приучить ребенка к горшку или научить малыша говорить. Всем известен предрассудок, что детьми должны заниматься только женщины. Воспитание ребенка — дело любого взрослого, взявшего на себя ответственность за малыша, независимо от пола. И, наверное, нет смысла напоминать о том, какую важную роль играет отец в воспитании и развитии ребенка — не меньшею, чем мать.

Именно потому, что влияние отца часто недооценивается, в книге вопросу отведена большая часть. Каждая глава папиной половины книги посвящена определенному этапу развития ребенка дошкольного возраста и тому вкладу, который отец вносит в его развитие на всех возрастных ступеньках.

К сожалению, некоторые мужчины считают, что им следует подключаться к воспитанию детей, когда те подрастут до пяти-шестилетнего возраста. Но папино участие необходимо ребенку с первых дней жизни. О том, как правильно включиться в процесс воспитания ребенка с момента его рождения, каждый мужчина узнает из папиной части книги.

Однако я бы рекомендовал и всем мамам обязательно прочитать папину половину книги. Ведь нередко женщины считают, что мужчина должен в первую очередь работать и зарабатывать деньги, а не заниматься ребенком. Другие мамы полагают, что мужчины по своей природе не приспособлены заботиться о ребенке, и поэтому боятся оставлять малыша с папой наедине. Третьи думают, что отец не играет какой-нибудь существенной роли в воспитании и развитии ребенка, и поэтому даже не пытаются подключить супруга к этому процессу. А зря. Во всех трех случаях представление супруги о роли мужчины в воспитании ребенка передается и самому отцу, что, в свою очередь, влияет на его отношение к ребенку.

Конечно, деление на мамину и папину половины весьма условное. Лучше всего каждому из родителей прочитать книгу полностью. В крайнем случае, каждому из вас можно прочесть свою половину книги, а затем обменяться идеями и поделиться друг с другом впечатлениями. Совместное обсуждение проблем воспитания и развития ребенка обоими супругами не только укрепит семейные отношения, но и создаст прочный родительский союз, основанный на любви к ребенку и внимании к его жизни.

ЧАСТЬ

I

*Мамина половина
книги*



Кто такой детский ПСИХОЛОГ

А начать мне хотелось бы со знакомства читателя с тем, кто такой детский психолог, коим, кстати, являюсь и я. Дело в том, что кто-то из взрослых прислушивается к мнениям психологов, а кто-то не считает нужным: «Мол, что они знают, эти психологи?». Зачастую мы так думаем, потому что совсем не представляем себе или неправильно воспринимаем работу психолога. Узнав из этой главы о работе детского психолога, возможно, вы по-другому отнесетесь и к советам и идеям насчет общения с детьми, изложенным в книге.

По собственному опыту работы, не раз подтвержденному статистикой и мнением коллег, знаю, что именно мамы чаще всего приходят к психологу и обращаются к нему за помощью. Поэтому разговор о детских психологах пойдет в маминей половине книги. Что, конечно же, не мешает принять участие в нем и папам. В крайнем случае, вы сможете хотя бы пересказать содержание этой главы своим супругам и просветить их на счет того, кто же такие детские психологи и почему мужчины не должны их бояться или стесняться.

Однокоренные слова: who is who?

Психолог, психотерапевт, психоаналитик, психиатр, псих... — однокоренные слова, иногда трудно различимые и пугающие своей похожестью. И если с психом

все более или менее понятно, то чем отличается психолог от психиатра или того же психоаналитика, не всегда ясно. Поэтому давайте начнем с того, что попробуем разобраться, кто есть кто.

Объединяет всех этих специалистов действительно общий корень в названии их профессий — «психе». Так в древней Греции называли душу. Каждый из них по своему занимается врачеванием души человека.

Психиатр — это в первую очередь врач, имеющий медицинское образование по специальности «психиатрия». Он имеет дело с психиатрическими диагнозами и может назначать медикаментозное лечение.

Психотерапевтом является специалист с медицинским или психологическим образованием, прошедший дополнительную подготовку по психотерапии. Психотерапевты бывают разных специализаций. В том смысле, что ориентируются в своей работе на разные методы оказания психологической помощи — арттерапию, драматерапию, рациональную психотерапию или гештальт-терапию и т. д.

Модные нынче *психоаналитики* также являются психотерапевтами, избравшими своим методом лечения психоанализ.

В отличие от психиатра или психотерапевта, психолог — это специалист с высшим психологическим или гуманитарным образованием, получивший дополнительную специальность по психологии, никак не связанный с медицинским врачеванием. Психолог не врач, вопреки расхожему мнению о том, что он лечит психику. Однако психологи и психотерапевты не так уж сильно и различаются. Нередко они оба используют одни и те же методы оказания психологической помощи детям и взрослым. Поэтому, столкнувшись с трудностями психологического характера в поведении ребенка, вы можете обратиться как к детскому психологу, так и к детскому психотерапевту.

Также следует заметить, что психолог отличается и от педагога, и от воспитателя. Если для них ребенок — объект воспитательного или обучающего воздействия, то психолог воспринимает ребенка как уникальную личность и партнера по решению его психологических проблем. Для педагога родители — главные союзники в деле правильного воспитания малышей и нередко главные виновники, если это воспитание идет не так, как им хотелось бы. Профессиональный психолог воспринимает родителей как людей, столкнувшихся с определенными трудностями в своей жизни. Он не станет инкриминировать им родительскую некомпетентность, безответственность или небрежность в отношении детей. Скорее он попытается отыскать бесконфликтные и непредвзятые способы сотрудничества.

Психолог или соседка?

Даже зная, кто такой детский психолог, не все спешат попасть к нему на прием. Куда проще и дешевле обратиться к своей подруге, доброй соседке или другой родственной душе, которая, конечно, всегда выручит, разрешит поплакать в жилетку и даст добрый совет, причем совершенно безвозмездно (в отличие от психолога, который берет деньги за консультацию). Но всегда ли такие советы помогают?

Давайте представим себе, что чей-то малыш вдруг стал часто драться в детском садике. Жалобы воспитателей заставляют краснеть его маму и папу как минимум дважды в день. Родители других детей перестают с ними здороваться и смотрят так, словно те нарочно воспитали такого драчуна. Но и дома ребенок ведет себя не лучше. На папины просьбы не реагирует, грубит и даже один раз... о боже, попытался ударить маму! Вконец измотанная борьбой с ребенком мама изливает душу своей лучшей подруге. И что та ей советует? «Это все разбало-

ванность, надо было быть с ним построже, я же тебя предупредила! Вот если бы мой ребенок так поступил...» — и далее следует перечисление наиболее эффективных с ее точки зрения методов воспитания. Заметьте, именно с ее точки зрения.

Подруга с большим удовольствием поделится с вами собственным опытом воспитания детей. Вот здесь-то и обнаруживается нередко неэффективность такой помощи. Ведь все дети разные, и ваш ребенок отличается от ее детей. Это во-первых. А во-вторых, в каждой семье складывается уникальная ситуация, особый психологический климат, играющий не последнюю роль в развитии и поведении детей. Но наша советчица руководствуется лишь своим личным житейским опытом, ну, или примером другой своей подруги.

Психолог, напротив, рассматривает каждую семью как уникальную, со своими сложившимися правилами совместного проживания и поведения всех ее членов. Для психолога нет двух абсолютно одинаковых семей, а значит, нет и двух абсолютно одинаковых проблем. И не исключено, что дети вашей подруги вели себя так или иначе по одной причине, связанной с атмосферой в ее семье, а ваши дети ведут себя так же, но совсем по другому поводу.

Для профессионального психолога важно понять индивидуальность отдельной семьи и ее членов, попытаться разобраться в истинной причине тех проблем, с которыми они столкнулись. Кроме того, психологи все же не зря учились психологии 4–5 лет, а то и больше. Знания психолога о том, как развивается человек, как строятся отношения между людьми, как возникают психологические проблемы и какие существуют способы их решения в своем большинстве научно обоснованы и экспериментально подтверждены. Если угодно, можно сказать, что психолог подходит к решению психологической проблемы с научной точки зрения и в этом он близок к врачу. Представьте, если бы врачи лечили своих пациентов, не

имея ни малейшего понятия о строении человеческого организма и причинах возникновения болезней!

«Житейские» психологи, коими являются подружки и другие советчики, напротив, акцентируют внимание на внешней схожести вашей семейной ситуации и своего собственного опыта и на основе этого дают совет. Но то, что когда-то помогло им самим, не обязательно оказывается чудодейственным рецептом для каждого. Тем не менее, в роли чуткого и внимательного собеседника, своеобразной «жилетки» либо хорошего способа отвлечься от своих проблем на чужие (ведь нередко такие советчики не упускают возможности заодно посвятить вас и в собственные похожие проблемы) они, несомненно, играют положительную роль в вашей жизни. Поэтому не будем так строги к вашим подругам. В конце концов, и они временами могут дать ценный совет, а если он окажется бесполезным или бессильным, то иной раз кто, как не подруга, посоветует вам сходить на консультацию к психологу!

Разыскивается специалист

Разобравшись с тем, кто такой психолог, вы, возможно, захотите проконсультироваться с ним по поводу воспитания или развития своего ребенка. И первый вопрос, с которым вы столкнетесь: «Где мне найти хорошего и компетентного психолога?».

Есть несколько путей:

- Те же подружки или соседки могут вам порекомендовать специалиста, если они сами обращались к нему и остались довольны консультацией. Возможно, в этом случае как раз и стоит прислушаться к их мнению, если обращение было действенным и принесло пользу.
- Но порекомендовать вам могут и других «специалистов», к психологии имеющих лишь косвенное

отношение либо не имеющих вообще. В любой газете или журнале есть масса объявлений подобного рода, где предлагается всем без исключения оказание психологической помощи. Лично я неоднократно видел рекламу подобного содержания: «Профессиональный психолог-психоаналитик. Семейное консультирование, снятие стресса, сглаза и порчи». Отворот, приворот, чистка кармы и избавление от психологической травмы — и все в одном ряду. Можно ли им доверять, когда речь идет о самом дорогом, что у вас есть, — собственном ребенке? Удивляет, что некоторые родители с беспечностью водят своих детей по различным «бабкам» и экстрасенсам, не задумываясь об истинной подоплеке их деятельности — жажде заработать на чужих бедах.

- В то же время найти хорошего психолога по объявлению все-таки реально, когда знаешь, где следует искать. В Москве и других городах имеется большое количество частных психологических консультаций; консультативных центров при высших учебных заведениях, где готовят психологов; городских психологических центров. Информацию такого рода вы можете найти в Интернете, задав в поисковой строке, например: «психологический центр» или «консультация психолога», либо в специализированных изданиях, которые, как правило, носят научно-популярный характер и ориентированы на людей, всерьез интересующихся психологией, в том числе и на родителей.
- Есть и другой путь, более разумный и приемлемый. Сегодня практически в любом детском саду или школе работают психологи. Не является исключением и то детское учреждение, куда ходит ваш малыш. В задачи «садовского» и школьного психолога входит оказание психологической помощи детям и родителям. По вашему запросу он может провести

диагностическое обследование ребенка, ознакомить вас с его результатами и дать рекомендации, а при необходимости посоветовать другого квалифицированного специалиста. Кроме того, «местный» психолог имеет прекрасную возможность ближе познакомиться с вашим ребенком и понаблюдать за ним в привычных и безопасных для него условиях — группе детского садика, классной комнате, во время прогулки с воспитателем.

Когда ваши поиски увенчаются успехом и вы впервые окажетесь на приеме у психолога, будь то частная консультация либо психологический кабинет при детском садике, хорошенько осмотритесь. На Западе у психологов принято вывешивать свои дипломы и сертификаты на самое видное в кабинете место. Это своеобразная реклама и наглядное подтверждение их компетентности. Возможно, и у вашего психолога на стене висит диплом либо сертификат. Если вы такового не обнаружите, не будет ничего страшного в том, если вы спросите психолога, где он получал образование, есть ли у него опыт работы и какова его специализация. Профессиональный психолог отнесется к этому адекватно и с удовольствием ответит на интересующие вас вопросы (только если они не будут касаться его личной жизни).

Хотя почему-то личная жизнь психолога иногда интересует посетителей больше, чем уровень его профессионализма или научный статус. Положительный ответ на вопрос: «Должен ли детский психолог иметь собственных детей?» и их наличие обычно гарантированно повышает авторитет психолога. Некоторые родители с явным недоверием или даже иронией относятся к бездетным психологам, особенно молодым, неженатым или незамужним. Но должен ли врач переболеть всеми болезнями, которые собирается лечить? Согласитесь, глупый вопрос.

«Подождите за дверью...»

Ну вот, поиск специалиста успешно завершен. Вы решились рассказать о своих проблемах выбранному вами психологу и надеетесь на его понимание и помощь. Но сомнения не перестают терзать вас. Вы тревожитесь о том, что психолог только взглянув на вас, сразу узнает то, о чем рассказывать вы совершенно не планировали. Трудно себе представить, что этот человек пока еще и понятия не имеет о том, что с вами происходит. И что многое зависит от вас: насколько подробно и ясно вы сумеете обрисовать специалисту свою проблему, настолько глубоко ему удастся проникнуться ею.

Выслушав вас, психолог для уточнения может задать вам самые разные вопросы, касающиеся семейной ситуации, особенностей развития и воспитания ребенка. Шарахаться и краснеть не следует. Вы же не скрываете от врача свою температуру или больное место. Так и психологу важно понять, что именно происходит в вашей семье и как это привело к возникновению проблемы у ребенка. А доброжелательное и безоценочное отношение психолога к вам и вашему ребенку помогут настроиться на волну эффективного сотрудничества.

Придя к взаимному пониманию характера трудностей, с которыми столкнулись вы и ваш малыш, психолог предложит совместно поискать способы их решения. Вот здесь уже каждый специалист действует по-своему, в зависимости от тех методов оказания психологической помощи, на которых специализируется. Но в большинстве случаев решить все проблемы за одну консультацию не представляется возможным. Психологу обязательно нужно будет еще отдельно поговорить и с вашим ребенком.

Что же происходит между психологом и малышом, когда вас вежливо просят подождать за дверями кабинета? Родителей это очень беспокоит. Может, психолог там

гипнотизирует их малыша, лечит или как-нибудь воспитывает? А вдруг ребенок, не дай бог, расскажет о том, что семья тщательно скрывает?

Однако действительного повода для подобного беспокойства у вас не должно быть, потому что в кабинете психолога не происходит ровным счетом ничего сверхъестественного. Разве что только сам психолог для ребенка непривычный и особенный взрослый. Почему? Да потому что:

- **Во-первых**, он очень внимательно относится к потребностям маленького клиента и всегда следует логике его желаний.
- **Во-вторых**, он никогда не оценивает малыша; что бы тот ни сделал или ни сказал, принимает его таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками.
- **В-третьих**, в зависимости от возраста ребенка психолог может предложить ему поиграть в игрушки или песок, порисовать или полепить из пластилина, сочинить сказку или просто поговорить.
- **В-четвертых**, наблюдая за поведением ребенка, его игрой и общением, предлагая малышу выполнить специальные тесты, психолог получает информацию об особенностях его развития и характере проблем.

Иногда психолог может пригласить на консультацию сразу нескольких членов семьи. Как правило, приглашение получают мама, папа и ребенок. Но чаще всего, как я уже говорил, приходят почему-то только мамы и малыш. Видимо, папы считают, что не мужское это дело — ходить по психологам и вникать в проблемы своих детей. А зря. Ведь отец является для ребенка одним из самых близких людей (а в этом вы убедитесь, читая вторую половину книги) и его внимание и отношение к малышу

может существенно поддержать того и помочь в преодолении любых трудностей.

Психолог может предложить своим посетителям, например, друг с другом порисовать или поиграть. Наблюдая за совместной игрой взрослого и ребенка, психолог может многое понять в их отношениях. И это вовсе не повод для взрослых избегать такой формы сотрудничества с психологом. Ведь он наблюдает не из праздного любопытства, а пытается понять, что происходит с вашим ребенком и какие складываются у вас с ним отношения. Нередко эта информация оказывается незаменимой для решения вопроса о путях преодоления трудностей крохи.

Психолог = волшебник?

Иные родители буквально тянут за уши своих детей к психологу и требуют моментального их излечения. «Сделайте что-нибудь!», «Повлияйте на него, чтобы он исправился» — можно услышать от них уже с порога. Особенно смешно, когда взрослые приводят малыша двух-трех лет и просят с ним «поговорить», чтобы он перестал капризничать, драться или еще что-то там делать. Но многие ли при этом задумываются: а научился ли их ребенок уже говорить?

Ожидания таких родителей нередко превышают возможности любого, даже самого лучшего и опытного, психолога. Психолог — не волшебник и специальной волшебной палочки или таблетки у него нет. Чаще требуется более или менее длительная и кропотливая работа по изучению особенностей ребенка, причин его психологических трудностей и поисков их решения. Причем работа не только самого психолога, но и родителей!

Взрослые не догадываются или не хотят порой признавать, что источник проблем их крохи может таиться в их родительском поведении и методах воспитания. Отношения родителей с маленьким ребенком оказывают

решающее влияние на возникновение и исчезновение у него психологических проблем. Только меняясь сами, родители помогают измениться ребенку. В ином случае, «излечившись» в кабинете психолога, ребенок, возвращаясь домой, попадает в прежнюю семейную обстановку с привычными формами отношений между взрослыми и детьми, которые иногда сводят на нет всю работу психолога и достижения малыша. Вот поэтому важно, чтобы родители не только хотели изменить в ребенке то, что им не нравится, но и сами готовы были бы при этом меняться.

Бывает, что психологу требуется помощь других специалистов или даже врачей. Дополнительная консультация у них помогает понять, есть ли у ребенка, например, соматическая предрасположенность к возникновению психологической проблемы. Такой комплексный подход нередко оказывается наиболее эффективным. Поэтому не стоит удивляться или обижаться, если психолог рекомендует вам дополнительно обратиться к детскому психиатру или другому врачу.

А взрослых, жаждущих моментальных чудес, подстерегает опасность купиться на предложения целителей и других народных «мудрецов», обещающих моментальное излечение от чего угодно, причем при минимальном, исключительно денежном, участии родителей. Но и тут, вероятно, они будут разочарованы, обнаружив затем, что, кроме бреши в семейном бюджете, после посещения «добрых» волшебников в поведении ребенка ничего не изменилось.

Кодекс чести

У психолога и врача есть и еще кое-что общее. Это то, что в медицине называют врачебной этикой, а в психологии — этическим кодексом психолога. Да, именно своеобразный кодекс чести, предъявляющий высокие

требования к профессионализму любого психолога. Ведь что будет, если психолог бездумно станет использовать разные методы воздействия на внутренний мир ребенка либо направо и налево хвастать своими клиентами и болтать об их проблемах? Именно от таких псевдопсихологов и призван защищать профессиональный этический кодекс. Он содержит свод «заповедей», которые ни в коем случае не должен нарушать специалист.

1. Правило добровольности

Пожалуй, самым первым правилом, которым руководствуется психолог, является правило добровольного обращения человека за психологической помощью. Ни один психолог не может пытаться силой или другими какими-либо методами удерживать вас, если вы решите, что более не нуждаетесь в его услугах. С другой стороны, это обязывает и вас самих ответственно подойти к своему сотрудничеству с психологом. Если вы принимаете решение о прекращении консультирования или вовсе проигнорируете приглашение психолога на консультацию, обвинять его затем в невнимательности к вам и вашему ребенку не стоит.

2. Правило ответственности

Следующее правило касается личной ответственности психолога перед вами и вашим ребенком. Это означает, что психолог отвечает за все, что происходит между ним и малышом за закрытыми дверями его кабинета. Ответственен психолог и перед самим собой — насколько он честен и способен адекватно оценить уровень своей компетентности.

3. Правило компетентности

Одно из главных правил, смысл которого: «Не навреди!». Оно означает, что психолог берется за решение только задач в рамках его компетентности. Если психолог считает уровень своего профессионализма недоста-

точным для решения определенной проблемы, он может обратиться за помощью к коллегам либо порекомендовать вам другого специалиста.

4. Правило конфиденциальности

Родителей, опасющихся утечки информации о своих семейных проблемах, защищает правило конфиденциальности. Оно означает, что психолог не имеет права кому-либо рассказывать о том, что происходит у него в кабинете. Ко всем данным о беседах с детьми и родителями, результатах диагностического обследования никто посторонний не имеет доступа. Если психолог и делится с коллегами этими сведениями или использует опыт, полученный в результате консультирования, в своих выступлениях, то он преподносит все так, чтобы личность клиента невозможно было установить. Это, кстати, еще одно существенное отличие психолога от соседки, обратившись к которой, вы рискуете познакомить весь дом со своими проблемами.

Правда, здесь есть одно исключение. Если психолог во время консультации получает информацию о том, что в семье для ребенка или другого ее члена существует реальная угроза жизни, он имеет право сообщить об этом в специальные социальные службы.

Во многих странах за нарушение правил этического кодекса психолога могут лишиться лицензии, исключить из профессионального и научного сообщества, а то и вовсе привлечь к суду. У нас пока все держится на личном профессионализме и совести отдельных специалистов. К счастью, большинство из них никогда не допускают неэтичности и халатности в своей работе.

Если ваш психолог не выполняет хоть одно из этих правил, держите своего ребенка и держитесь сами от него подальше, возможно, перед вами очередной шарлатан или человек, который явно работает не на своем месте.

Карьера и ребенок: совместимо ли несовместимое?

Разобравшись с тем, кто такие профессиональные психологи, можно теперь прислушаться к их советам и рекомендациям. И если вы еще только в начале своего «родительского» пути и вам не дает покоя тревога о том, не рано ли вы стали мамой и не зря ли оставили работу ради заботы о малыше, давайте попробуем вместе разобраться в причинах ее возникновения. А для этого поговорим на очень важную тему, особенно актуальную в наше время — о женской эмансипации и обретении экономической независимости от мужчин.

Перед выбором

Карьера или ребенок? Семейный быт или профессиональная реализация? Как сочетать эти почти несовместимые занятия? Рано или поздно многие женщины сталкиваются с подобной дилеммой.

Действительно, выбор не прост, ведь он затрагивает наши самые главные ценности. И поэтому не каждая женщина может безболезненно для себя и своих близких решить, что для нее в данный момент времени представляется наиболее важным. Семья или карьера? Быть матерью или не быть? Вот в чем главный женский вопрос сегодняшнего дня...

Интересно, что и некоторые мужчины, заинтересованные в полноценном воспитании своих детей, тоже стоят перед подобным выбором. Их в не меньшей степени беспокоит проблема совмещения функций кормильца семьи с обязанностями заботливого и любящего родителя. Тем не менее, так думают немногие мужчины. Ведь мужественность, по их понятиям, измеряется не временем, проведенным со своими детьми, а количеством заработанных денег и оплаченных счетов. И если мужчина удачно справляется с традиционной ролью добытчика, к его семейным функциям начинают относиться более чем снисходительно.

Для женщин характерна другая ожидаемая модель поведения — в первую очередь она должна быть женой и матерью, а вовсе не кормильцем. Женщина, полностью посвятившая себя работе, а не рождению и воспитанию детей, может вызвать массу упреков в том, что она пренебрегает своей женской природой.

Как пишет известный в Германии психолог Уте Эрхард в своей книге «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие — куда захотят», материнство — самое простое и ясное доказательство принадлежности к женскому полу. Однако обратное заключение, что женщина без детей является ненастоящей женщиной, совершенно нелогично и ставит серьезные ограничения в жизни многих. Есть женщины, которые вовсе и не хотят иметь детей, но считают это необходимым, чтобы почувствовать себя полноценными и заслуживающими одобрения окружающих.

И действительно, какой выбор иногда приходится делать женщинам? Остаться самой собой и принимать себя такой, какая есть, даже если вовсе и не хочется рожать детей? Или поступиться своими истинными потребностями в угоду окружающим, ожидающим исполнения традиционной женской роли?

С другой стороны, выбирая путь, трудно совместимый или вовсе противоречащий традиционной женской роли, мы тоже не всегда осознаем, чем на самом деле при этом руководствуемся. Почему мы хотим любой ценой добиться успеха? Стремимся ли реализовать заложенный в нас потенциал и состояться как профессионал? Потакаем ли своим амбициям? А может, нами движет желание доказать, на что мы способны, кому-то другому — мужчинам, родителям, бывшим одноклассникам?

Честно ответив самой себе на эти вопросы, вы поймете, что вы выбираете — навязанную вам роль или собственные потребности. Только ваши истинные чувства и желания должны стать теми ориентирами, которые подскажут, куда двигаться дальше — в направлении офиса или «Детского мира». А если вы чувствуете, что вам действительно принесет удовольствие и воспитание ребенка, и дальнейшие профессиональные достижения, у вас есть все шансы совместить и то, и другое. Рынок труда знает сегодня немало примеров успешных бизнес-леди, удачно сочетающих благополучную и насыщенную семейную жизнь и не менее удачную карьеру.

Быть карьере!

Принято считать, что сегодня удача более сопутствует молодым, амбициозным и не обремененным семейными заботами карьеристкам. Но вопреки распространенному мнению, что маленький ребенок «на шее» женщины препятствует ее карьере, исследования говорят о другом. Ученые изучали обстоятельства, которые влияют на успешную профессиональную деятельность женщин. В результате они пришли к выводу, что у женщин семейный статус и наличие детей в возрасте до 6 лет не оказывают существенного влияния на продвижение по карьерной лестнице. О том же говорят и данные статистики — женщины после 30 лет, имеющие детей, успешнее движутся

по карьерной лестнице, чем их бездетные коллеги. Иной раз женщину с ребенком охотнее возьмут на работу, нежели молодую бездетную претендентку. Ведь не каждый работодатель готов вкладывать свои силы и средства в обучение молодой и неопытной сотрудницы, чтобы месяцев через девять она сбежала от него в декрет.

Так что семейные нагрузки при разумном подходе не являются главным препятствием, мешающим женщине сделать карьеру. Следует искать барьеры внутри самой себя. Один из них, по мнению исследователей, это невысокая самооценка у некоторых женщин. Именно неверие в свои силы и заниженные карьерные притязания создают им преграду куда более прочную, нежели дополнительная семейная нагрузка.

Помешать женщине в полной мере реализовать себя в профессиональной сфере могут и стереотипы мужественности и женственности, сложившиеся в нашем обществе, глубоко укоренившиеся в головах некоторых работодателей, и своеобразная кадровая политика отдельных организаций. Представление о том, что бизнес и зарабатывание больших денег — занятия сугубо мужские, все еще популярно даже среди образованных людей.

Вот поэтому женщинам и приходится прилагать немалые усилия для того, чтобы на собственном примере доказать всю несостоятельность подобных однобоких оценок. А для этого, опять же, необходима огромная вера в свои силы и высокая, оптимистическая оценка собственных возможностей. Только уверенная в себе и своем профессионализме женщина рано или поздно добивается успеха и признания. А если при этом она будет любящей матерью, это вызовет еще большее уважение к ее личности.

И ребенку быть!

Конечно, совместить карьеру с воспитанием ребенка не так легко и далеко не всем это удается. Женщина,

играющая на два фронта, должна быть готова к тому, что ее ожидают самые разные трудности и проблемы, от умелого решения которых будет зависеть будущее ее семьи. В первую очередь, это касается взаимоотношений с собственным ребенком. И если часть или даже всю работу по домашнему хозяйству могут взять на себя другие люди — бабушки, домработницы или мужа, то восполнить дефицит маминого внимания ребенку не сможет ни один из них. В итоге дети чувствуют себя брошенными, злятся на родителей и пытаются любым способом привлечь их внимание. Среди которых не последнее место занимает демонстративное и вызывающее поведение и намеренное проказничество. Ведь даже негативное внимание мамы иногда лучше, чем его отсутствие вообще. Со своей стороны, женщина, понимая, как нелегко ее детям, начинает испытывать чувство вины за то, что не уделяет им должного внимания и они растут без ее участия. Постепенно у нее развивается так называемый «комплекс плохой матери».

Большинство проблем возникает из-за нехватки времени. Как правило, от невнимания страдают те, кто в нем больше всего нуждается, — наши близкие. А выход здесь один — научиться рационально распоряжаться этим ресурсом так, чтобы его хватало не только на работу, но и на детей. Как бы банально эта рекомендация ни прозвучала, необходимо больше уделять внимания своему ребенку. Но не думайте, будто сможете компенсировать недостаток своего тепла и ласки дорогими подарками. Вы наверняка не раз слышали или читали, как дети известных и состоятельных людей, рассказывая о своем звездном детстве, с обидой и грустью вспоминали, как мало внимания уделяли им родители. Ведь ни одна, даже самая дорогая, вещь не смогла заменить им общения с близким человеком.

Поэтому:

- Старайтесь любую свободную минуту посвящать своему ребенку. Детей постарше, в зависимости от условий и каждой конкретной ситуации, можно иногда брать к себе на работу. Им будет интересно увидеть, где их мама проводит большую часть своей жизни. Если они полюбят вашу работу так же, как и вы сами, вряд ли они станут вас к ней ревновать.
- Неожиданные и приятные звонки ребенку прямо с работы или в перерывах между деловыми встречами помогут ему понять, что вы не забываете о нем. Но звоните не для того, чтобы поинтересоваться, что он получил сегодня в школе, хорошо ли поел да не забыл ли прибраться в своей комнате.
- Проявляйте искренний интерес к жизни ребенка. Ведь для него намного важнее рассказать вам о том, как он провел день, о чем думал, что сегодня его порадовало, а что огорчило, нежели отчитаться в количестве съеденного за обед и выученного за вечер.
- Больше разговаривайте с детьми о своих чувствах и переживаниях, не бойтесь лишний раз признаться им в любви. Но ни один психолог не научит вас тому, как сделать это правильно. И никто не заставит разумно распорядиться своим временем. Научит вас этому только жизнь и собственный ребенок, если вы готовы будете у него учиться.

Я люблю тебя, тебя и себя!

Любить и быть любимым — две самые главные психологические потребности человека, маленького или большого. И от того, насколько каждый из нас реализует их в отношениях с близкими людьми, зависит наш внутренний комфорт и благополучие нашей семьи.

И какой бы выбор вы ни сделали — в пользу материнства или карьеры, перепоручив заботу о ребенке няне или бабушке, малыш будет сильно нуждаться в маминой любви. Читая далее, вы узнаете, насколько разнообразны способы выражения любви к ребенку, и не только к нему...

«Мама, покажи мне... любовь»

Любить своего ребенка так естественно, что это чувство можно выразить всего пятью словами: «Люблю, потому что ты есть». Но некоторым родителям почему-то кажется неправильным или недостаточным просто так любить своих детей. Они полагают, что малыш обязательно должен заслужить родительскую любовь. Их формула любви такая: «Люблю тебя за то, что ты... хорошо себя вел (убрал на место свои игрушки, вовремя сделал уроки, сам оделся и т. д.)». И взрослые начинают делить свою любовь на мелкие порции, выдавая ее в качестве заслуженной награды либо, напротив, лишая ребенка этого «лакомства» в наказание за какой-нибудь

проступок. В результате дети пребывают в постоянной тревоге, что их могут разлюбить в любой момент.

Другие родители полагают, что дети и так знают, что их любят. Они не считают нужным лишний раз говорить малышам о своей сильной любви. Но маленьким детям постоянно нужны доказательства этого. Они сами в меру сил стараются убедить родителей в своих чувствах — дарят им наивные подарки, говорят незамысловатые комплементы, пытаются хорошо себя вести. И аналогичных доказательств они требуют от нас.

Почему же взрослые не всегда готовы предоставить детям такие простые и доступные их пониманию свидетельства любви? Наверное, страх слишком «залюбить» ребенка делает некоторых родителей скупыми на проявления чувств. Взрослые боятся, что испортят ребенка излишней лаской и добрым словом. Но вряд ли эти страхи оправданы. Ребенка можно избаловать только в том случае, если слепо потакать всем его желаниям. Но если окружить малыша разумной любовью, он вырастет уверенным в себе и способным по-настоящему любить других людей.

Наверное, поэтому американский психолог Росс Кэмпбелл сравнивает детей с зеркалами. Каждый ребенок — словно зеркало, отражает нашу любовь, но никогда не начинает любить первым. Только если ребенка одаривают безусловной любовью и принимают его таким, какой он есть, то и малыш отзеркаливает эту любовь, возвращая взрослым. И часто дети с благодарностью возвращают своим родителям любовь даже вдвойне.

Как признаться в любви ребенку

Нельзя определенно сказать, что важнее для вашего ребенка — слова о любви, тон, с которым они произносятся, или ваши поступки, выражающие любовь. А если они противоречат друг другу, это только запутывает малыша

и обескураживает его. Поэтому любой жест, символизирующий вашу любовь, имеет значение и найдет отклик в его душе. Какой-то больше, какой-то меньше.

Это могут быть:

- **Слова**, которые дети, в отличие от взрослых, понимают буквально. Очень тонко малыши чувствуют, с каким настроением и эмоциональным оттенком они были сказаны. Когда родители в порыве гнева произносят: «Мы тебя не любим!», маленький ребенок верит в то, что его действительно разлюбил. Напротив, когда мы признаемся ему в любви, наши слова согревают его сердечко. Поэтому говорите детям о своей любви как можно чаще — утром за завтраком, по дороге в детский сад, во время вечерней прогулки, перед сном. Искренне выражайте свои чувства в самых разных ситуациях: «Я так рада, что ты не плакал сегодня утром в садике», «Здорово, что ты придумал, как нам украсить твою комнату», «Мне очень нравится твой рисунок», «Ты так красиво причесалась». Это не значит, что вы должны день и ночь нахваливать ребенка, независимо от его действительного поведения. Просто делайте это как можно чаще и когда есть подходящий для этого момент. У ребенка не должно остаться ни малейшего сомнения в вашей любви. И не бойтесь, что это испортит его. Еще не родился такой ребенок, который бы испортился только оттого, что чувствует себя по-настоящему любимым и ценным в этом мире человеком.
- **Прикосновения**. Но говорить детям о любви недостаточно. Почти все малыши обожают, когда их берут на руки, крепко обнимают, «тискают» и целуют. Для них это самый верный признак того, что они любимы. Прикосновениями и «поглаживаниями» для малыша являются и наша улыбка, добрый

взгляд, любая эмоция, отразившаяся на нашем лице. А это уже более тонкие прикосновения к его внутреннему миру, к его детской душе. Чем больше таких позитивных прикосновений малыш получает от папы и мамы, тем более убеждается он в том, что они ценят и любят его.

- **Внимание.** Вы не раз слышали о том, что в общении с ребенком главное не количество проведенного с ним времени, а его качество. Это правило действительно работает, если не доводить его до абсурда, уделяя малышу не более 15 минут качественного внимания в день. Да и под качеством следует понимать не общение по поводу того, хорошо ли поел ребенок, тепло ли он оделся на прогулку и как вел себя сегодня в детском садике. Качественное общение — это, прежде всего, внимание к тому, что действительно интересует малыша. Вы можете вместе с ним почитать его любимые сказки, посмотреть понравившиеся мультфильмы, порисовать или поиграть на ковре. Иногда ребенку просто хочется посидеть рядышком или у вас на коленях молча или о чем-нибудь поговорить. И поверьте, это время не будет потрачено впустую, во всяком случае, для малыша. Но не стоит уделять внимание ребенку «через силу», если вы устали или просто хотите побыть в одиночестве. Он быстро раскусит вас, а такое общение оставит после себя лишь неприятный осадок и у вас, и у малыша. Проводите время с ребенком, когда чувствуете, что действительно готовы отложить свои дела, заботы и целиком посвятить себя ему.
- **Подарки.** Если часто дарить детям подарки, причем дорогие, то они быстро привыкают к этому и перестают ценить — считают многие родители. Отчасти это верно, особенно в том случае, когда взрослые пытаются подарком подкупить ребенка

или заменить им свое внимание. Но когда подарок делается от души с единственной целью выразить любовь и сделать ребенка счастливым — не сомневайтесь, малыш высоко оценит этот сердечный жест. Ведь любой внимательный родитель знает, о чем мечтает его ребенок и что может доставить ему настоящее удовольствие. Но если вы начнете подменять потребности малыша собственными желаниями или выгодными расчетами, такой подарок малыш не станет воспринимать как знак вашей любви. Только представьте, он мечтает об игрушечной машинке, а вы дарите ему ботинки, или малыш больше всего на свете хочет заполучить диск с новым мультфильмом, а ему достаются прописи. Это большая ошибка — пользоваться моментом, чтобы подсунуть ребенку более нужные, на взгляд взрослых, вещи.

- **Забота.** Любящие родители стараются проявить как можно большую заботу о своих детях. Нелюбящие — делают это спустя рукава. В первом случае забота о ребенке — свидетельство родительской любви. Во втором случае малыш чувствует себя брошенным, нелюбимым и никому не нужным. Эта истина проста, как апельсин. Но не всегда даже любящие своих детей родители понимают, где забота идет на пользу ребенку, а где подавляет его самостоятельность. Слишком опекающее отношение взрослых может восприниматься ребенком крайне негативно. Поэтому помните, та забота хороша, которая принимается ребенком и не идет в разрез с его потребностями в самостоятельности и независимости, которые возрастают по мере развития малыша. В ином случае речь идет не о заботе, продиктованной любовью, а о чувстве собственности по отношению к ребенку — именно так он станет ее воспринимать. А если вы высокими словами о любви

и заботе пытаетесь манипулировать детьми или заставить их сделать что-то против их воли («Я это делаю ради твоего блага и потому, что так сильно люблю тебя...»), то, скорее всего, такой любви они впредь станут избегать любым способом.

«И в радости, и в печали клянусь... любить тебя»

Семью можно с полной уверенностью назвать счастливой, если близкие люди не скупятся на искреннее выражение добрых чувств друг к другу. В такой семье смело и открыто говорят о любви не только детям, но и супругам.

Тем не менее, проблема некоторых семей, считает мой американский коллега, психолог Гэри Чепмен, автор книги «Пять языков любви», в том, что нас больше беспокоит, как получить любовь и свои «дивиденды» с нее, нежели то, как ее дарить. И прежде чем любить самому, мы ждем знаков любви от других. Всегда приятно быть объектом чьего-то внимания. Но что будет, если каждый из нас станет только с этой позиции строить отношения с любимым человеком?

Нам часто кажется, что много говорить о своих чувствах супругу, особенно, если мы вместе уже «съели пуд соли» и прожили не один год, вовсе и не обязательно — ведь он и так знает о них. Да, он знает, что вы любите его. Но иногда ему так хочется если не убедиться в этом лишний раз, то хотя бы освежить отношения и почувствовать себя в центре внимания.

Интересно, что наши признания в любви не только приносят удовольствие их адресату, но и радуют наше собственное сердце в самом прямом смысле. В исследовании, проведенном психологами, участникам эксперимента предлагалось в течение месяца раз в день писать «любовные» письма близким людям. У тех, кто делал это регулярно, уровень холестерина в крови оказался

ниже, чем у более скупых на признания людей. Поэтому дарить любовь так же приятно и полезно, как и получать ее. А если делать это регулярно, то ваши супружеские отношения только выиграют от этого.

Как признаться в любви друг другу

Признаться своей второй половине в любви не так уж сложно. Более того, сделать это можно самыми разными способами. Психологи выделяют пять основных «языков» любви, на которых обычно говорят влюбленные — родители с детьми, мужчины с женщинами. Все это банальные и давно известные вещи, но именно поэтому мы часто недооцениваем их значение для отношений в нашей паре.

- **Слова.** Говорить о любви супругу всегда и везде — этот принцип может показаться странным, особенно, если понимать его буквально. Рано или поздно произнесенная в десятый раз за день фраза: «Я тебя люблю», может вызвать лишь недоумение или ощущение, что над тобой издеваются. Но ведь сказать о своих чувствах можно не только этими привычными словами. Иногда гораздо больше и многозначительней о наших чувствах расскажут слова благодарности, комплимента или заслуженной похвалы любимому человеку. Иной раз достаточно сказать: «Мне нравится, как ты сегодня выглядишь» или «Я так рада и благодарна тебе, что ты помог мне убрать в доме», чтобы супруг почувствовал, как сильно вы цените и любите его. Даже когда мы обращаемся с какой-то просьбой к любимому человеку, тем самым мы показываем ему, что он способен сделать что-то важное для нас, подчеркиваем его достоинства. Но если мы что-то требуем от него, прикрываясь словами любви: «Если ты любишь меня, ты дол-

жен...», то такое признание явно будет иметь прямо противоположный эффект.

- **Прикосновения.** Это один из самых ярких и действенных способов доказать свою любовь супругу. И речь идет не только о сексе. Тактильные рецепторы расположены по всему телу человека, и поэтому любое ласковое прикосновение будет восприниматься как проявление нежности. Конечно, разным людям приятны разные прикосновения. Но вы должны сами знать, что может быть приятным вашему супругу — когда его нежно треплют по голове, целуют в шею, берут за руку во время прогулки, массируют ему плечи. Некоторые мимолетные прикосновения, такие как случайное касание его руки, когда предлагаете ему чашку кофе, соприкосновение ваших ног в кинотеатре, поцелуй украдкой во время утреннего пробуждения, могут доставить супругу не меньшее удовольствие и позволить ему почувствовать себя любимым.
- **Внимание.** Взрослым необходимо, чтобы им уделяли внимание, не меньше, чем их детям. Когда кто-то готов отложить свои дела и полностью посвятить свое время нам — мы чувствуем, что нас ценят и любят. Иногда влюбленным достаточно вместе прогуляться или посмотреть интересное кино, и тогда ни какие слова не нужны, чтобы понять, как они любят друг друга. Но быть вместе — это не значит просто находиться под одной крышей. Ваше внимание тогда станет способом выражения любви, когда будет полностью направлено на супруга, его интересы и занятия. Вы можете совместно заняться каким-то приятным обоим делом либо вместе увлекательно провести выходные, обеденный перерыв или хотя бы час в день, занимаясь исключительно друг другом. Ведь совмест-

ные занятия так же важны для брака, как еда для здоровья.

- **Подарки.** Это универсальный «язык» любви, который понимают все — от мала до велика. Ведь чтобы сделать другому человеку приятный подарок — необходимо подумать о нем, попытаться стать на его место, понять, что может оказаться ценным и интересным для него. И не важно, насколько дорогим в материальном плане окажется ваш подарок. Имеет значение лишь то, сколько любви вы в него вложили и что хотели им сказать. Это может быть обычная открытка, оставленная под подушкой, или сувенир, привезенный из командировки. Такой подарок скажет супругу о том, что мы его не забываем и думаем о нем.
- **Поддержка и помощь.** В трудную минуту каждый ждет от близких и любимых людей поддержки и помощи. Отказывая в этом, мы, по сути, говорим: «Я тебя не ценю настолько, чтобы поддержать или помочь». И, напротив, предлагая свою помощь и стараясь поддержать другого человека, мы показываем ему, что любим его. Но вам не обязательно ждать, когда в жизни супруга наступит «черная» полоса и ему потребуется помощь и поддержка. Помогите ему справиться с каким-то сложным делом, например, оформить отчет по работе, найти нужную информацию в Интернете, договориться о техосмотре. Поддержите его, если он впервые меняет памперс малышу или идет на родительское собрание в школе. Иной раз это станет самым наглядным доказательством вашей любви к нему.

«Кто на свете всех милее? Я!»

Но сложнее всего некоторым людям полюбить самого себя. Точнее, это как-то не принято — признаваться в

любви себе или своему отражению в зеркале. Ведь так очень легко прослыть самовлюбленным и эгоистичным человеком в глазах окружающих. Поэтому мы готовы жертвовать собой ради детей, супругов и других любимых и дорогих нам людей. Готовы любить их самоотверженно и при этом отказывать в любви к самим себе. А ведь любовь к себе просто необходима для нашего личностного благополучия. Она является одной из главных потребностей человека и залогом его душевного равновесия.

Иногда так мешает проявлять знаки любви к самому себе страх показаться эгоистом. Но эгоизм — это установка человека на извлечение выгоды для себя из любой ситуации, невнимательность к потребностям и чувствам других людей, игнорирование их интересов и желаний. А любовь к себе — это, в первую очередь, хорошее отношение к своей личности, продиктованное чувством самоценности и значимости в этом мире. Такое мироощущение не мешает нам любить других людей и радоваться за них. Но при этом мы не забываем и о собственном «я». Так мы учимся согласовывать свои интересы, желания, возможности с интересами, желаниями и возможностями других людей.

Только счастливый и любящий самого себя и свою жизнь человек умеет сделать такими же счастливыми близких ему людей. Тот, кто не любит себя, вряд ли сумеет одарить здоровой и полноценной любовью других. Ведь сегодня он готов на все ради другого человека, а завтра обвинит его в том, что пожертвовал собой. Его знаки любви — словно упреки: «Я делаю все только ради тебя. Я жертвую своими интересами и желаниями ради твоих интересов и желаний. Я не помню, когда последний раз сделал что-то для самого себя». Но любовь, которая вызывает чувство вины у того, на кого она направлена, не нужна ни ребенку, ни взрослому.

Как признаться в любви самой себе

Если вы любите себя, то, наверное, ничего нового из написанного ниже не узнаете. Разве что, еще раз убедитесь в том, что все делаете правильно. Но если вы еще сомневаетесь, что любить себя не зазорно и не уверены в том, как следует это делать, читайте дальше. Несколько способов признаться в любви самой себе — специально для вас.

- **Добрые слова.** Кому-то говорить о себе приятные вещи кажется само собой разумеющимся. А для кого-то — это настоящая проблема. И дело не только в том, что как-то непривычно отзываться о самом себе хорошо. Нередко человек действительно не находит, за что он мог бы себя похвалить. Но ведь у каждого из нас есть масса качеств, умений и других достоинств, заслуживающих похвалы. А поэтому вашим новым девизом должен стать: «Сама себя не похвалишь — никто тебя не похвалит». Учитесь без всякого чувства вины наслаждаться своими победами и гордиться успехами. И не бойтесь лишний раз «напроситься» на комплимент. Вы всегда можете ненавязчиво поинтересоваться у окружающих вас людей, как сегодня выглядите, удачно ли подобрали новое платье и насколько профессионально выполнили свою работу. Это не значит, что вы будете зависеть от их мнения. Потому что, если вы и так уверены в себе, позитивная оценка вашей персоны другими людьми еще больше укрепит эту уверенность. А если такая оценка будет необоснованно занижена, она станет хорошим испытанием на прочность вашей любви к себе.
- **Подарки.** Когда мы получаем подарки от близких людей, мы расцениваем их как свидетельства доброго отношения к нам и любви. Но что мешает нам иногда преподносить подарки самим себе? Можно

подарить себе книгу, о которой так долго мечтала, но не решалась купить, или те самые новые шторы в спальню, которые не выходят из головы уже неделю. И не важно, будет ли это крупная и долгожданная покупка или какая-нибудь милая безделушка. Важно лишь то, что вы сумели порадовать свою персону, а значит, еще раз доказали, что неразличны самой себе.

- **Внимание.** Человек, который любит себя, никогда не обделяет свое «я» вниманием. Быть внимательным к своему телу — это уже проявление любви к себе. Но внимание необходимо уделять не только своей внешности, но и собственным чувствам, эмоциям, ощущениям. Всегда есть вещи, которые нам неприятны, и если мы можем их избежать не в ущерб другим людям, то почему бы и нет? А если мы чувствуем, что обожаем бывать в одиночестве, слушать громкую музыку и есть жареный лук, то почему мы должны отказывать себе в этом? Быть в гармонии со своим внутренним миром — один из верных признаков того, что мы любим и ценим себя.
- **Время.** Именно времени на самого себя нам так часто не хватает. Оно целиком и полностью уходит на работу, домашнее хозяйство, наших детей и супругов. А иногда так хочется просто посидеть в кресле с любимой книгой или заняться вышиванием крестиком, в свое удовольствие прогуляться по магазинам, не нагружая сумку продуктами. Любящий себя человек обязательно найдет немного времени для реализации своих интересов и фантазий — хотя бы час в день или кусочек выходных. Но если по счастливому стечению обстоятельств ваша работа как раз и является для вас самым любимым и приятным занятием — тогда смело отда-

вайтесь ей, не испытывая при этом чувства вины или неловкости перед другими людьми.

- **Забота.** Пожалуй, одно из самых ярких свидетельств того, что человек любит и ценит себя, — его ухоженность. Такие люди следят за своим здоровьем и внешностью, не отказывая себе в удовольствии выглядеть хорошо где бы то ни было. Те, кто не испытывает глубоких позитивных чувств к себе, могут с пренебрежением относиться и к своему здоровью. Они, осознанно или нет, разрушают свое тело нездоровой пищей, опасными для здоровья привычками или рискованным поведением. Но если вы действительно любите себя — вы начинаете ценить каждый момент жизни и с заботой относиться к любой частичке своего «я» — духовной или телесной.

Не легкие дети

Конечно, мы любим близких нам людей и стараемся продемонстрировать им наши чувства, особенно детям. Но любовь, как вы уже поняли, не может быть условной, она — свидетельство безусловного принятия ребенка, каким бы он ни был. А если ребенок не такой, как другие дети? Любить особенного ребенка труднее, ведь нам так хочется привести его в соответствие принятым стандартам. Причем по всем показателям и сразу.

Дети, которые в чем-то отличаются от сверстников, особенно нуждаются в том, чтобы их любили близкие взрослые и принимали такими, какие они есть. Всегда ли это удастся вам — их родителям? Как, например, любить полного ребенка и поддерживать в трудные моменты. А таких у него будет, скорее всего, немало...

Хорошего ребенка должно быть много?!

Красивые и стройные мальчики и девочки смотрят на нас со страниц журналов, рекламирующих модную детскую одежду. Самые успешные и любимые детьми киногерои всегда подтянуты и атлетически сложены. Но в мире, ориентированном на каноны красоты, заложенные более 40 лет назад Барби и ее дружкой Кеном, некоторые дети чувствуют себя «чужими» и одинокими в своей... полноте. Давайте попробуем понять, с какими трудностями сталкиваются дети, имеющие проблемы с лишним весом, и какую роль в их жизни играют вы — их родители.

Вообще, у каждого из вас есть свои суждения о том, каким должен быть ваш ребенок. Они включают в себя не только представления об особенностях его характера и поведения, но представления о внешности и даже... телосложении. Вряд ли кто-то из родителей мечтает, чтобы его ребенок был худым. Пожалуй, и не все согласятся с определением «стройный». А вот пышущий здоровьем и в меру упитанный (а у каждого эта мера своя!) — как раз то, что надо. Полнощекие малыши вызывают умиление у окружающих и гордость своих родителей. К худеньким детям относятся скорее с удивлением и хотят их поскорее накормить. «Он такой худой, наверное, совсем ничего не кушает», — такая фраза, произнесенная незнакомым человеком, звучит словно упрек в адрес родителей. Ведь худоба чаще ассоциируется с нездоровьем, а не с индивидуальными особенностями телосложения и фигуры ребенка, его конституцией. А поэтому не так страшно быть полным, как худым. Но не всем дано с рождения атлетическое телосложение, а «гастрономическая» профилактика худобы чаще приводит к излишней полноте.

Есть семьи, где к полноте относятся более чем снисходительно. Нередко мамы и папы сами не страдают от избытка веса и не видят ничего плохого в том, что и малыш не отстает от них. Здесь принято считать, что хороший аппетит и плотное телосложение — залог хорошего здоровья. Следуя этому принципу, бабушки с удовольствием откармливают внуков, когда те приезжают к ним в гости. «Ложка за папу, ложка за маму...» — отличный способ заставить ребенка съесть столько, сколько считают нужным взрослые. При этом ребенок не просто перекармливается, но и заимствует у взрослых подобное отношение к еде.

В нашей стране очень развит культ еды. Ни одно праздничное или семейное мероприятие не обходится без застолья. Родителей больше волнует, как бы ребенок

не остался голодным. Самый главный вопрос, который задают обеспокоенные мамы и папы ребенку, забирая его из детского садика или встречая из школы, звучит так: «Чем вас сегодня кормили? Ты все съел?». Вокруг кормления взрослые слишком много суетятся, заряжают этот обычный физиологический процесс самыми разнообразными эмоциями, что в итоге и становится нередко причиной нездорового аппетита у ребенка.

Поэтому вам — родителям, иной раз стоит поразмыслить о том, какие в вашей семье существуют негласные требования к аппетиту детей? Каким телосложением, по вашему мнению должен обладать идеальный ребенок? С чем ассоциируется у вас полнота ребенка, и как вы к ней относитесь? Разобравшись с этими вопросами, давайте теперь задумаемся, а каково нашим детям, страдающим лишним весом...

Весомые проблемы

Ведь казалось бы — в чем проблема? Ну, полный ребенок, зато ведь не глупый, общительный, ласковый... И родители часто не хотят понимать, что у тучного ребенка действительно могут быть психологические проблемы. С возрастом эти проблемы только усугубляются и нарастаются, словно снежный ком.

Уже в детском садике можно заметить разное отношение детей к своим сверстникам, связанное с их внешностью. К полным малышам относятся с иронией, подраивают, не всегда принимают в свои игры. Таким детям необходимо прилагать двойные усилия там, где другие сравнительно легко завоевывают симпатию и дружбу сверстников.

Но известно, что малыши как быстро и легко обижаются, так же быстро и забывают о нанесенных им обидах. Если взрослые — родители или воспитатели в детском саду — правильно организуют общение между детьми,

без унижений и конфликтов, то полные дети перестанут переживать свой вес как проблему. Временно...

Став старше, в младших классах школы, на детской площадке или во дворе ребенок может вновь столкнуться с непониманием и непринятием сверстников. Полные мальчики рискуют оказаться объектом насмешек и физической агрессии. Проблемы тучных девочек больше связаны с отношениями со сверстниками противоположного пола. Их игнорируют мальчики, высмеивают стройные подружки. И те и другие в итоге оказываются в своеобразной изоляции, их бойкотируют, отказываются принимать в игры и совместные дела. Все это может привести к депрессии и снижению самооценки.

Ближе к подростковому возрасту проблема приобретает новый ракурс. Это связано с тем, с каким трепетом подростки начинают относиться к своему телу и внешнему виду. Для них имеет огромное значение то, как они выглядят в глазах окружающих. Любой взгляд, улыбку или смешок другого человека они, не задумываясь, адресуют себе. И даже если окружающие их люди — друзья, одноклассники, учителя — и не будут себе позволять колкостей в отношении полного ребенка, то проблема все равно останется. Возникает несоответствие себя реального тому идеальному образу «я», который строит подросток. В итоге нарушаются отношения не только с окружающими, но и с самим собой. Такие дети переживают подростковый кризис острее других, особенно, если сталкиваются с непониманием и отрицанием их проблем своими родителями.

Любить по полной

Полным детям — полную любовь! И это не ироничный лозунг, а жизненная необходимость. Дети, переживающие из-за избытка веса, нуждаются в полноценной любви своих родителей. Недостаток такой любви приво-

дит к еще большим проблемам. Как считают психологи, некоторые дети буквально заедают свои эмоциональные проблемы или компенсируют едой недостаток любви близких людей. Так может образоваться замкнутый круг: чем меньше внимания и любви ребенок получает от родителей, тем больше он начинает есть, а чем больше он начинает есть и полнее становится, тем меньше он нравится своим родителям.

Так что же делать вам, родителям? Как помочь ребенку справиться с трудностями и наладить жизнь без оглядки на то, как окружающие будут относиться к его телу? Наверное, первым делом необходимо выяснить, поддается ли лишний вес ребенка медицинскому лечению. Если консультация со специалистом дает утвердительный ответ на этот вопрос, то стоит направить все усилия на лечение полноты. Когда же лишний вес ребенка по тем или иным причинам не поддается коррекции, наша главная задача — дать ему силы жить с «нестандартной» фигурой. Но и в том, и в другом случае очень важно сделать несколько шагов навстречу проблеме ребенка, если вы еще их не сделали ранее.

- **Первый шаг** — признайте существование проблемы. К сожалению, как я уже говорил, очень часто проблемы своих детей многие родители склонны игнорировать или вовсе не замечать. Это в принципе характерно для взрослых — не придавать существенного значения проблемам своих, особенно маленьких, детей. «Перерастет, переболеет, переживет...» — говорите вы и отворачиваетесь от ребенка. Вам кажется, что в сравнении с вашими взрослыми заботами проблемы детей — это что-то несущественное, временное и не стоящее отдельного внимания. И, правда, часто дети перерастают свои проблемы, а бывает что и... нет! Но даже если ребенок столкнулся с какими-то трудностями — для него в это время нет ничего важнее. Оставив его

один на один со своими проблемами, мы даем ребенку повод усомниться в постоянстве и надежности нашей родительской любви.

- **Второй шаг** — попробуйте пересмотреть свои отношения с ребенком. Важно не отождествлять ребенка с его телом. Тогда и он не станет мерить свое «я» и свою самооценку исключительно килограммами. Необходимо принимать его таким, какой он есть, и не пытаться подогнать под некий свой идеал.
- Кроме того, психологи советуют чаще прикасаться к ребенку и обнимать его — это поможет ему преодолеть барьер телесных отношений, связанный со стеснением от своей тучности и неуклюжести, и перестать стыдиться своего тела.
- Родители могут совершить большую ошибку, подтрунивая над ребенком, даже из лучших побуждений, или называя его «ласковыми» прозвищами: «Ты наш медвежонок», «Толстячок», «Колобок» и др. Ведь когда мы ласково обращаемся к ребенку, то используем слова, ассоциирующиеся с наиболее важными и значимыми для нас сторонами его личности: «Умница» за то, что ребенок умный, «Солнышко» за то, что малыш добрый и нежный. А теперь представьте, какую информацию неосознанно мы передаем малышу, когда называем его «Колобок» или «Пузанчик»? В итоге ребенок может прийти к выводу, что для родителей большее значение имеет его тело, а не какие-то другие достоинства.
- **Третий шаг** — помогите ребенку изменить отношение к самому себе. Дети не рождаются с чувствами стеснения и собственной непривлекательности или нелюбви к себе. Часто именно взрослые, неправильно общаясь с ребенком, сеют в его душе первые сомнения в самом себе. Если малыш к тому же не соответствует нашим представлениям о красивом ребенке, сделать это особенно легко. А поэтому —

меньше внимания его недостаткам и больше — достоинствам. Помогите ему лучше узнать свой внутренний мир и открыть в нем новые возможности, силы и таланты. Ведь есть еще и такое понятие, как внутренняя красота. Конечно, какой бы богатой душевной организацией ни обладал тучный ребенок, всех его проблем это не решит. Но в определенных случаях и при более пристальном внимании окружающих — взрослых и сверстников — к его личности внутренняя красота может отвлечь их внимание от внешней телесной оболочки.

И конечно, важно не игнорировать любые проблемы или переживания ребенка, связаны ли они с его телосложением или с чем-то другим. Наша задача — предоставить ребенку тот фундамент прочных, основанных на доверии и внимании друг к другу отношений. Это станет для него своего рода крепостью, где он всегда сможет получить поддержку и найти понимание. Но при этом следует не просто прятать за своей спиной полного ребенка от окружающих, которые его могут обидеть, не ограждать его от любых переживаний, а искать вместе с ним способы решения проблем и учить справляться с ними. Тогда, шаг за шагом, он постепенно научится самостоятельно выстраивать отношения с другими людьми.

Как научиться прощать ребенка?

Любовь многое прощает. Родители не замечают недостатков внешности ребенка, всегда находят оправдание его поведению, ошибкам и промахам. Рано или поздно ребенку прощается все, ну, или почти все. Но иногда этот процесс становится настолько мучительным для нас и наших детей, что уже скорее ассоциируется не с любовью, а с наказанием. Давайте попробуем научиться извинять наших детей без ущерба для себя, и самое главное, безболезненно для их психики.

Преступление и наказание (или... прощение?)

Попробуйте вспомнить, какие чувства вы испытывали в детстве, сделав что-то плохое, нарушив родительский запрет или причинив кому-то боль. И всегда ли заслуженное наказание имело тот воспитательный эффект, который ожидали от него взрослые? Да и всегда ли оно казалось вам оправданным и необходимым, особенно, если вы искренне признавали свою вину и пытались заслужить прощение любым способом? Наверняка прощение родителей иной раз доставалось многим из нас слишком большой ценой, морем пролитых слез, тысячу раз произнесенным: «Прости, я больше так не буду!». А все потому, что взрослым казалось, будто только наказанием можно исправить детей, а прощение — лишь не обязательное к нему послесловие или нередко еще один из способов помучить ребенка, отказывая в его мольбах.

Однако прощение может быть самостоятельной и более эффективной альтернативой традиционному наказанию. Когда ребенок искренне раскаивается в своем поступке, наказание будет лишним. Ведь он и так уже наказан мучительными угрызениями совести и переживанием своей вины. В этот момент ему требуется утешение и поддержка, необходима уверенность в том, что, несмотря на совершенную ошибку, он не безнадежен и по-прежнему любим своими родителями. В такой ситуации наказание может только перечеркнуть любые порывы ребенка к примирению, вызвать у него чувства гнева и обиды по отношению к близким. Будучи наказанным, ребенок может решить, что никому нет дела до того, что он действительно искренне раскаивается в содеянном, что ему жаль и что у него, в конце-концов, тоже есть совесть. Рано или поздно наказания заглушают все эти чувства, и впредь ребенок предпочтет стратегию: «Авось не заметят, а вдруг пронесет!». Внутренний голос совести замолкает надолго в его детской душе.

Прощение иной раз намного действенней наказания еще и потому, что имеет для ребенка глубокий смысл. Ведь простить — значит признать право ребенка на ошибку, попытаться понять его внутреннее состояние и причины поступка. Простить — значит поверить в лучшее, что есть в ребенке, и в то, что он искренне хочет измениться. Прощение — это еще и способ выражения родителями своей любви, причем иногда более наглядный, чем какие-то привычные слова или подарки. Прощенный ребенок знает, что совершил поступок, который вызвал у его родителей неприятные чувства. Но он также знает, что, несмотря на это, они все-таки любят его и верят в то, что он может быть хорошим.

Что мешает простить ребенка?

Простить ребенка не всегда легко. Особенно, когда его поступок задевает наше самолюбие и самоуважение.

«Я ему сто раз говорила, а он все равно это сделал!» — каждый раз восклицаем мы, когда нас захлестывает буря эмоций. Ведь под угрозой находится наш родительский авторитет. В такой ситуации мы можем чувствовать злость, обиду, иногда бессилие. И меньше всего в этот момент мы думаем о прощении.

Однако дело не только в эмоциях. Американский психолог Стив Андреас говорит о предубеждениях, мешающих людям прощать друг друга. Словно барьеры со всех сторон, они держат нас в ловушке собственных амбиций и устоявшихся принципов и мешают принять правильное решение. Вот несколько таких наиболее распространенных родительских установок:

- **«Этот поступок моего ребенка не заслуживает прощения».** Трудно себе представить, что малыш может совершить что-то настолько ужасное, что не заслуживает прощения. Если маленькие дети и совершают что-то плохое, то редко делают это преднамеренно, а скорее под действием сиюминутных побуждений. И, конечно, простить такого ребенка легче, чем, например, подростка, взявшего без спроса вашу машину или отправившегося без предупреждения на ночную дискотеку. Но и в этом случае, прежде чем осуждать, стоит разобраться, почему он так поступил. За каждым детским поступком стоит вполне конкретная причина, не всегда известная нам. Ведь часто взрослые думают, что дети делают что-то им назло или специально не слушаются, а те руководствуются совсем иными причинами без всякого злого умысла. Поговорите с ребенком и попытайтесь вникнуть в истинные мотивы его поступка, даже если вы считаете, что ребенок заслуживает наказания. Всегда найдется маленькая лазейка для прощения. Воспользоваться ею никогда не поздно, чтобы уладить любые проблемы и получить шанс еще больше сблизиться со своим ребенком.

- **«Я должен показать ему, кто здесь главный»** («свести счеты» с ребенком, поставить его на место). Иногда за наказанием ребенка стоит осознанное или бессознательное желание родителей продемонстрировать свою власть и отомстить за нанесенную обиду. Такие взрослые склонны укорять ребенка за любые, даже самые мелкие ошибки, пытаясь тем самым вызвать у него чувство вины. В итоге подобная воспитательная стратегия рискует вылиться в борьбу между детьми и родителями за власть в семье. Но задумайтесь, разве ребенок не понимает, кто в семейной иерархии занимает какое место? Разве ему нужны для этого лишние доказательства в виде очередной порции унижений? Гораздо важнее для ребенка заслужить прощение, искупить свою вину и вернуть в отношения с вами привычные мир и гармонию.
- **«Если я прощу его, он решит, что не сделал ничего особенного, и спокойно повторит это снова».** Ребенок обязательно подумает именно так, если ваше прощение каждый раз будет доставаться ему очень легко, без эмоциональных и интеллектуальных усилий, затраченных на осмысление собственного поступка и искреннее раскаяние. Поэтому продемонстрируйте ребенку расположенность к откровенному разговору, помогите ему глубже понять его поступок и принять на себя ответственность за его последствия. Но не терзайте его долгими и бесплодными нравоучениями, не оставляйте на весь день или все выходные «подумать над своим поведением». Лучше исчерпать инцидент сразу. Увидев, что ребенок искренне раскаивается и чувствует свою вину, прощайте его, не затягивая этот процесс на дни и недели. Но дети до 5–6 лет действительно могут не раз нарушить данное вам обещание и просить прощения вновь и вновь. Однако

они это делают не из-за своей вредности или безразличия, а в силу возрастных особенностей. Просто малыши еще плохо умеют контролировать собственное поведение, но это не значит, что они не способны потом искренне сожалеть о содеянном. А если вы действительно опасаетесь повторения случившегося, честно и открыто скажите об этом ребенку любого возраста.

- **«Ему все равно безразлично мое прощение».** Вряд ли это так. Чем меньше ребенок, тем более он склонен мучаться чувством вины, которое поглощает его и изматывает, пока, наконец, взрослый не отпустит его «грехи». Прочтите повесть Германа Гессе «Душа ребенка», и вы увидите, насколько разрушительным может быть для детской психики длительное и растянутое во времени ожидание реакции родителя на его проступок, подкрепляемое муками совести и собственным раскаянием. Но с возрастом для некоторых детей ваше прощение на самом деле может стать ничего не значащим и привычным ритуалом. Так происходит, если и родители не вкладывают в свое прощение определенный смысл, а произносят: «Ладно, прощаю» больше по привычке и без всякой надежды на то, что ребенок способен исправиться.

К этим своеобразным барьерам на пути прощения, описанным моим американским коллегой, можно добавить еще два, характеризующихся установкой родителей на получение определенной выгоды для себя:

- **«Я не прощу его, пока он не сделает то-то и то-то».** А это уже попытка манипулировать ребенком. Когда прощение становится одним из рычагов управления детьми, оно теряет свой истинный смысл. «Я прощу тебя, если ты уберешь в своей комнате, принесешь завтра из школы пятерку, доешь свой обед...» — этими словами прощение пре-

вращается в самое обычное наказание. В будущем такой ребенок может вырасти человеком, уверенным в том, что просто так никто не заслуживает прощения, в том числе и он сам. А далее очень легко прийти к выводу, что искреннего раскаяния недостаточно или оно не столь существенно, а куда важнее сделать что-то угодное прощающему или удовлетворить какую-то его прихоть. Смысл же истинного прощения в том, что оно бескорыстно.

- **«Даже если я прощу его, мне от этого все равно легче не станет».** Может, и не станет. Какое-то время неприятный осадок и обида могут все еще таиться внутри вас. И все же, простив ребенка, вы уже фактически сделаете шаг к примирению и избавите себя от неприятных мыслей о необходимости его наказания. Вы сами перестанете мучаться чувством вины за то, что, возможно, слишком сильно или несправедливо его наказали, что вовремя не сделали шаг навстречу и тем самым только затянули конфликт. И что самое важное — когда мы кого-то прощаем, в первую очередь, мы сами перестаем играть роль жертвы, которой нанесли обиду своим непослушанием или каким-то проступком. Наказывая же кого-либо, мы отводим ему роль такой жертвы. Но в отношениях между людьми, один из которых, или оба, играют роль жертвы (обиженный ли родитель или наказанный ребенок), эффективно решить конфликт невозможно. Гораздо легче прийти к взаимопониманию, когда и взрослый, и ребенок находятся в более-менее равноправном положении.

О правах детей... на ошибку

Бывает и так, что некоторые успешно «выдрессированные» родителями дети готовы по сто раз в день про-

сильно у них прощения за что угодно. Иногда им достаточно одного взгляда взрослого, чтобы почувствовать себя виноватыми. Но это уже другая крайность, когда ребенок вообще не имеет права на ошибку.

Есть родители, которые требуют от своих детей идеального поведения и полного соответствия своим ожиданиям. Любой шаг ребенка в сторону от заранее написанного ему взрослыми «сценария» рассматривается как проступок, заслуживающий немедленного осуждения. Но мы забываем, что дети еще далеко не совершенны. Причем, чем меньше ребенок, тем более он склонен в первую очередь руководствоваться собственными побуждениями и потребностями, а не установленными взрослыми правилами. Маленький жизненный опыт не позволяет детям легко и быстро ориентироваться в различных ситуациях и всегда делать исключительно правильный выбор.

Поэтому уместно требовать извинений, когда поступки детей задевают вас лично и наносят вам какой-то урон. Например, утром ребенок слишком долго собирался в школу, а в результате вы опоздали на работу. Или подросток устроил дома с друзьями вечеринку, после которой в квартире остался беспорядок. Но, наверное, глупо ждать от ребенка, чтобы он просил прощения за принесенную из школы двойку. Еще глупее за нее наказывать. Не ставьте ребенка в ситуацию, когда он вынужден просить прощения за плохие отметки, за не сделанные вовремя уроки, за книгу, не прочитанную до конца, за случайно разбитую чашку или нечаянно вымазанную куртку. Не отводите ребенку роль жертвы, привыкнув к которой, он может играть ее всю свою жизнь. Есть события, которые происходят совершенно случайно, без какой-то ни было вины человека. Есть и другие вещи, которые случаются по вине ребенка, но последствия их касаются только его самого. В этом случае ваша задача как родителя научить ребенка нести за них ответственность и прощать самого себя.

Рано или поздно?

Иногда родительская любовь бывает слишком... сильной. Некоторым мамам так хочется как можно дольше любить и наслаждаться общением со своими малышами, что они осознанно или нет пытаются продлить их детство. Для таких родителей любить ребенка означает, в первую очередь, любить его непосредственность, невинность, беспомощность и зависимость. Но подобная любовь становится своеобразным тормозом детского развития и взросления.

Другие родители любят своих детей, напротив, за какие-то вполне конкретные умения и навыки, особенно, если ребенок овладевает ими раньше «положенного срока». Тогда эта любовь не тормозит, а наоборот, слишком форсирует взросление ребенка, подгоняет его там, где стоило бы сбавить обороты. Именно о такой «обратной стороне» излишне сильной и обусловленной родительской любви мы и поговорим сейчас.

Как помешать ребенку взрослеть?

Станный вопрос, согласитесь. Кто из родителей не хотел бы увидеть, как его ребенок становится взрослым и самостоятельным человеком. И многие прилагают определенные усилия, чтобы скорее приблизить этот момент. Другие, напротив, считают, что придет время и ребенок сам повзрослеет, — они не подгоняют его, но и не помогают ему стать большим. Давайте подробнее рас-

смотрим эти две наиболее распространенные среди родителей «теории» взросления.

«Мы его и так уже за уши тянем!»

Знакомая фраза? Как часто в сердцах произносят ее взрослые: родители, воспитатели или учителя. Некоторых детей действительно приходится «за уши тянуть», в переносном, конечно, смысле, пытаюсь научить чему-либо. Если ребенок ленится, не обладает достаточной для своего возраста любознательностью, силой воли или вниманием, взрослым действительно приходится прибегать ко всяческим ухищрениям, чтобы научить его хотя бы азам грамоты.

Но некоторые родители «тянут за уши» и тех детей, которые вроде бы в этом совсем не нуждаются. Такие родители делают все возможное, чтобы их ребенок как можно скорее повзрослел и поумнел. Еще до рождения малыша взрослые начинают осваивать массу специальных методик раннего развития и обучения, которые им не терпится применить чуть ли не с пеленок. И прежде чем малыш научится ходить, его учат складывать буквы и цифры. Не успеет ребенок внятно заговорить на родном языке, как его уже пичкают иностранными словами. А в школу он приходит настоящим вундеркиндом — читать, писать, считать умеет и на нескольких языках говорит. Но, как правило, на этом взрослые не останавливаются. Они продолжают завышать планку для ребенка и свои требования к его «взрослости».

Какая же теория взросления ведет к подобной воспитательной стратегии? Скорее всего, родители воспринимают детство исключительно как период подготовки ребенка к будущей взрослой жизни. Само по себе оно не имеет никакой ценности, и родители стараются его заполнить под завязку полезным времяпрепровождением, чтобы эти годы не прошли впустую. Иначе го-

воря, быть ребенком — это плохо и бесполезно, а быть взрослым — это хорошо.

«Он же у нас еще совсем маленький...»

Так обычно говорят родители о трехлетнем карапузе, нередко о четырех-пяти годовалом ребенке, а иногда даже и о... первокласснике! Ребенок вроде уже и в школу ходит, а для родителей остается все еще таким малышом, который нуждается в постоянной заботе и контроле. Бабушки носят ему в школу портфель, мамы и папы делают дома за него уроки. От таких родителей очень часто можно услышать: «Мы ходим в первый класс», «Мы уже закончили школу», «Мы поступили в вуз». В этом «мы» заключен весь смысл таких отношений: «Я не мыслю себя без своего ребенка и не воспринимаю его как отдельного от меня и самостоятельного человека».

Время летит, ребенку исполняется 16, 25, 30... лет, а в глазах родителей он по-прежнему остается маленьким и неспособным на самостоятельные решения мальчиком или девочкой. Некоторые родители продолжают слишком опекать и уже давно повзрослевших детей, навязывая им свое мнение о том, с кем следует дружить, на ком жениться, где работать.

У таких родителей своя теория насчет взросления ребенка, которое кажется им чем-то пугающим и тревожным, таким далеким и не совсем желанным. В мире взрослых людей нас на каждом шагу подстерегают опасности и неприятности. А поэтому быть взрослым — это небезопасно, это плохо. Оставаться невинным дитем — это хорошо. Вот поэтому родители и стремятся, осознанно или нет, продлить детство своих детей, окружая их чрезмерной опекой. Подталкивает их к этому часто и другой страх — остаться однажды «не удел». Родители боятся оказаться ненужными и одинокими, когда их взрослые дети покинут семейное гнездо.

Борьба не на жизнь, а на... взросление!

Именно такую борьбу ведут между собой некоторые родители и их дети. Только в одном случае за взросление детей «борются» сами взрослые, пытаясь изжить детские замашки из поведения своего ребенка. Во втором случае за право считаться взрослыми борются уже сами дети, стремясь вырваться из-под родительского колпака.

Так, дети, чьи родители спешат как можно раньше сделать из них взрослых человечков, придумывают свои способы избежать такого насильственного взросления. Нередко они создают для себя параллельную жизнь, лишённую всяческих признаков взрослости. Их оружие против взросления — воображаемый мир. Они упрямо отказываются взрослеть и за спиной у родителей с лихвой компенсируют отобранное детство. Иногда такая борьба идет буквально за каждый день существования. Например, ребенок может притвориться больным или даже действительно заболеть, чтобы таким образом «отвоевать» себе еще один день у школы и взрослых.

Бывает и так, что временно ребенок будто бы сдается и уступает требованиям родителей. Он старается вырасти таким, каким его хотят видеть мамы и папы — сильным, умным, ответственным, серьезным, заканчивает с отличием школу, иногда и не одну, поступает в университет, в перспективе уже планы на блестящую карьеру и в один прекрасный миг он... бросает все. Происходит срыв. Слишком много сил было затрачено на взросление, слишком много эмоций накопилось за это время. И сейчас он действительно повзрослел: в том смысле, что сумел совершить настоящий взрослый поступок — принять самостоятельное и независимое решение о том, как ему следует дальше жить.

Другие дети, чьи чрезмерно заботливые родители создают вокруг них тепличный мир, пытаясь как можно

дольше оградить их от взрослости, наоборот, восстают против своего затянувшегося детства. Уже в три года некоторые малыши начинают открыто и при каждом удобном случае заявлять родителям о своем «я», пытаясь настоять на своем. Тогда говорят о «кризисе трех лет». Но не все родители знают, что ярких кризисных проявлений в поведении ребенка вполне можно было бы избежать, предоставив ему чуть больше возможностей для самостоятельности. Еще один кризис наступает в подростковом возрасте и его протекание тоже во многом зависит от поведения родителей. Хамство, демонстративное поведение, побег из дома, сексуальные связи, употребление алкоголя — нередко все это делается лишь с одной целью — доказать родителям свою независимость и самостоятельность. Таким радикальным способом молодые люди начинают бороться за свою взрослость.

Однако не всегда реакцией детей на чрезмерную родительскую опеку становится борьба и протест. Многие и многие из них привыкают подчиняться родительскому диктату. У них не формируется потребность в самостоятельности и инициативе. Будучи взрослыми, они остаются вечными детьми, зависимыми от родителей, социально неадаптированными и неспособными строить полноценные отношения с другими людьми. В психологии существует специальный термин для обозначения такого затянувшегося детства, неумения и нежелания человека взрослеть — «синдром Питера Пэна». Так называют людей, которые навсегда остаются «двенадцатилетними» мальчиками и девочками, как герой одноименной сказки, не приспособленными к взрослой серьезной жизни. Да у них и желания такого не возникает.

Ступени развития

И все-таки каждый родитель хочет, чтобы его ребенок нормально развивался и вовремя вырослел. Но как

при этом не сбиться с правильного пути воспитания «взрослости» у своих детей? Давайте составим что-то вроде карты развития. Нанесем на нее координаты, дабы не заплутать в лабиринтах взросления. Такими координатами станут основные этапы жизни ребенка и подсказки о том, как его воспитывать на каждой из ступенек (подробному описанию особенностей развития ребенка на протяжении дошкольного детства посвящена «папина» половина книги). Проживая насыщенную и полноценную жизнь вместе со своим ребенком, мы помогаем ему вовремя и безболезненно повзрослеть.

- **От 0 до 1 года.** Первым шагом малыша на пути к взрослению становится... первый шаг! В это время ребенок осваивает навыки ходьбы и задача родителей — помочь ему буквально стать на ноги. А ваше любящее отношение и безусловное принятие ребенка научат его доверию к этому миру и придадут уверенности в себе.
- **От 1 года до 3 лет.** Малыш начинает активно осваивать окружающий мир. Его взросление — это, в первую очередь, овладение элементарными навыками самообслуживания. Ребенок учится самостоятельно одеваться, умываться, кушать, пользоваться туалетом и убирать за собой игрушки. Ближе к трем годам он уже хочет принимать самостоятельные решения и поступать по-своему. Девиз каждого трехлетки: «Я сам!». И если взрослые обучают его самостоятельности и поддерживают инициативу, а не подавляют любые, пусть пока еще и неуклюжие, попытки заявить о своем «я», ребенок психологически отделяется от своих родителей и начинает осознавать себя как отдельную личность.
- **От 3 до 6 лет.** Ребенок продолжает развиваться семимильными шагами. Взрослея, он учится управлять своим внутренним миром, собственным пове-

днем, пробует самостоятельно размышлять и находить ответы на волнующие вопросы. От родителей здесь требуется лишь внимание к внутреннему миру малыша и интерес к его самостоятельным рассуждениям. Кроме того, взрослым нужно приучить ребенка к определенным правилам поведения, выполнение которых необходимо для безопасности его самого и его близких. Если таких правил будет не очень много и все они будут обоснованными и разумными, ребенок научится контролировать себя и согласовывать свои потребности с возможностями окружающих его людей.

- **От 6 до 12 лет.** Переступив порог школы, ребенок, пожалуй, впервые так ясно осознает, что повзрослел и что жизнь его изменилась. Новая роль — роль школьника притягивает его своей непривычной серьезностью. Из поведения ребенка постепенно исчезает непосредственность. В школе он должен самостоятельно учиться: внимательно слушать педагога, выполнять задания по образцу, правильно оценивать себя и делать работу над ошибками. Его взросление проявляется и в том, что он пробует самостоятельно планировать собственное время, ставить перед собой цели и достигать их. Задача взрослых на этом этапе взросления своего ребенка — помогать ему в первые и в последующие школьные годы справляться с различными трудностями школьной жизни, принимать ответственность за свои поступки и отметки, достигать поставленных целей.
- **От 12 до 16 лет.** На этот период приходится пик взросления ребенка. Во всяком случае, сами подростки считают себя уже достаточно большими и хотят, чтобы их так же воспринимали и родители. Все детское им становится чуждым, и любое сравнение с ребенком воспринимается как обидное и несерьезное отношение к их персоне. Школа может отойти

на второй план по сравнению с друзьями. Но это является естественным процессом взросления. Ведь ребенок должен освоить и науку отношений со сверстниками — научиться дружить, помогать, впервые любить или... ненавидеть. Внутренний мир подростка становится богаче, глубже и менее доступным для взрослых. Теперь он не просто стремится принимать самостоятельные решения во всем, что его касается, — он требует на это все права. Родители, которые поддерживают в своем ребенке веру в себя и уважительно относятся к его новым потребностям, помогают ему успешно преодолеть этот нелегкий отрезок жизни.

- **От 16 до 25 лет.** О них уже говорят — молодой человек или девушка. Их взрослость — это способность делать самостоятельный выбор. Молодые люди начинают детально планировать свою дальнейшую жизнь и выбирают профессиональный путь. Они учатся строить полноценные отношения с людьми своего и противоположного пола. К 20–23 годам многие из них получают образование и вливаются в настоящую трудовую деятельность наряду со взрослыми людьми. В это период родители должны не навязывать ребенку свои представления о том, как ему следует жить, а позволить ему самостоятельно составить сценарий собственной жизни. Вы всегда можете ненавязчиво подсказать ему варианты и «сюжетные ходы», но не препятствовать в поиске своего пути.
- **От 25 до ... лет.** А дальше жизнь продолжается. Молодые люди набираются жизненного опыта, строят свою профессиональную и семейную карьеру. Их взросление — это поиск своего места в мире и возможностей для самореализации. Задача родителей — предоставить детям право на собственную и уже по-настоящему взрослую жизнь.

Не впадая в крайности

Итак, у вас уже имеется что-то вроде «карты» развития и взросления ребенка, которая поможет избежать таких ошибок воспитания, как чрезмерное стимулирование развития ребенка или, наоборот, его торможение. А для того, чтобы не впасть в одну из этих крайностей воспитания, прислушайтесь еще к нескольким советам детских психологов:

- Не заслоняйте образ своего ребенка неким воображаемым идеалом. Желая видеть ребенка не по годам развитым и взрослым, вы стремитесь подогнать его под этот эталон, игнорируя его собственные потребности и возможности. Старайтесь принимать ребенка таким, какой он есть, и исходить из его действительных возможностей и потребностей. И вместо того, чтобы размышлять о том, каким ваш ребенок мог бы быть в идеале и что еще вы можете сделать, чтобы приблизить его к своему идеалу, обратите свой взор на самого ребенка — этого живого человечка рядом с вами. Иначе вы видите не реального ребенка, а свое представление о нем.
- Не сравнивайте все время ребенка с другими детьми — его друзьями, одноклассниками или детьми ваших подруг. Большая ошибка — примерять чужие достижения к собственному ребенку. И если одноклассник Петя в 8 лет наизусть читает Пушкина, не стоит из кожи вон лезть, чтобы и ваш ребенок не остался позади остальных детей. Или другой пример. Дочь вашей подруги уже заканчивает школу, но во всем советуется со своей мамой — куда поступать учиться, с кем дружить, что одевать и т. д. Означает ли это, что вы должны от своего ребенка в этом возрасте требовать того же? Нет. Если он стремится быть независимым от вас во вкусах, принятии решений и выборе своего

дальнейшего жизненного пути, предоставьте ему это право. Вы можете что-то ненавязчиво подсказать или посоветовать, но ни в коем случае не давите на него.

- Будьте более чуткими и внимательными к своему ребенку в любом возрасте. Ориентируйтесь, в первую очередь, на его интересы, желания, возможности и предыдущий опыт. Если малыш при очередной попытке натянуть на него курточку заявляет вам: «Я сам!» — пусть пробует. Значит, он чувствует, и главное, хочет проявить самостоятельность и стать еще чуточку взрослее. Только ваш собственный ребенок может подсказать вам, когда и в чем следует ему дать возможность повзрослеть, что он готов шагнуть на новую ступеньку взросления. А если он дает понять это слишком явно или радикально (истериками, протестами или подростковым бунтом) — это самый яркий сигнал о том, что вы где-то ущемляете его самостоятельность и недооцениваете возросшие возможности.
- Всегда задумывайтесь о том, почему поступаете с ребенком так или иначе, и о том, что в действительности вами движет, когда вы принимаете какое-то родительское решение. Например, вы не позволяете ребенку выходить одному гулять с друзьями во дворе. Но почему? Боитесь ли вы за его безопасность? Или вам не нравятся соседские ребята, с которыми он дружит? А может, вам просто хочется, чтобы он принадлежал только вам, и вы еще не готовы отойти на второй план и разделить его любовь с другими интересными ему людьми — друзьями, одноклассниками и пр. Другой пример: ребенок ходит уже в 3-й класс, а вы провожаете его до самых школьных ворот и носите за ним портфель. Задумайтесь о том, почему так поступаете. Может быть,

вы подсознательно хотите, чтобы окружающие считали вас хорошей и заботливой мамой?

- И последнее. Важно более-менее ориентироваться в психологических особенностях детей того возрастного этапа, на котором находится ваш ребенок. Зная, что дети, например, к трем годам способны научиться понятно и более-менее развернуто говорить, вы знаете, чему следует уделить внимание. Но если вы и понятия не имеете о том, когда дети должны научиться разговаривать, вы рискуете упустить этот момент. Нередко такие мамы и папы заявляют, что ребенок еще маленький, придет время и он заговорит — а ему уже 4–5 лет!

Если ребенок ничего не хочет...

Дети взрослеют, и нам иногда кажется, что мы что-то упустили в их воспитании, не досмотрели, недодали... Но особенно обидно, когда мы уделяли им все свое внимание, старались наполнить их жизнь разнообразным досугом, а в итоге из ребенка вырос настоящий лентяй. Понимая, что ребенок может так и остаться бездельником, мы начинаем прилагать двойные усилия по искоренению этого недуга. Но все ли средства здесь хороши? И действительно ли ребенок ничего не хочет делать или нам только так кажется? Давайте попытаемся найти ответы на эти и другие вопросы вместе.

Великий Нехочуха!

Многие мамы жалуются психологам, учителям, а чаще друг другу на то, что их дети ничем не интересуются и ничего не хотят делать, предпочитая просиживать свободное время у телевизора или за компьютером. На любое родительское предложение: «Почитай книгу», «Давай сходим в театр», «Хочешь записаться на танцы?», такие мальчики и девочки отвечают категоричным «Нет!», либо уныло вздыхают: «Скучно это все. Мне не интересно». Куда интересней празднично поваляться на диване после школы или провести вечер у монитора. Такие дети напоминают героя известного мультлика, который на любое бабушкино предложение отвечал: «Не хочу!».

Рано или поздно родители осознают, что такое поведение ребенка становится действительно проблемой и пора принимать какие-то меры. Но что бы они ни делали, эффекта ноль. На попытки увлечь ребенка каким-то занятием, взрослые слышат в ответ все то же «Нет!», а давление вызывает у него еще большее раздражение и отказ подчиняться.

Мама волнуется раз, мама волнуется два...

Слыша очередное: «Не хочу», порой мы начинаем испытывать самые разные чувства — раздражение, гнев, досаду или обиду на ребенка. «Аж зло берет!» — не в силах сдерживать эмоции, высказываем мы их вслух. Иногда к этим чувствам примешивается доля вины и ощущение собственного бессилия. Некоторые начинают винить себя в том, что не сумели воспитать в ребенке интерес к чему-либо, увлечь его или заставить чем-то заниматься. Ощущение бессилия приходит от осознания того, что мы уже не в силах как-то повлиять на ребенка. А дальше — чувство полного разочарования в ребенке или в самом себе.

Но почему мы так часто испытываем все эти чувства, ведь речь идет всего лишь о том, как ребенок проводит свой досуг? Оказывается, потому, что безразличие ребенка или отсутствие у него каких-то устойчивых интересов мы воспринимаем как удар по нашему родительскому «я». Это камень, который ребенок бросил в тщательно взлелеянный и оберегаемый родительский огород. И чем сильнее в нас желание выполнять роль «идеального родителя», тем тяжелее мы переживаем свои родительские «неудачи». Если мы меряем свою родительскую самооценку достижениями и успехами ребенка, если мы хотим в глазах окружающих прослыть идеальными родителями, у которых ребенок должен быть обязательно чем-то увлечен, то нам не избежать разочарования.

Примешивается сюда еще и страх того, что и вас, и вашего ребенка могут осуждать. Кому приятно слышать: «Что это ваш ребенок все болтается без дела, пристроили бы вы его куда-нибудь!», «Он у вас ничем не интересуется, вот мы в его годы...».

Возникает вопрос: «А что делать с нашими чувствами?». Наверное, прежде всего следует понять их истинное происхождение. Действительно ли вас беспокоит, что ребенок не может или не хочет организовать свой досуг? Или вам важно выглядеть «идеальными» и «полноценными» родителями, воспитывающими увлеченного и не по годам развитого ребенка? И только сперва ответив себе на эти вопросы, стоит далее задуматься о причинах нежелания ребенка чем-либо заниматься и интересоваться.

Причины «нехотения»

Это может быть проблема самого ребенка, но чаще всего ее корни следует искать в наших с ним взаимоотношениях. Иногда такое «расследование» обнаруживает, что проблемы... вовсе и нет! Но сначала давайте попробуем все-таки понять основные причины детской безынициативности и пассивности.

И первое, что следует выяснить, действительно ли ребенок не хочет или он попросту не может? Ведь чем он меньше, тем труднее ему организовать свое собственное время. Малыш, приступив к одному занятию, уже через несколько минут переключается на что-то другое, потом на третье и так далее. За непродолжительный отрезок времени маленький ребенок может сменить несколько самых разнообразных занятий. Такое «метание» характерно для детей до 3–4 лет и говорит о том, что им еще трудно долго концентрировать свое внимание на каком-то одном деле. Они еще не умеют ставить осознанные

цели, и не всегда им хватает терпения доводить начатое дело до конца.

Но и за подростковым «не хочу» может скрываться как «не могу», так и «не умею». Вы заставляете ребенка читать книги и удивляетесь, что он к ним абсолютно равнодушен. А задумываемся ли мы при этом, насколько у него развит навык осмысленного чтения? Подростки, которые в детстве не очень дружили с книгой, могут попросту не уметь их «правильно» читать. Или другой пример: вы предлагаете дочери заняться танцами и недоумеваете, почему она после нескольких занятий отказывается их посещать, ведь вам кажется, что у нее все должно получаться. А вот и не все. Ребенок действительно может и не обладать необходимыми способностями к какому-то одному занятию и при этом иметь хорошие задатки для занятий другими видами деятельности. Но вам иногда трудно признать, что у вашего ребенка могут отсутствовать какие-то способности. Куда легче оправдать его «нехотение» обычной ленью и еще сильнее надавить, чтобы заставить заниматься угодным нам занятием.

Бывает и так, что ребенок вроде и «может», вроде и «хочет» (где-то в глубине души), но... боится. Это другая из возможных причин детской пассивности и негативизма. Такой ребенок ничем не увлекается из-за страха разочаровать родителей и не оправдать их ожидания. Любое новое дело он рассматривает как испытание. Но испытывается при этом не его сила воли или способности, а прочность родительской любви. Ведь если он окажется не на высоте, он расстроит родителей и вызовет у них негативные чувства. Чаще всего такие дети вырастают у тех родителей, которые ставят перед ними высокие планки достижений, требуя только самых лучших результатов, не считаясь с возможностями самого ребенка. Обычно больше внимания при этом уделяется неудачам ребенка, а его достижения принимаются как должное. Однако критика и акцентирование внимания родителей

на ошибках ребенка приводит к тому, что у него опускаются руки, пропадает всякое желание и интерес к любой интеллектуальной или творческой деятельности.

А иногда крайний негативизм может оказаться всего лишь формой протеста против родителей, своеобразным подростковым бунтом. Дети сражаются за право самостоятельных желаний и выбора формы своего досуга. Иногда они готовы идти даже наперекор самим себе, но лишь бы все сделать наоборот, чтобы доказать маме с папой свою независимость и отстоять свою свободу. И чем усерднее родители выбирают ребенку занятие и пытаются регламентировать его досуг, тем усерднее он этому сопротивляется, демонстрируя подчеркнутое безразличие и нигилизм.

Некоторые дети, которых слишком опекают, часто привыкают к тому, что все делают за них — убирают, читают им книги вслух, готовят уроки, выполняют творческие задания для школы. У таких ребят вряд ли появится самостоятельный интерес и желание утруждать себя каким-то делом. Скорее всего, они будут ждать, чтобы взрослые как-то развлекли их и наполнили досуг интересными событиями. Позиция ребенка при этом — пассивный наблюдатель, который оценивает то, насколько взрослому удалось угодить ему, и демонстративно отклоняет любое предложение, требующее от него самого активности и волевых усилий.

«Я хочу, чтобы ребенок хотел...»

Как часто мы подменяем желания ребенка своими. Мы хотим видеть его увлеченным каким-то занятием, спешащим после школы на тренировку или в развивающий кружок, проводящим выходные за книгой или в спортзале. Но давайте задумаемся, а всегда ли наши дети хотят того же? Может быть, им гораздо интереснее послушать музыку, лежа на диване, или поработать за

компьютером? А может, у них есть какие-то тайные увлечения, о которых мы даже не догадываемся, потому что ограничены собственным представлением об идеальном и полезном досуге? Осознав, что является нашими собственными желаниями, а что истинными желаниями самого ребенка, мы сделаем первый шаг на пути к решению проблемы «нехотения».

А далее опять же следует продолжить работу над... самим собой. Задумайтесь над тем, есть ли у вас какие-то интересы, кроме домашних забот и мыслей о работе? Как вы проводите свое свободное время: дома перед телевизором, где показывают очередной сериал, или идете в театр, на выставку, на каток или в книжный магазин за новой книгой? Не все, конечно, но многое зависит и от такого родительского примера. И чем меньше ребенок, тем более склонен он копировать образ жизни своих родителей.

Следующим шагом должно стать разделение ответственности. Конечно, чем меньше ребенок, тем большую ответственность мы несем за него и его досуг. Не будь рядом нас, малыш бы никогда ничему не научился. Многие родители считают, что достаточно завалить малыша игрушками и играми, и он обязательно найдет себе занятие. Но это не так. Поэтому, если у вас ребенок дошкольного возраста, не заменяйте себя ему горой игрушек или телевизором. Играйте с ним в увлекательные игры, заражайте своей энергией. В этом нежном возрасте во многом зависит от вас, оформятся ли у ребенка какие-то интересы и навыки организации своего досуга.

Но когда ребенок подрастает, мы передаем часть ответственности за него ему самому. Мы по-прежнему отвечаем за его здоровье, безопасность и благополучие внутри семьи. Но решать, как ему распорядиться своим досугом он вправе и в состоянии уже самостоятельно. Пусть нам не нравится, на что он тратит свое свободное время, но мы должны признать за ним это право. Иначе

мы рискуем всю жизнь пытаться навязывать ребенку свое мнение.

Давайте присмотримся повнимательней и к «бездельникам». Ведь иногда, если ребенок сидит за компьютером, то это нам кажется, что он ничего не делает и попусту тратит время. Вот мы в его годы с удовольствием гоняли бы мяч во дворе, играли бы в салочки или «Казак-разбойники», отправились бы в клуб филателистов или в кружок юных следопытов. Но, размышляя подобным образом, мы упускаем из виду, что окружающий мир сильно изменился с тех пор, как мы бегали босиком по мостовой.

У современных детей другие интересы, которые нам трудно принять за серьезные и полезные занятия. Кто-то из них может увлекаться граффити, паркур, выделять трюки на роликах, а нам кажется, что все это как-то несерьезно, бесполезно, бессмысленно... Возможно, сидя за компьютером, ребенок учится программированию или веб-дизайну. А может, он увлекается рисованием и коллекционированием анимэ, созданием аватаров, смайлов или баннеров? Скорее всего, вы даже не знаете таких слов, а уже поспешили прилепить на него ярлык бездельника. А это говорит не в вашу пользу. Ведь каждый продвинутый родитель должен хоть немного ориентироваться в современной детской субкультуре, молодежных течениях и увлечениях, тем более, если они интересуют его ребенка. Кстати, желание узнать и понять современные увлечения подростков может стать хорошим поводом к диалогу с собственным ребенком и мостиком к взаимопониманию с ним.

Поэтому взрослым стоит вникать в интересы детей, даже если они кажутся странными или бесполезными. Иногда за этим стоит серьезное увлечение, которое они рискуют по причине своей старомодности попросту недооценить или проигнорировать.

Плюс папа

Конечно, в той семье, где оба родителя занимают активную жизненную позицию, уделяя достаточно времени своим хобби и занятиям по душе, есть большая вероятность того, что и ребенок научится небесцельно тратить свое свободное время. И если мама чаще всего психологически ближе к дочери и может разделить с ней какие-то традиционно «женские» занятия, то роль папы имеет большое значение в жизни мальчика. Отец может увлечь его какими-то «мужскими» делами или вникнуть в интересы сына. Если между папой и сыном близкие и дружеские отношения, мальчик охотнее расскажет ему о своих увлечениях и интересах, без страха быть осужденным и высмеянным.

Однако некоторых мужчин слишком задевает безделье своих детей и бесполезные, с их точки зрения, занятия. Вспоминается один случай: отец, увлекающийся бодибилдингом, очень хотел разделить свое хобби с сыном. Когда же подросток дал понять, что это занятие не очень привлекает его, отец начал всячески унижать его, пытаясь таким парадоксальным способом побудить к занятию спортом. Но мальчик вовсе и не был бездельником. Он увлечено катался на скейтборде. Причем он достаточно профессионально владел доской и выделывал на ней невообразимые трюки до тех пор, пока отец, считающий это занятие сущей ерундой, в припадке ярости не сломал скейт. Такие способы борьбы с «бесполезным» времяпрепровождением наших детей ни к чему хорошему не приводят. Как правило, дети еще больше отдалятся от вас и ваших ценностей, противопоставляя все приемлемые и неприемлемые формы досуга.

Но также и с маленькими детьми. Ведь способность занимать себя формируется в раннем детстве. И если взрослые высмеивают каждое самостоятельное занятие ребенка — пытается ли он нарисовать картину, хоть и не

умеет еще толком держать кисточку, строит ли он ракету из табуреток или «штаб» на дереве, у малыша быстро пропадет охота заниматься. Да и другими занятиями вскоре у него может пропасть желание заниматься, рискуя вновь быть высмеянным или не понятым родителями.

Круги развития

Иногда ребенку действительно нужен некий «толчок», стимул, чтобы взяться за какое-то дело или чем-то всерьез увлечься. И чем меньше ребенок, тем большая роль принадлежит взрослому в организации его досуга.

Сегодня очень многие дети помимо детского садика или общеобразовательной школы посещают кружки, развивающие студии или дополнительные занятия. Рынок образовательных услуг для детей предлагает увлекательные формы досуга и полезного времяпрепровождения. И конечно, родителям хочется, чтобы малыш получил хорошее дополнительное образование с самого раннего возраста. Но всегда ли вы при этом задумываетесь о том, что в действительности побуждает вас отдавать ребенка в развивающий кружок или в спортивную секцию? Всегда ли мы знаем и учитываем при этом потребности и пожелания наших детей? И как часто мы задумываемся о пользе дополнительных занятий для ребенка и для наших отношений с ним? Продолжаем искать ответы на новые вопросы вместе.

В поисках альтернативы

Итак, вы решили, что хотите всерьез заняться образованием своего ребенка и обязательно определить его в какой-нибудь развивающий кружок. Вопрос в том, как понять, к чему склонен малыш. Чем меньше ребенок, тем сложнее сказать, к какому занятию у него имеются способности. Да это, пожалуй, и не самое главное. В первую очередь, вы должны побеспокоиться о том, как заинтересо-

вать малыша и выбрать ему занятие по душе. Заметьте — ему по душе, а не вам! А о том, насколько это удалось, вы узнаете у своего ребенка. Если малыш с радостью посещает кружок или тренировку, а дома рассказывает о них в захлеб и ждет не дожидается следующего занятия, можно быть уверенным в том, что он доволен. Но если ребенок неохотно идет на занятие, каждый раз подыскивает удобный повод увильнуть, мало делится своими впечатлениями и не испытывает особой радости по поводу нового хобби, ясно, что для него оно скорее в тягость, чем в удовольствие.

Поэтому стоит задуматься, чем вы руководствуетесь при выборе занятий для малыша — его интересами и потребностями или собственными взглядами на то, чем он должен заниматься. Может, малыш хотел бы поупражняться в рисовании, а вы посчитали, что легкая атлетика — как раз то, что необходимо будущему мужчине. Ребенок постарше может вообще проявить полное безразличие к любому хобби, предлагаемому ему взрослыми. Ему куда интересней поиграть во дворе с друзьями или погонять мяч, чем просиживать штаны в музыкальной школе или натирать мозоли в гимнастическом зале. Ваше беспокойство за такое праздное времяпрепровождение своего чада понятно. Да и косые взгляды соседей и учителей на вашего «непристроенного» ребенка, конечно, неприятны. Но, как мы уже с вами обсуждали, пытаясь любым способом навязать ребенку хобби, мы рискуем надолго испортить отношения с ним. Иногда такие дети, уже будучи взрослыми, с обидой и болью припоминают своим родителям, как те почти силой заставляли их разучивать бессмысленные танцевальные па или часами просиживать за пианино.

Получается, что выбор взрослых и детей не всегда совпадает. Родители больше думают о будущем ребенка. Взрослые в первую очередь руководствуются полезностью приобретаемых малышом навыков и умений. Некоторые мамы и папы начинают грезить о великих сверше-

ниях своих детей или прочить им титул чемпиона. Но дети, особенно дошкольного возраста, так далеко вперед не заглядывают. Им сложно вообразить себя в дне завтрашнем, не то что через год, два или десять лет. Они живут исключительно сегодняшним моментом. И руководствуются малыши в выборе занятия в первую очередь тем, какие эмоции оно вызывает у них именно сейчас. Не исключено, что уже завтра или по прошествии нескольких дней этот интерес пропадет. Тем не менее, некоторые дети с удовольствием отдают себя сполна одному и тому же делу на протяжении нескольких лет. Видимо, в этом случае родители учли потребности и интересы самого ребенка или помогли ему принять самостоятельное решение о том, чем ему хотелось бы заниматься.

Выбирают взрослые

Только что мы говорили о том, как важно при выборе кружка для ребенка уметь совместить наши родительские ожидания с интересами малыша. Но что может скрываться за желаниями взрослых? Нередко это:

- Понятное стремление взрослого помочь ребенку найти для себя некую нишу, где бы малыш смог в полной мере раскрыть и реализовать свои возможности и получить от этого удовольствие. В данном случае позиция родителей наиболее близка интересам ребенка, если, конечно, они при этом учитываются, а не игнорируются.
- Желание соответствовать моде. Всегда существовала мода на те или иные занятия и хобби. Сейчас, например, очень популярны виды спорта, которые сулят в будущем немалые гонорары — большой теннис, футбол, хоккей, спортивная гимнастика. Огромным спросом пользуются иностранные языки. Со страниц журналов только и говорят о пользе обучения детей чтению и математике чуть ли не

с пеленок. Такая мода на дополнительное образование для детей формирует спрос и определенные установки у родителей. Одна из таких установок: «Раз это так популярно, значит, может оказаться полезным и для моего ребенка. В будущем он мне только спасибо за это скажет!».

- Стремление удовлетворить свои родительские амбиции. Есть взрослые, которые меряют свою родительскую самооценку успехами и достижениями своих детей. Такие родители больше обеспокоены выполнением роли «идеального родителя», чем действительными потребностями и индивидуальными особенностями своего ребенка.
- Возможность реализовать за счет ребенка и компенсировать свои собственные несбывшиеся мечты и фантазии. Почти каждый из нас в детстве мечтал стать кем-то известным и знаменитым — актером, певцом, музыкантом, спортсменом или ученым. Но большинству наших детских фантазий по различным причинам не суждено было сбыться. Возможно, не хватило способностей или выбор был сделан в пользу ремесла, которое сегодня обеспечивает нам безбедное существование. Но сейчас у нас словно появился второй шанс воплотить свои детские мечты в собственном ребенке. Он — продолжение нас самих, а значит, его достижения и успехи мы можем приписать в какой-то мере и себе.
- Способ «избавиться» от ребенка. Нередко такие родители оправдываются тем, что хотят только одного — пристроить ребенка, лишь бы он не болтался без дела. Но что действительно стоит за этим? Забота о безопасности ребенка или желание занять его чем-то с утра до вечера, чтобы не заниматься им самим?

Попробуйте поразмышлять над этими вопросами и понять, чем вы на самом деле руководствуетесь, прини-

мая решение о том, чтобы отдать ребенка в кружок. Это позволит вам по-новому взглянуть на отношения со своими детьми и вместе сделать правильный выбор.

Выбирают дети

А теперь попытаемся встать на место ребенка и понять, чем он руководствуется при выборе кружка, секции или дополнительной школы. Какие у него могут быть личные интересы? Чаще всего это:

- Непосредственный интерес. Ребенок может интересоваться чем-то определенным. Причем в разном возрасте у него могут быть совершенно различные увлечения. Нужно принять тот факт, что малыш развивается и взрослеет, а вместе с ним меняются его желания и потребности. Поэтому нет никакой беды в том, что поменяет несколько увлечений, прежде чем найдет себе занятие по душе.
- Подражание любимому герою. Есть дети, которые выбирают силовые виды спорта, мечтая стать такими же сильными, ловкими и умелыми, как и герои их любимых фильмов. Сегодня, когда на пике популярности образ Гарри Поттера, малышей могут привлечь различные школы и студии, где развивающие занятия проводятся в форме сказочных и волшебных уроков.
- За компанию. Некоторые дети записываются в какой-то кружок из-за симпатии к ребятам, которые его посещают. Родителям важно понять, что в большинстве случаев это не просто бездумное подражание, а способ продемонстрировать преданность и симпатию своему другу. А совместные занятия, как известно, сближают друзей еще больше. В результате, ребенок может действительно «заразиться» каким-то занятием и сделать его своим настоящим хобби.

- Следование моде. Такой выбор делают, как правило, дети постарше — школьного и подросткового возраста. Их могут привлекать современные и модные у сверстников занятия — компьютерная графика и веб-дизайн, программирование, школа современного танца, водные лыжи или дайвинг. Но, занимаясь чем-то модным, не исключено, что ребенок почувствует к этому занятию более глубокий интерес, выходящий за рамки поверхностного и просто модного увлечения.
- Личная симпатия к взрослому — педагогу, воспитателю или тренеру. Когда в преподавателе кружка или тренере спортивной секции есть что-то такое, чем он привлекает к себе детей, — непринужденная манера общения, артистизм, доброе и уважительное отношение к их личности, неумная фантазия и изобретательность, ребенок с удовольствием станет ходить на его занятия хотя бы ради общения с таким интересным взрослым человеком. Дети постарше в лице своего учителя или тренера могут найти друга, понимающего их заботы и проблемы, готового поделиться своим опытом и дать необходимый совет.
- Приобретение опыта с перспективой на будущее. Такой выбор в большей степени характерен для старших школьников и подростков, которые уже задумываются о своем будущем и путях построения карьеры. Поэтому их могут интересовать занятия, с которыми они связывают свои профессиональные устремления.

Если ваш ребенок уже посещает какой-нибудь кружок, студию или спортивную секцию, попробуйте понять, чем его может привлекать и привлекает ли в действительности выбранное занятие. А если малыш просит сам записать его в тот или иной кружок, не спешите отмахиваться, каким бы бесполезным для его развития он

вам ни казался. Возможно, за выбором ребенка стоят вполне конкретные причины, которые мы назвали выше.

Пора или не пора?

Но как понять, что малыш готов штурмовать новые вершины и познавать мир за пределами маминой юбки или группы детского сада? Как не ошибиться с выбором нового хобби для малыша? И как узнать, что ребенок созрел для самостоятельного выбора форм своего досуга? Вместо ответов на эти вопросы мы предлагаем вам маленькую шпаргалку, которая поможет принять правильное решение:

- **Примерно до 3 лет:** в этом возрасте вряд ли стоит малыша отдавать куда-либо на дополнительные занятия. Ведь он только-только привык к детскому садiku и пережил первый опыт расставания с мамой и папой. Да и вряд ли малышам требуется лишняя учебная нагрузка. Куда важнее для их полноценного развития забота, внимание и любовь родителей. Этого ему не заменит ни один кружок.
- **Примерно с 3 до 4 лет:** после трех лет вместе с малышом можно посещать какие-то увлекательные занятия, ориентированные на детей этого возраста. Как правило, такие занятия педагоги проводят в форме игр и нередко с активным участием самих родителей. Но ребенка можно и одного оставлять на занятие, если оно ему доставляет удовольствие и не вызывает протеста. Здесь многое зависит и от мастерства педагога или тренера. Поэтому в таком возрасте выбирайте малышу в первую очередь не столько вид занятия, сколько взрослого, который может надолго стать его другом и проводником в мир знаний и умений.
- **Примерно с 5 до 6 лет:** дошкольника уже можно смело отдавать в какой-то кружок или детскую

студию, ориентированную на детей этого возраста. Они с удовольствием ходят на понравившиеся занятия и иногда готовы даже жертвовать ради них своими играми и свободным временем. Тем не менее, личность взрослого, ведущего занятия, по-прежнему много значит для ребенка. Отношение к нему дети переносят на занятия в целом. Ваша задача — проникнуться переживаниями ребенка и понять, какие чувства испытывает малыш по поводу своих занятий.

- **Примерно с 7 до 10 лет:** школьная нагрузка существенно ограничивает время детей, и не каждому ребенку удастся успешно совмещать уроки с какими-то дополнительными занятиями. Но если у школьника остается достаточно времени на самого себя, он способен самостоятельно решать, на что и как его потратить. Вы можете ему что-то подсказать или посоветовать, но предоставьте ребенку возможность сделать самостоятельный выбор, даже если он окажется неразумным с вашей точки зрения. А ребенку от вас при этом очень понадобится поддержка в любых своих начинаниях и уверенность в том, что он по-прежнему любим родителями, несмотря на то, что его выбор не совпадает с их надеждами.

Ценный опыт

Занимаясь дополнительно в кружке или развивающей студии, ребенок, безусловно, осваивает соответствующие навыки и получает определенные знания. Не исключено, что в будущем они станут фундаментом его профессиональной деятельности. Но кроме этого дети приобретают огромное количество и других, не менее полезных, умений и качеств. Так, в художественной школе малыши осваивают не только премудрости художест-

венного ремесла и технику рисования. Юные живописцы развивают художественный вкус, эстетическое мировосприятие — умение видеть прекрасное там, где его не увидит никто другой, и творческий взгляд на привычные вещи. И может сложиться так, например, что ребенок не овладеет в совершенстве техническими приемами изображения, но откроет в себе новые источники вдохновения и положительных эмоций. Но это вовсе не значит, что родительские деньги были потрачены зря. Напротив, это ценное «капиталовложение», ведь ребенок получил здесь опыт, благодаря которому шагнул на новую ступеньку своего личностного развития.

Так же и с музыкой — ребенок может и не стать великим пианистом, но научится тонко чувствовать музыкальные оттенки, по-настоящему ценить и любить хорошую музыку. На занятиях танцами малыш освоит не только дюжину различных танцевальных движений. Он научится владеть собственным телом, в его каждом движении — будь то лазание по дереву или катание на велосипеде — будет скользить эстетика танца. В театральной студии дети становятся не только маленькими актерами, но и обретают силу голоса, уверенность в себе и свободу самовыражения. Ребенок, имеющий опыт выступления на сцене — будь то танец или театральная постановка, в будущем застрахован от страха публичности.

Занимаясь в кружке моделирования, ребята учатся не только строить различные «умные» игрушки — дельтапланы, корабли, ракеты. В первую очередь у них развивается аналитическое мышление, конструкторские способности, терпение и выдержка, огромная любознательность и интерес к решению непростых задач. Занятия любым иностранным языком учат детей не только пониманию и произношению иностранной речи. У детей появляется интерес к другим странам и людям других национальностей, их культуре и традициям, расширяется кругозор.

Кроме того, дети учатся общению и сотрудничеству со сверстниками. Если это групповые занятия, ребенок приобретает ценный опыт разнообразного общения с другими детьми. В командных видах спорта дети смогут удовлетворить свою потребность в принадлежности к команде сверстников, которую другие удовлетворяют в дворовой компании. В любом кружке или секции ребенок может почувствовать себя лидером и получить опыт участия в различных соревнованиях.

И даже если малыш успел побывать везде по «чуть-чуть» и нахвататься одних лишь «вершков», не стоит упрекать его в непостоянстве и отсутствии каких-то устойчивых интересов. Для него это время не было потрачено впустую. Ведь что может быть естественней того, когда растущий человечек пробует свои силы и возможности в самых разных занятиях. Это ценный опыт самореализации и поиска своего «я», даже если в итоге это самое «я» предпочтет дворовые игры специально организованным формам детского развивающего досуга.

Но, пожалуй, самым важным, но не столь явным эффектом от любых занятий станут изменения ваших с ребенком взаимоотношений. Если вы позволяли ему самостоятельно определиться с выбором, оказывали всяческую поддержку, радовались его достижениям или делили вместе с ним его неудачи, он будет с теплотой вспоминать эти годы. Но если он вынужден был посещать кружок «из-под палки», вряд ли он станет любить вас за это больше. В итоге ребенок научится лишь одному — умению обманывать своих родителей, ловко уваливать от занятий и прогуливать их.

Поэтому можно с уверенностью сказать, что любой кружок, детская студия или секция являются своего рода кругами развития ребенка. Проходя через них, малыш приобретает что-то новое для себя. Порой это действительно полезные навыки и умения, которые могут пригодиться ему в будущем. Иногда это просто опыт

самореализации, в чем-то успешный, а в чем-то нет. Но чаще всего это важный опыт общения с родителями — верными помощниками и советчиками в выборе его жизненного пути или пока еще просто жизненной дорожки...

Нам не страшен ни серый волк, ни... ЭКОНОМИЧЕСКИЙ кризис!

Мы вкладываем деньги в наших детей — в их воспитание, обучение и образование. С момента появления на свет ребенок требует определенных денежных расходов, которые постоянно растут.

Но очень часто деньги становятся не только средством удовлетворения необходимых потребностей, но и определенным регулятором наших отношений с ребенком. И тогда они превращаются из дензнаков в знаки нашего внимания и любви. Как избежать такого сугубо «рыночного» отношения к нашим детям и такого же отклика к нам со стороны детей? Для этого необходимо в первую очередь разобраться, какое значение деньги имеют для нас и наших «наследников».

Деньги и дети: кто кем управляет?

На жизнь многих детей деньги начинают оказывать влияние еще до того, как они научатся их считать. И чем меньше ребенок, тем он более подвластен силе денег. Скорее даже не денег как таковых, а собственных потребностей и фантазий, средством реализации которых являются родительские сбережения. Отсюда и его капризы перед магазином игрушек, попытки выманить или взять без спроса деньги и израсходовать их не по

«назначению». В больших городах быстро потратить любую сумму денег ребенку школьного возраста не составит огромного труда. Мегалополисы вытягивают деньги не только из взрослых горожан, но и из их детей с помощью широко развитой индустрии всевозможных развлечений, ориентированных на различные возрастные группы и слои населения. А специальные рекламные акции призваны целенаправленно формировать моду и спрос у маленьких потребителей на отдельные товары.

Но с помощью денег дети стремятся реализовать не только свои сугубо материальные потребности. Дети взрослеют, деньги становятся для них барометром собственной значимости и самоуважения. Ребенок с деньгами пользуется популярностью и уважением у своих сверстников, особенно если ничем другим похвастать не может. Так деньги начинают управлять отношениями во дворе, на детской площадке, в школьном классе.

Обычно дети рано приходят к пониманию того, что за деньги можно купить все, что для них так желанно, — игрушки, сладости, развлечения, друзей и славу. И значительно позже они приходят к осознанию того, что деньги имеют свойство заканчиваться, быстро расходоваться, исчезать. Это открытие может сделать их еще более зависимыми от денег или подтолкнуть к более разумному обращению с ними. Первый путь ведет к полному подчинению разума деньгам. Второй — открывает перед ребенком новые возможности самостоятельного управления как деньгами, так и собственными потребностями. Это дорога, которую выбрали многие миллионеры задолго до того, как заработали свой первый миллион.

Карманная бухгалтерия

Но тогда каким образом изменить отношение детей к деньгам и научить их ими разумно распоряжаться?

Многие специалисты считают, что способность разумно управлять своими финансами у взрослых людей напрямую зависит от того, какой они получили в собственном детстве опыт распоряжения карманными деньгами. Можно с уверенностью сказать, что карманные деньги являются одним из важнейших способов обучения детей азам финансовой грамоты.

Однако практика выдачи карманных денег может быть совершенно бесполезной в плане экономического воспитания детей или даже навредить им. Так происходит, если родители не соблюдают ряд условий. Детские психологи рекомендуют:

- Выдавать детям карманные деньги можно только лет с 6–7. При этом желательно договориться с ребенком о том, на какие расходы предназначены эти деньги (обед в школьной столовой, походы с друзьями в кино, на дискотеку, в интернет-клуб, мелкие покупки и т. д.).
- Малышам «выплаты» можно производить еженедельно, а подросткам психологи рекомендуют давать определенную сумму раз в месяц. Такой «график» должен быть неизменным и не зависеть от поведения и оценок ребенка или настроения его родителей.
- Если ребенок быстро потратит полученные деньги, не стоит спешить пополнять его баланс. Так он скорее научится планировать свой бюджет и более целесообразно распоряжаться деньгами.
- Но родителям не следует навязывать ребенку «статьи» расходов. Смысл карманных денег в том, чтобы ребенок научился ими разумно распоряжаться и тратить по собственному усмотрению. Хотя делать это умеют далеко не все взрослые.

Согласно опросам, очень многие взрослые утверждают, что не умеют правильно распоряжаться своими

деньгами. При этом все родители считают, что они дают детям деньги для того, чтобы те могли извлечь из этого какой-то урок! Но о чем можно говорить, если родители платят ребенку за хорошую оценку, прочитанную книгу или обещание вести себя прилично в общественном месте? Не превращают ли они таким образом семейные отношения в финансовые, когда покупают любовь и послушание детей за деньги, а те успешно торгуют своими чувствами и обещаниями? Исследования показывают, что когда в личные отношения привносится рыночный оттенок, это способствует развитию эгоизма у участников общения и выводит их отношения на более поверхностный и прагматичный уровень.

Удивляет и то, как некоторые родители пытаются научить чему-то своих детей, когда с помощью карманных денег намеренно подчеркивают перед ними свою значимость и могущество. Давая ребенку деньги или отнимая их у него за какую-то провинность, они словно говорят ему: «У нас есть все, а у тебя нет ничего! Здесь мы главные, и мы платим за тебя, а значит, мы решаем все, а ты — пустое место!». Деньги превращаются в инструмент манипулирования ребенком, а нередко и другими членами семьи, более зависимыми в финансовом плане от основного семейного добытчика.

Но такие уроки только учат детей эгоизму, потребительскому отношению к себе и окружающим людям, приводят их к мысли о своей полной никчемности в сравнении с теми, кто за них «платит». Неудивительно, что в будущем для таких детей деньги станут единственным средством доказать другим свою значимость и решить все свои проблемы.

Семейная бизнес-школа

Вообще собственная семья является для ребенка первой своеобразной бизнес-школой. Ежедневно наблюдая

круговорот денежных знаков в руках родителей, малыши создают свои первые наивные экономические теории и проверяют их на практике. Наблюдая за взрослыми, дети перенимают их отношение к деньгам. И если те склонны рассматривать деньги как самое желанное благо в своей жизни или, напротив, как самое большое зло на свете, то и дети непременно позаимствуют такое мировоззрение.

Давая ребенку деньги на карманные расходы, совместно прогуливаясь по магазинам, отказывая ему в желанной покупке или делая дорогой подарок, планируя, как провести очередной отпуск, или обсуждая, на что потратить папину премию, семья явно или подспудно обучает ребенка финансовой грамотности (или безграмотности!). Под влиянием родителей дети учатся управлять своими расходами и извлекать денежную выгоду из тех же взрослых, соотносить свои потребности с возможностями. В семье они впервые испытывают всю гамму чувств, связанных с деньгами, — разочарование от их потери или нехватки на новую игрушку, радость от осознания того, что владеешь маленьким сокровищем, что удалось накопить на что-то важное или самостоятельно купить дорогой подарок лучшему другу. Чувства детей по поводу денег не менее разнообразны, чем у взрослых. Но разговоры о постоянной нехватке денег в семье на фоне хронической депрессии родителей приводят их к пониманию того, что деньги — смысл жизни, и только они даруют положительные эмоции.

Однако вместо того чтобы жаловаться ребенку на финансовые бреши в семейном бюджете, рассчитывая на то, что он поумерит свои аппетиты, лучше привлечь его самого к совместному планированию расходов. В зависимости от возраста ребенка, его можно знакомить с основными бытовыми расходами и счетами, подключать к планированию каких-то крупных покупок. Ведь дети на самом деле могут не знать или не понимать, куда уплы-

вают деньги из семьи. Причем, чем меньше ребенок, тем более он склонен воспринимать деньги как некую постоянную величину, всегда наличествующую в карманах его родителей. Он искренне может недоумевать, почему, например, у родителей его товарища по детскому садику деньги есть, а у вас вдруг закончились.

Получая опыт самостоятельной траты денег на бытовые нужды, ребенок начинает понимать основные статьи расходования семейного бюджета. Такой опыт он приобретает во время совместного с родителями похода по магазинам, рассчитываясь за отдельные покупки. А школьникам можно позволить уже самим ходить в магазин за продуктами или другими покупками по поручению взрослых.

Но в плане воспитания у детей навыков экономически целесообразного поведения важно, чтобы ребенок умел распоряжаться не только деньгами, но и собственным имуществом. Ребенок должен иметь свои вещи, которые ни при каких обстоятельствах взрослые не могут у него отнять. И не имеет значения, куплены ли они ему родителями, подарены родственниками или приобретены ребенком на собственные заработанные деньги. Следует провести четкую границу между «нашими», «общими» и «его» вещами. Только так ребенок научится самостоятельно распоряжаться не только деньгами, но и другими материальными ценностями, будут ли таковыми для него игрушки, диски или одежда.

Как воспитать миллионера

Но достаточно ли научить ребенка грамотно распоряжаться деньгами, чтобы он вырос человеком, который сумеет добиться высокого экономического положения в обществе? Отличные бухгалтерские навыки при отсутствии необходимых личностных качеств еще никого не сделали миллионером. Поэтому, наверное, в первую оче-

редь, ребенок должен вырасти уверенным в себе и ориентированным на успех человеком.

В психологии условно различают две группы людей. Одни ориентируются в основном на избегание неудач, другие на достижение успеха. Очевидно, что первые стремятся всячески уходить от какого то ни было риска и довольствуются малым. Вторые ведут более активный образ жизни, стремятся к новым достижениям, вдохновляются ими и покоряют еще большие вершины. Успех придает им силы и веру в себя, неудачи закаляют и стимулируют к дальнейшим победам. Но данные стратегии экономического поведения берут свое начало в раннем детстве. Дети, которых родители всячески поощряли к самостоятельности и оценивали чаще по количеству достижений, чем допущенных ошибок и промахов, умеют правильно оценивать свои способности, не заикливаться на неудачах и смело шагать вперед. В противоположность им у слишком опекаемых и контролируемых детей, часто подвергающихся критике со стороны взрослых, формируется малая потребность в достижениях и нередко занижается самооценка.

Кроме того, есть еще масса личностных качеств, благодаря которым одним людям легче добиться успеха в жизни, а другим труднее. Как показывают психологические исследования, около 85% успеха человека основаны на искусстве «человеческой инженерии» — умения общаться и ладить с другими людьми. Профессиональные же навыки составляют не более чем 15%. И если молчание — золото, то умение грамотно общаться, вести переговоры и находить общий язык с самыми разными людьми вообще не имеет цены!

Не последнюю роль в становлении будущего миллионера играет и его мироощущение, заложенное родителями в детстве. Внушая детям, что мир несправедлив и жесток, очень легко отбить у них всякое желание познавать и завоевывать его. Говоря о ненависти к богатым и по-

казывая негативное отношение к деньгам, вы формируете у детей мировоззрение хронического бедняка, презирающего достаток. Другое дело — воспитывать у ребенка уважение к людям, честно заработавшим свое состояние. Тогда он не будет испытывать противоречивых чувств по отношению к богатым и их деньгам, не станет мучаться выбором: оставаться честным, но бедным, или любым способом зарабатывать состояние. Хорошо, если у ребенка будет образец человека, который добился успеха, полагаясь на свои знания и умения, опыт работы и крепкие моральные принципы.

Так что, если ребенок действительно мечтает разбогатеть, не стоит отнимать у него эту мечту, в какой бы экономической действительности вы ни жили и какими бы возможностями ни располагали. При определенных обстоятельствах мечта становится той побудительной силой, которая направляет волю и силы ребенка к достижению своей цели. А задача родителей — как раз поддержать ребенка в его стремлении и дать ему понять, что мечта может быть осуществима, только если он приложит силы, необходимые для ее воплощения в жизнь. И если такой ребенок в будущем все-таки не станет миллионером, то, во всяком случае, позаботиться о себе и своей семье он, скорее всего, сумеет всегда.

О технике безопасности

Любовь и безопасность — практически синонимы. Ведь любящий ребенка человек создает у него ощущение защищенности. Но в наше время проблема безопасности детей становится особенно актуальной, и многие родители беспокоятся о том, в состоянии ли они обезопасить своего ребенка. О том, как это сделать, и пойдет речь в далее.

Но прежде чем перейти к конкретным советам по обучению малышей «технике безопасности», попробуем заглянуть в их внутренний мир и понять, что делает их такими уязвимыми перед миром внешним.

Мир прекрасен и опасен

Дошкольники по своей природе склонны искренне верить в человеческую доброту. Мир для них полон как злых, так и в большей степени хороших «героев». Пример тому — одно интересное исследование, которое провели психологи. Детям от 3 до 6 лет взрослые рассказывали сказку, в которой главный персонаж вел себя хорошо или плохо по отношению к остальным сказочным героям. Затем малышам предлагали оценить этого персонажа как злого или доброго. Оказалось, что герою достаточно было совершить лишь одно «доброе» дело, чтобы завоевать сердца детей. Но еще удивительней то, что малыши симпатизировали герою, даже если тот затем в сказке поступал плохо. Добрые детские души продолжали думать о сказочных героях по-прежнему хорошо и после нескольких таких отрицательных поступков. И толь-

ко когда те совершали не менее пяти злых дел, дети уже с большей уверенностью оценивали их негативно.

Теперь понятно, почему малыши продолжают любить взрослых и доверять, даже если те иногда причиняют им боль или пытаются манипулировать ими на свой лад. А таких рычагов управления детьми очень много. Их можно запугать реальными или мнимыми угрозами либо, наоборот, задарить подарками. Не составит большого труда что-то внушить ребенку или просто его обмануть. Взрослые могут воспользоваться тем, что у малышей недостаточно жизненного опыта, благодаря которому они сумели бы отличить большинство опасных ситуаций от безопасных. Случись что, взрослый всегда может надавить на ребенка своим авторитетом и «всезнайством», чтобы заставить его молчать. Детей помладше легко поманить конфетой, зная, что они в этом возрасте еще недостаточно умеют контролировать свои желания и наверняка не смогут устоять перед предлагаемой вкуснятиной. Зная также, что главными чертами детского характера является любознательность, стремление к новым впечатлениям и интерес к окружающему миру, любому взрослому не трудно увести ребенка за собой куда угодно.

Все эти естественные особенности дошкольного возраста — доверчивость, наивность, непосредственность, пугливость, любознательность делают детей такими милыми и одновременно уязвимыми для разного рода манипуляций со стороны злых персонажей уже не сказочной, а реальной жизни. Именно от них и от других опасностей, подстерегающих наших деток, мы и должны их защищать.

«Один дома»: от комедии к драме

В Америке провели опрос среди педиатров, полицейских и родителей, чтобы выяснить в каком возрасте детей

можно оставлять дома одних. Большинство опрошенных посчитали, что только в возрасте около 8 лет ребенок может оставаться один и то не более чем на 15 минут. В ином случае родители рискуют психологическим благополучием малыша и его безопасностью.

Думаю, к этим рекомендациям можно прислушаться, однако многое, конечно, зависит и от конкретных условий проживания и индивидуальных особенностей вашего ребенка. К сожалению, российская действительность такова, что, вследствие большой занятости на работе, родители просто вынуждены иногда оставлять малышей дома одних. Приходится приспосабливаться и детям, и взрослым. Поэтому, если вы пришли к выводу, что ваш ребенок уже вполне способен находиться дома сам:

- Не пытайтесь убедить его в том, что бояться нечего и вскоре он привыкнет находиться дома один. Малыш, возможно, и привыкнет, но никогда не будет этому рад. Привычка оставаться дома одному может обернуться для него страхом одиночества или боязнью быть покинутым. Поэтому поговорите с ребенком о его страхах и опасениях, уделите внимание его переживаниям, покажите как вам небезразлично его состояние и уверьте в своем скорейшем возвращении.
- Никогда ни при каких обстоятельствах не наказывайте ребенка своим уходом из дома. Для любого человека нет ничего хуже, чем быть брошенным самыми любимыми и дорогими ему людьми. Для маленького человечка это означает еще и наказание беспомощностью — именно так он себя скорее всего почувствует, оставшись наедине со своим страхами и тревогами. В следующий раз, когда вам понадобится действительно оставить его дома одного, малыш обязательно посчитает это несправедливым наказанием. В результате одиночество на

всю жизнь станет ассоциироваться у него с чувством вины, обиды и злости.

- Перед тем как уйти, позаботьтесь о досуге малыша. Какое-то интересное занятие отвлечет его от неприятного ожидания и тревожных мыслей. Деткам помладше можно предложить интересную игру, конструктор, набор для рисования. Обязательно обсудите с ребенком заранее, что конкретно он будет делать дома в ваше отсутствие. Попробуйте спланировать время вместе с ним, например: «Ты можешь поиграть в новую игру, посмотреть вот эти мультфильмы по видео, а потом порисовать. Когда я приду, я буду рада посмотреть твои новые рисунки».
- Оставьте ребенку все необходимые телефоны, по которым он сможет найти вас или обратиться за помощью. Ребенок должен знать, как и в каких случаях необходимо звонить в скорую помощь, милицию и пожарную службу. Кроме того, у малыша обязательно должны быть номера квартир и телефонов ближайших соседей, других родственников и ваших друзей. Чтобы ребенку легче было сориентироваться во всем этом многообразии цифр, нарисуйте вместе с ним что-то вроде плаката или адресного альбома. Рядом с номерами спасательных служб нарисуйте или приклейте картинки, их обозначающие, — например, пожарную машину, врача, милиционера. Рядом с каждым телефонным номером родственника и другого близкого вам и вашему ребенку взрослого поместите его фотографию и подпишите большими печатными буквами имя, адрес и телефон, еще лучше, если фотографии подпишет сам ребенок.
- Научите малыша не только самостоятельно звонить по телефону, но и правильно отвечать на входящие звонки. Объясните ребенку, что он не дол-

жен называть тому, кто звонит, свое имя, фамилию и адрес. Ни в коем случае ребенок не должен говорить, что дома находится один. А еще лучше обзаведитесь автоответчиком, который всегда ответит на телефонный звонок так, как этого хочется вам.

- Обязательно научите ребенка пользоваться дверным глазком и не открывать двери никому, даже соседям или другим взрослым, кем бы они ему ни представились. Мы все с детства знакомы со сказками, где коварные злодеи приходят в дом под различными предложениями и герой сказки обязательно попадает в беду. Обманчивая внешность, обещанные угощения и другие ухищрения нередко достигают своей цели — убедить ребенка открыть двери. На примере таких сказок вы можете обсудить с ребенком, почему никогда нельзя открывать двери чужим людям.
- Но вместо того, чтобы много и нудно повторять малышу все эти банальные правила безопасности, попробуйте их вместе с ним разыграть. Потренируйтесь на куклах или плюшевых игрушках, как нужно себя вести, оставшись дома одному. В такой ненавязчивой игре дошкольники намного легче и незаметно для себя усваивают необходимые формы поведения.

Знакомые незнакомцы

Все мы учим малышей остерегаться чужих людей. Но всех ли незнакомцев следует опасаться? А как быть с теми взрослыми, с которыми ребенок знаком по детскому саду, по школе, по соседнему дому? Кому из них можно довериться? Дети не умеют разбираться в людях. По правде говоря, не умеют это толком делать и большинство взрослых, иначе бы они никогда не попадали в разные неприятные истории.

Малыши скорее поймут вас буквально: всех незнакомых людей следует избегать, а тем, кого знаешь, можно доверять. А если знакомый ребенку человек захочет причинить ему вред? Поэтому, чтобы не создать путаницы в голове маленького психолога, пытающегося разобраться, кто есть кто среди взрослых, целесообразнее учить его различать не столько людей, сколько опасные и безопасные ситуации. Ведь по данным статистики и исследований, довольно часто потерпевший ребенок оказывается знаком с преступником. Это может быть учитель, тренер, сосед, приятель или друг семьи, иногда даже родственник. Мнение о том, что все насильники детей — явные маньяки, затерянные где-то в толпе и ведущие определенный образ жизни, неоднократно обрисованный в фильмах ужасов, редко соответствует действительности. Куда чаще обидчиками детей оказываются самые обычные, ничем не примечательные люди, иногда даже пользующиеся определенным уважением в вашем круге общения или в обществе. Кроме того, этот человек до определенного момента может и сам не догадываться о своих скрытых намерениях, которые обнаруживают себя самым непредсказуемым образом в подходящей ситуации (вспомните, как неожиданно безбидный доктор Джекил превращался в мистера Хайда!). И если вы не всегда умеете раскусить такого человека, то куда уж это сделать дошкольнику.

Поэтому первым делом:

- Расскажите малышу, что некоторые взрослые могут представлять опасность, но не обязательно незнакомые. Вот как рекомендует начать разговор с детьми на эту тему детский психолог Пол Коулмен: «Есть взрослые люди, которые с виду очень дружелюбны и ведут себя так, словно хотят тебе помочь. Но на самом деле они плохие и хотят обидеть других людей. Большинство людей хорошие,

но отличить хороших людей от плохих иногда очень трудно. Поэтому я не хочу, чтобы ты разговаривал с людьми, которых не знаешь, или приближался к ним, если рядом с тобой нет того, кому ты доверяешь».

- Затем объясните ребенку несколько важных правил «Никогда...»: «Никогда не садись в машину с незнакомым человеком, как бы он тебя ни уговаривал», «Никогда не принимай угощений от людей, которых не знаешь», «Никогда не уходи без моего разрешения с другим взрослым человеком» и т. д. Это и есть те самые небезопасные ситуации, которых малышу следует избегать. Ваша цель — добиться не простого механического запоминания ребенком этих правил. Малышу необходимо их осмысленно понять и внутренне принять. А для этого наберитесь терпения и проявите всю свою родительскую изобретательность, чтобы превратить унылую и бессмысленную зубрежку в увлекательное занятие.
- Поможет вам в этом небольшой семейный тренинг. Разыграйте вместе с малышом с помощью кукол или привлекая других членов семьи примерные ситуации: «Незнакомый человек попросил тебя пойти с ним в парк и помочь поискать его собаку. Как ты поступишь?», «Незнакомые дядя или тетя предложили тебе покататься на красивой машине. Что следует тебе сделать?». Разыгрывая и разбирая эти и другие ситуации, учите ребенка конкретным действиям. Научите малыша, как ему следует себя вести — говорить: «Нет!», кричать, убежать, пожаловаться кому-то из близких взрослых людей, если кто-то будет к нему приставать или попытается увести силой.
- Но только не переусердствуйте. Прислушайтесь к мнению детских психологов, которые советуют

разговаривать с дошкольниками примерно так: «Большинство людей хорошие и не хотят причинить тебе вреда. Но чтобы не подвергать себя опасности, ты не должен доверять всем людям подряд». Ни в коем случае не запугивайте малыша «на всякий случай» тем, что незнакомые взрослые похищают маленьких детей, мучают их, увозят далеко от родителей. А вдруг он окажется в ситуации, когда ему действительно понадобится помощь, а вокруг будут только посторонние люди. Сможет ли он обратиться к ним?

- Поэтому лучшее, что вам следует делать, обучая ребенка правилам безопасности, — это поставить акцент на том, как ему следует вести себя в различных ситуациях, чтобы не попасть в беду, а не на негативных последствиях того, если малыш не сумеет себя защитить и обезопасить.

Прикосновения хорошие и не очень...

Однако ребенок находится в опасности не только тогда, когда с ним грубо обращаются или причиняют ему боль. Малыши могут быть соблазнены «добрыми» и ласковыми людьми, которые не хотели бы нанести им травму или сделать больно. Тем не менее, интимные ласки с детьми, какими бы безболезненными и, возможно, даже приятными самим детям ни были, рано или поздно могут отозваться своими негативными проявлениями в эмоциональном развитии ребенка. Это тоже своего рода насилие — не такое явное и грубое, нередко завуалированное, но именно сексуальное насилие над ребенком. Поэтому родители должны оградить малыша от подобного.

А для этого:

- Объясните ребенку, какие прикосновения считаются позволительными, а какие нет. Он должен

знать, что посторонние не имеют права трогать его там, где им захочется. Попробуйте начать разговор с малышом примерно так: «Части тела, которые ты закрываешь нижним бельем, называются интимными. Мы их так называем, потому что никто не должен у тебя их видеть, кроме родителей и доктора. Вот почему ты никогда не видишь на улице людей без одежды. Может так оказаться, что кому-то захочется потрогать тебя за интимные места. Помни, что никто не имеет права это делать, кроме доктора, которому я тебя доверил. И если вдруг кто-то захочет тебя потрогать за эти части тела, ты можешь громко сказать ему, что он не должен это делать, и убежать. Обязательно расскажи мне, если с тобой такое случится».

- Разговаривая с ребенком, старайтесь называть вещи своими именами, как бы неловко вы себя при этом ни чувствовали. Детям нужны конкретные знания, а не абстрактные понятия. Поэтому познакомьте малыша с общепринятыми названиями интимных частей тела. В разговоре с дошкольником называйте их так же уверенно, как вы называете все остальные части тела, без смущения и дрожи в голосе. Используйте наиболее понятные и, кстати, всю употребляемые детьми в своем детском сообществе слова — пися, писюн, попа, пенис. Ребенок должен точно знать, где именно его непозволительно трогать, в ином случае вы рискуете однажды поставить в неловкое положение тех взрослых, которые искренне любят вашего ребенка и демонстрируют ему это ласковыми объятиями и дружескими прикосновениями. Такой ребенок, оказавшись в безобидных объятиях своей воспитательницы, например, может заявить ей: «Не трогайте меня, я все маме расскажу!».

- Опять же приводите ребенку примеры конкретных ситуаций, где и как он может столкнуться с совратителем. Кем бы ребенку этот взрослый ни был — знакомым или неизвестным человеком, соседом, учителем или даже родственником, если вдруг он попытается приласкать малыша там, где не положено, ребенок обязательно должен сказать ему «Нет!» и рассказать обо всем вам.
- Но помните, если вам трудно начать разговор с ребенком, если он увидит, что вы испытываете тревогу и стыд, обсуждая сексуальные темы, в следующий раз он дважды подумает, прежде чем довериться вам, даже если столкнется с подобным.

Урок для взрослых

Но дети учатся не только тому, чему специально учат их родители. Куда большее значение для малышей имеет личный опыт, полученный в результате наблюдения за взрослыми людьми и общения с ними. Такой опыт может обесценить любые уроки, втолкованные им ранее, поэтому не стоит его игнорировать. Ваша задача — попытаться построить свои отношения с малышом так, чтобы этот опыт не разрушил все знания, которые вы хотели бы передать ему.

Поэтому, чтобы ребенок научился выполнять правила безопасности, следуйте им в первую очередь сами. Например, не забывайте смотреть в дверной глазок, перед тем как открыть дверь в квартиру. Ребенок обязательно подметит это и с удовольствием станет вам подражать. Старайтесь не давать детям противоречивых инструкций. Часто родители делают это неосознанно и тем самым еще больше запутывают малыша. Так, упрекая ребенка в том, что он не открыл дверь соседу, который должен был вернуть вам уют, вспомните, что сами учили его не открывать дверь посторонним людям в ваше отсутствие. Или,

делая замечание ребенку за то, что он отказался вежливо разговаривать с продавщицей мороженого, вспомните, что сами учили его быть настороже с незнакомыми взрослыми. Просто он понял это правило буквально. Поэтому, повторим еще раз, не создавайте противоречий между тем, что говорите малышу, и тем, что делаете сами.

Но если малыш в чем-то провинился или где-то оказался неосмотрительным, не вините его в этом. Лучше спокойно обсудите с ним, что произошло. Без лишней ругани, уважительно дайте понять ребенку, как вам хотелось бы, чтобы он вел себя в следующий раз в похожей ситуации. А слишком развитое чувство вины у детей, как это ни странно, делает их еще более уязвимыми для манипуляций со стороны других людей. Малыши и так склонны брать вину за многое на себя. Такой ответственностью обладает далеко не каждый взрослый. Для ребенка же она оборачивается своей негативной стороной. Случись что не зависящее от поведения ребенка, он все равно станет винить во всем себя. Особенно к такому самобичеванию склонны дети, родители которых намеренно и по любому значительному или незначительному поводу зывают к их совести. Замочил ботинки — виноват (а может, просто не сумел перепрыгнуть лужу, а обойти было негде), пришел домой из школы побитым — виноват (а может, вовсе и не хотел ввязываться в драку, может, толкнули). В таком случае маленькие дети быстро привыкают, что виноваты во всем, что бы с ними ни случилось. И будучи ограбленным, побитым или соблазненным, малыш в первую очередь обвинит в случившемся самого себя. Этим могут воспользоваться люди, причинившие ему вред, и пытаясь усилить чувство вины у малыша, заставить его молчать или скрывать произошедшее.

Важно понимать и то, что ребенка полностью не оградишь от всех опасностей, иначе его следовало бы посадить в теплицу. Вокруг происходит масса событий попро-

сту не подвластных ни вам, ни кому бы то ни было еще. Но в ваших силах построить доверительные, основанные на любви и уважении отношения с малышом. Только в этом случае он будет доверять вам свои страхи и тревоги, не рискуя быть наказанным, высмеянным или обвиненным во лжи. Только в этом случае он не пойдет со своими проблемами на улицу к приятелям или другим, более «понимающим» его, незнакомым взрослым. Как бы это нелепо ни звучало, особенно в наши дни, но мир детям все-таки должен казаться прекрасным и добрым. И не стоит чуть ли не с самых пеленок внушать малышу, что вокруг только жестокость и опасности. Вряд ли такое пессимистическое мироощущение когда-нибудь сможет его защитить или придаст уверенности в себе.

Напротив, вера в хорошее просто необходима для нормального и полноценного развития ребенка. Она подпитывает его внутренние силы, делает уверенным в себе и награждает оптимизмом. В ином случае малыш может вырасти запуганным, тревожным, неуверенным и, возможно, жестоким человеком. Базовое доверие к миру, уверенность в том, что ребенок любим, безусловно принимаем близкими ему людьми, которые всегда готовы его защитить, и получение элементарных знаний о том, как следует себя вести в разнообразных ситуациях — это то, что закладывает основы безопасного поведения сейчас и ответственного отношения к собственной жизни в будущем.

Люди в белом

Мы рассказываем детям об основах безопасности и учим избегать неприятных ситуаций, но при этом сами подвергаем их иной раз нелегким испытаниям. Одним из них для некоторых детей становится... визит к врачу.

Согласно психологическим исследованиям, медицинские страхи занимают одно из ведущих мест в сознании маленьких детей. А образ человека в белом халате нередко ассоциируется у ребенка с болью и неприятными прикосновениями. Поэтому, если ваш малыш закатывает истерики на пороге медицинского кабинета, попробуйте разобраться в причинах его страха и способах его преодоления, вместо того, чтобы корить ребенка за трусость. Как это сделать — читайте дальше.

Трус или не герой?

Однажды мне довелось сопровождать группу детей 5–6 лет на анализ крови. И хотя это была не первая в их жизни подобная медицинская процедура, у многих ребят, тем не менее, был замечен какой-то упадок сил и настроения. Дети толкались перед дверью процедурного кабинета, ожидая своей очереди на это нелегкое для каждого испытание. В воздухе витала тревога, и беспокойство передавалось от одного ребенка к другому. Лишь самые смелые хвастали, что они ничего не боятся и даже любят уколы.

Среди всех особо выделялся мальчик, которого при одном только слове «укол» начинало трясти. Он сидел

на полу, съжившись от страха и обнявши руками колени, а я рядом с ним. Пытаясь кое-как его утешить, я говорил ему, что будет не очень больно и что это необходимо для его здоровья. «У меня заберут кровь, и я умру!» — всхлипывая, отвечал он на все мои аргументы и добавлял: «Заберите меня, пожалуйста, отсюда. Пожалуйста, уведите. Мне страшно». Но я не мог оградить его от этой неприятной процедуры. Все, что я мог, — так это сидеть рядом с ним на полу, обнявши его, и говорить о том, что я знаю и понимаю, как нелегко и страшно ему сейчас. Когда же подошла его очередь, он категорически отказался переступить порог процедурного кабинета, мне пришлось взять его за руку и войти в кабинет вместе с ним. Врач усадила мальчика мне на колени и попросила подержать, чтобы он не вырывался. При виде лезвия он заорал, пытаясь освободиться, чуть не порвал мне одежду. Кое-как врачу удалось ухватить его руку и сделать укол лезвием. Самого укола, скорее всего, он даже и не почувствовал, так как был полностью поглощен своим криком и попытками вырваться, но когда понял, что все позади, быстро успокоился и вытер слезы. Затем он взял меня за руку, и мы вернулись в группу детского сада. Там, уже чувствуя себя в безопасности и вдали от медицинского кабинета, он сказал мне тихонько: «Я трус!». Эти слова натолкнули меня на мысль, что сейчас, возможно, ему необходима поддержка не меньше, чем в кабинете врача, ведь теперь, успокоившись, он пытается как-то осмыслить свое поведение там. И ему ничего лучшего не приходило в голову, чем обвинить самого себя в трусости. «Нет, ты не трус, трусы убегают, а ты ведь остался!» — уверенно сказал я ему и услышал в ответ: «Вы мой самый лучший друг!».

«А я не умру?»

Один из вопросов, который начинает волновать многих детей, готовящихся к визиту к врачу или меди-

цинской процедуре, связан со страхом смерти. Кто-то из детей прямо спрашивает об этом врача или родителей, а кто-то переживает глубокую тревогу, понять которую сам еще не может, но пытается высказать своим поведением — протестом, плачем, истерикой. Отделавшись ироничным ответом, вроде: «Что за глупости! Еще никто не умирал от укола (прививки, клизмы, анализа крови и т. д.)!», взрослым не удается успокоить ребенка. Напротив, ребенок начинает чувствовать, что родители не хотят с ним это обсуждать, а раз так, значит, здесь действительно есть чего бояться. И он оказывается прав, потому что родители, как правило, избегают разговоров с детьми на те темы, которых они боятся сами или которые, как они считают, могут напугать ребенка.

Именно страх смерти нередко лежит в основе других страхов детей, связанных с посещением врача. Этот страх достигает своего пика у детей в 6–7 лет и является нормальным показателем их развития. Его появление говорит о том, что ребенок становится взрослее и начинает более-менее осознавать не только настоящий момент своего существования, но и пытается осмыслить свое прошлое и будущее. Ребенок начинает понимать, что если у жизни есть начало, то за ним рано или поздно последует конец. Таким образом, он впервые осознанно сталкивается с пониманием смерти как окончания жизни.

Но наивные и не всегда адекватные представления детей о смерти и работе врачей только усугубляют этот страх. Если ребенку говорят, что возьмут у него на анализ кровь, он может решить, что у него заберут всю кровь, или подумает, что, даже потеряв несколько капель крови, умрет. Ведь он знает, что без крови жить нельзя — он видел сто раз в фильмах и мультиках, как люди и животные умирали, истекая кровью.

Как в таком случае родители могут помочь ребенку?

- Наверное, в первую очередь предотвратить подобные вопросы, разговаривая с ребенком о смерти, если ему хочется об этом поговорить. Хорошо, если вы поможете ребенку понять, от чего люди на самом деле умирают, а от чего нет. Небольшой экскурс в строение человеческого тела, чтение и обсуждение сказок и рассказов о врачах помогут ребенку увидеть разницу между действительной опасностью для его жизни и обычной медицинской процедурой. Объясните малышу, что люди не умирают, если у них возьмут несколько капель крови, потому что она восстанавливается в их организме.
- Если ребенок все равно продолжает тревожиться на приеме у врача, не пытайтесь развеять его сомнения взрослой иронией или упреком в необоснованном страхе. Лучшее, что вы можете сделать, — это продемонстрировать ребенку, что вы понимаете, как ему нелегко сейчас, но вы его очень любите и не позволите умереть. Но ни в коем случае не обманывайте ребенка!
- Если вы знаете, что ему будет неприятно или немного больно, или он сам об этом спрашивает, скажите правду: «Тебе будет немного больно, но совсем чуть-чуть, одну минутку, а потом быстро все пройдет. Я буду рядом с тобой и помогу тебе потерпеть». Обманутый взрослым, ребенок не поймет, что его таким образом пытались защитить от неприятных переживаний, а лишний раз убедится, что взрослым не всегда стоит доверять.

Этот страшный, страшный доктор...

Как часто взрослые используют врачей в качестве пугала, пытаясь образумить своих детей. Этим грешат как

родители, так и воспитатели в детском саду. «Не будешь есть — пойдем к врачу лечиться! Перестань себя так вести или сейчас сделаю тебе укол», «Не будешь меня слушаться — заболеешь!» — в результате подобных воспитательных мер маленькие дети начинают считать визит к врачу чем-то вроде наказания за свое плохое поведение и боль, связанную с медицинской процедурой, воспринимают как родительскую кару. Со временем дети привыкают к тому, что болью можно наказывать. А в том случае, если ребенок вел себя хорошо, но понадобилось сводить его к врачу, он может решить, что это незаслуженное для него наказание, и затаит глубокую обиду на родителей. Позже он привыкнет к мысли, что наказания не всегда бывают справедливыми.

Но даже когда родители специально не запугивают ребенка врачом, у него все равно появляются разного рода страхи. Один из них — страх разлуки с родителями. Детей может пугать мысль или собственная фантазия о том, что врач их заберет у родителей, положит в больницу, разлучит с любимыми людьми.

В этом же ряду и страх неизвестности. Даже взрослых пугает неизвестность и невозможность предугадать какое-то событие. Для маленьких детей, ценящих в большей степени стабильность и предсказуемость окружающего мира, такое непонимание происходящего пугает еще больше, особенно, если ранее они не имели большого опыта посещения врача.

Среди других детских страхов распространен страх медицинских инструментов и боли, ассоциирующейся с ними. Кроме того, ребенок может бояться оказаться трусом, быть высмеянным взрослыми или сверстниками за свое недостойное поведение или даже быть наказанным родителями за свою «трусость».

Чего бы ни боялся ребенок, взрослым необходимо с уважением и со всей серьезностью отнестись к его страхам. Их игнорирование или замалчивание вызы-

вает у ребенка еще большие переживания. Поэтому лучшим способом их уменьшить является проговаривание и обсуждение с ребенком его страхов. Причем, возникновение многих страхов можно предупредить заранее. Так, если ребенок опасается разлуки с родителями, убедите его, что всегда будете рядом, в кабинете у врача держите его за руку или посадите себе на колени. Нежные прикосновения действуют на ребенка успокаивающе, придают ему чувство защищенности и уверенности. Чтобы ребенок не пугался неизвестности или не заполнил этот пробел информации о том, что обычно происходит в кабинете у врача, собственными пугающими фантазиями, всегда говорите ему, куда и зачем вы идете. Рассказывайте ребенку, подбирая слова в зависимости от его возраста, о том, как врач будет его осматривать, какие он будет использовать для этого приборы и инструменты и для чего. Маленьким детям можно показать на примере с куклой или мягкой игрушкой, что будет делать доктор. В итоге ребенок получит кое-какие представления о том, что ожидает его за дверью медицинского кабинета.

Уменьшить страх боли у ребенка, особенно если он слишком к ней чувствителен, труднее всего. В этом случае родители должны попытаться реалистически описать ребенку, какую боль ему придется испытать. Лучше это сделать, если сравнить боль с каким-нибудь ощущением, знакомым ребенку. Например: «Помнишь, как ты укололся иголкой, когда игрался маминым швейным набором. Сначала было чуть больно, но очень быстро все прошло. Когда врач сделает тебе укол, будет похожая боль, которая так же быстро пройдет. Я уверен, что ты сможешь вытерпеть, как тогда».

И, конечно же, ребенок не должен бояться того, что родители будут смеяться над ним или накажут за поведение у врача. Он должен быть уверен в том, что они, не-

смотря ни на что, любят его и уважают его право на страх.

Но детям ни за что не справиться со своими страхами, если они поймут, что родители тоже боятся врача. Собственные страхи взрослые не всегда готовы признать, но именно они сами нередко «заражают» ими своего ребенка. В первую очередь родители опасаются за здоровье детей. Слишком волнуясь, взрослые передают свою тревогу детям, которые очень тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей и всегда готовы подражать им.

Другой, пожалуй, менее осознаваемый страх взрослых связан с опасением показаться плохим и жестоким в глазах своего ребенка. «Если я причиню ему боль, подвергнув этой процедуре, он решит, что я жестокий и совсем его не люблю» — логика такого страха. Стремление справиться с ним нередко подталкивает взрослого к обману. Осознанно или нет, он противопоставляет себя врачу, перекадывая на него всю вину и ответственность за боль, причиненную ребенку. Врачу такие родители отводят роль «громоотвода». После, в разговоре с ребенком они начинают винить врача в том, что ему было больно и неприятно. В результате образ врача окрашивается еще большими негативными эмоциями в представлении ребенка, превращаясь в некоего монстра.

Но родители и другие близкие ребенку взрослые не должны бояться, что дети их разлюбят. Вспомните историю, рассказанную раньше, в которой мальчик несмотря на то, что я причинил ему боль, когда держал силой у врача, после этого назвал меня своим лучшим другом. Ведь в жизни бывает множество ситуаций, когда родителям приходится по объективным причинам делать детям неприятно или причинять им боль (ни в коем случае не имеется в виду физические наказания!). Они остаются для них горячо любимыми и любящими. Про-

сто ребенок должен быть абсолютно уверен в том, что родители его уважают и по-настоящему любят.

Игры против страха

На одном из тренингов моя коллега поделилась своим опытом снятия у детей страха боли и медицинских процедур. Мы должны были разыграть спектакль, где каждому была отведена определенная роль: шприца, иглы, ампулы, лезвия для вскрытия ампулы, лекарства, медицинского спирта, ваты, бинта, врача, халата, перчаток, процедурного стола и... больного места. Когда все роли были распределены между участниками тренинга, нам необходимо было представить в лицах процедуру укола в больное место. Представляете, сколько веселья вызвал этот спектакль! После такого уже любой самый страшный укол мы не могли воспринимать без смеха. Ведь достаточно было вспомнить, как ампула не хотела расставаться с лекарством, и как за ней гонялся врач, шприц, игла и лезвие, как шприц никак не мог договориться с иглой и найти удобную для укола позу, как халат не попевал за врачом, а больное место пыталось увильнуть от укола. А еще мы увидели, что врачу бывает тоже страшно и неприятно делать больно своим пациентам и что он вовсе не такой жестокий и бессердечный.

Такие игры моя коллега проводит с детьми, находящимися в больничном стационаре. И я уверен, что благодаря этому ее маленькие пациенты начинают с юмором относиться даже к самым тяжелым процедурам или, во всяком случае, их тревога заметно снижается.

Но подобным образом играть в больницу любят почти все маленькие дети. Они с огромным удовольствием делают друг другу уколы, ставят горчичники и банки, берут из пальца кровь и даже делают операции. Таким простым способом они обыгрывают свои страхи и психологически готовятся к встрече с врачом. Поэтому пси-

хологи рекомендуют родителям почаще играть дома с детьми в докторов и больницу. Пусть сегодня ребенок станет сам врачом, а родитель его пациентом. Пациент может оказаться смелым или трусишкой — пускай наш «врач» с ним помучается. А завтра сам ребенок может взять на себя роль пациента. Он уже будет знать, как тяжело врачу сделать укол или взять анализ крови, когда пациент его боится и сопротивляется, как сложно доктору найти подход к такому больному и утешить его.

Другой вариант игры с детьми постарше описан выше: когда каждый играющий берет на себя роль какого-то предмета, связанного с медицинской процедурой, например, шприца, иголки, лезвия, капельницы, клизмы, фонендоскопа и т. д. А теперь пусть все они попробуют согласованно сделать необходимую процедуру. Будьте уверены, такая абсурдизация неприятных врачебных манипуляций поможет в будущем ребенку с юмором и определенным мужеством отнестись к очередному посещению врача.

Детский сад, детский сад — ты достал меня вот так!

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда так не хочется утром вставать и идти на работу. Особенно, если работа не доставляет удовольствия, пристают малосимпатичные коллеги или злой начальник. Гораздо приятнее понежиться в теплой постели, не спеша насладиться чашкой горячего кофе. Но ритм жизни не терпит долгих утренних церемоний. Необходимо привести себя в порядок, протолкнуться в метро или избежать пробок и вовремя явиться на работу.

Похожие моменты бывают и в жизни детей, когда им совсем не хочется идти в детский сад. И если у взрослого «надо» пересиливает «не хочу», то у маленького ребенка чувство долга не так развито, и он в очередной раз просит вас: «Можно я останусь дома?».

Работая психологом в детском саду, я видел многих детей, настроение которых колебалось от легкого недоверия к персоналу сада до полной ненависти к этому учреждению. И, как оказывалось, за каждым таким детским «Не хочу в садик!» стояли вполне конкретные причины, о которых мы и поговорим далее.

Мой дом — моя крепость

Вспоминается один мальчик. «Никита по утрам очень недоволен, в детский сад идет с большой неохотой —

видно, что ему туда совсем не хочется. А в садике целый день вообще ничего не ест, с детьми не играет, днем не спит», — рассказывал на консультации его дедушка. И, правда, в группе мальчик держался в стороне от других детей, скорее наблюдал, чем участвовал в общих играх, почти не разговаривал, скованность и неловкость в движениях выдавали его неуверенность. Во время завтрака, обеда и полдника Никита есть отказывался, в лучшем случае соглашался выпить чай и съесть кусочек хлеба. «Брезгует, наверное, нашей едой», — вздыхали воспитатели, не переставая удивляться его упрямству и выносливости.

Этот мальчик был одним из тех, кого называют домашним ребенком. До 5 лет он в садик не ходил и не имел о нем ни малейшего представления. Дома весь мир вращался вокруг него, а в садике он оказался лишь одним из двадцати. Особенно тяжело в этом случае приходится единственному ребенку в семье, привыкшему к постоянному вниманию и заботе со стороны взрослых. В детском саду внимание взрослого распределяется между 10–20 детьми и на близость, характерную для отношений единственного ребенка в семье и его родителей, здесь рассчитывать не приходится. В лучшем случае, ему сделают замечание или попросят убрать за собой игрушки.

Обычно домашних детей дома холят и лелеют. Заботливые мамы, бабушки и тетушки практически все делают за них — одевают, раздевают, кормят с ложечки. Придя в садик, ребенок оказывается беспомощным и неспособным к самообслуживанию, что существенно осложняет его адаптацию к новым условиям жизни.

Основная проблема детей, ранее не посещавших детский сад, связана с неумением жить в большом коллективе и незнанием правил этой жизни, которые гласят, что ребенок должен есть и спать в определенное время, ждать своей очереди, чтобы сходить в туалет или вымыть руки,

на занятии делать то, что требует воспитатель, а не то, что ему хочется.

Некоторым детям, впервые оказавшимся в детском коллективе, неприятно, что у всех на виду приходится ходить в туалет, раздеваться и спать в общей спальне. Так, один мальчик во время дневного сна всегда спал в длинной майке. Когда же один раз он случайно испачкал майку, и ему нечего было переодеть, он долго не решался ее снять и лечь спать в одних трусиках. «Я стесняюсь, это неприлично!» — говорил он. Поддавшись уговорам воспитателя снять майку, он почувствовал себя очень неловко и поспешил спрятаться под одеяло.

С неумением жить по правилам детского коллектива связана и другая проблема домашних детей — требование в садике соблюдать режим дня. Определенные трудности здесь могут испытывать дети, домашнее время которых взрослыми никак не структурировалось. Дома такой ребенок ест, когда захочется, не спит днем, а, например, смотрит телевизор или играет с любимыми игрушками. В детском саду весь день детей строго регламентирован и на самостоятельную деятельность и любимые игры отводится лишь малая его часть, да и то под присмотром взрослых.

У домашнего ребенка в детском саду могут возникнуть трудности и в общении с другими детьми. Им бывает очень сложно самостоятельно построить здоровые и дружеские отношения со сверстниками. Такая проблема возникает, если у ребенка нет опыта общения с детьми — братьями и сестрами, соседскими ребятами. Нередко эти дети привыкли и умеют общаться лишь со взрослыми. В детском садике они «хвостиком» цепляются за воспитателя, докучая ему своими разговорами, требуя к себе повышенного внимания. В конце концов, терпению воспитательницы приходит конец и она говорит: «Иди, поиграй с другими детьми!». Ребенок обижа-

ется, к другим детям не идет и еще больше замыкается в себе.

Когда я спрашивал у детей: «Где лучше: дома или в детском саду?», большинство из них, не задумываясь, отвечали: «Дома!». Тем не менее, они и в садике себя неплохо чувствовали и прекрасно проводили дни, добавляя, что, в общем-то, и «в садике бывает неплохо и интересно».

Для многих же домашних детей такой вопрос даже не стоит. До тех пор, пока они не смогут привыкнуть к новым условиям жизни в детском саду, дом по-прежнему будет оставаться для них единственным безопасным местом в мире. Для того, чтобы помочь домашнему ребенку привыкнуть к детскому саду, родителям рекомендуется:

- Для получения ребенком полноценного опыта отношений с другими детьми расширьте круг его общения за пределами семьи: чаще приглашайте в гости друзей с детьми, соседских ребятшек, водите ребенка на детскую площадку. Наладить отношения ребенка с одноклассниками вам помогут общие мероприятия, в которых ребенок должен участвовать наравне с другими детьми. Например, пригласите их с родителями к себе домой, устройте совместный праздник или отметьте день рождения. Общие игры и занятия, праздничная атмосфера сблизят детей и помогут им наладить между собой дружеские отношения.
- Обучайте ребенка навыкам самообслуживания. Готовьте его к тому, что в садике ему придется самому раздеваться и одеваться, самостоятельно кушать и даже застилать постель. Дома предоставьте ребенку как можно больше самостоятельности в бытовых вопросах: пусть сам переодевается, убирает за собой со стола, складывает игрушки, моет руки и лицо.

- Желательно, чтобы домашний режим дня ребенка в общих чертах повторял распорядок дня в детском садике. Он должен привыкнуть кушать в определенное время, а днем обязательно немного поспать. Лучше всего, если такой режим дня будет общим для всех членов семьи. Конечно, это не значит, что вам теперь придется днем ложиться спать вместе с ребенком, но не мешает завтракать, обедать и ужинать всей семьей в одно и то же время.
- Побеседуйте с воспитателем, расскажите ему об индивидуальных особенностях ребенка. Если ребенок отказывается кушать в детском саду, попросите, чтобы его не заставляли. Я приводил пример с Никитой, мальчик до конца учебного года практически ничего в садике не ел. По взаимной договоренности с родителями, воспитатели не кормили его насильно. Родители, со своей стороны, давали ему плотный завтрак и кормили сытным ужином. Ведь дома у Никиты аппетит был отменным.
- Очень хорошо, если вы будете проигрывать с ребенком дома некоторые ситуации из жизни детского садика. Это можно сделать в игре с куклами, когда одна кукла становится воспитателем, а вторая — ребенком, или в ролевой игре, где каждый из членов семьи берет на себя какую-то из ролей. Вот примерные ситуации для таких игр: «Что ты будешь делать, если захочешь попить воды или сходить в туалет во время прогулки?» («Подойду к воспитателю, скажу ему о своем желании и попрошу разрешения сходить в туалет»), «А если не сможешь сам застегнуть молнию или завязать шнурки?» (« Попрошу помощи у воспитателя, нянечки или кого-то из тех детей, кто умеет это делать»), «Как ты себя поведешь, если кто-то из детей отнимет у тебя игрушку?» (« Попрошу его, чтобы он вернул. Если он откажется, я обращусь за помощью к воспитателю»).

Такой игровой тренинг подготовит ребенка к различным нестандартным ситуациям, выходящим за рамки его предыдущего опыта, но с которыми ему придется столкнуться в детском садике.

«Здесь так шумно!»

«Что тебе не нравится в садике?» — спрашивал я некоторых детей, демонстрирующих явно негативное отношение к сему заведению. «Здесь так шумно и все кричат!» — часто можно было услышать в ответ. Обычно так отвечают сами тихие дети, предпочитающие спокойную обстановку. Постоянный шум, гам вокруг и назойливость сверстников их быстро утомляют, вызывают раздражение и апатию.

Эти особенности детей можно отнести к свойствам их нервной системы. Сюда относятся и уровень чувствительности ребенка к стимулам окружающей среды — звукам, прикосновениям, зрительным впечатлениям, и быстрая утомляемость или, наоборот, возбудимость. Так, для одних детей крик является обычным способом общения, а для более чувствительных ребят сильным раздражающим фактором.

Кроме того, дети различаются между собой потребностью в частоте кормлений и количестве еды, времени и длительности дневного и ночного сна, количестве движений и впечатлений. Данные различия также обусловлены индивидуальным строением нервной системы ребенка и особенностями функционирования его организма. Например, один уже достаточно большой мальчик часто плакал по утрам в детском садике. Никто не мог понять, почему такой жизнерадостный ребенок с утра сам на себя не похож. Когда его однажды спросили о причине плача, ответ был предельно прост: «Я люблю долго спать и не люблю рано вставать в садик». Раздражение по поводу утренней суеты, сонливость, обида на родителей за столь

ранний подъем вызывали у него по утрам частенько негативные эмоции. Однако ближе к середине дня этот мальчик «приходил в себя» и вновь радовал всех своей доброжелательностью и интересным общением. На отрицательное отношение к детскому садику днем в его поведении не было никакого намека.

Всем известно условное деление людей на «сов» и «жаворонков». «Совы» любят длительный сон, работоспособность у них по утрам снижена и достигает своего пика ближе к вечеру. У «жаворонков» все как раз наоборот. Если ребенок «жаворонок», то утренний подъем у него не вызывает трудностей, так как полностью отвечает потребностям организма. Для детей-«сов» раннее пробуждение не очень приятно и необходимость идти в садик, вместо того чтобы лишний час поспать, может вызывать у них к нему отрицательное отношение. Мальчик, который плакал по утрам, скорее всего, и был «совой».

К индивидуальным особенностям детей относится и уровень потребности в общении с людьми. В более широком смысле это необходимость ребенка активно взаимодействовать с окружающим миром. Кто-то из ребят более расположен к другим людям, общение с ними доставляет ему огромное удовольствие. Другой ребенок, наоборот, более сосредоточен на своем внутреннем мире. Ему гораздо комфортнее побыть в одиночестве, он любит поразмышлять или пофантазировать. При этом он не избегает общения со сверстниками, но быстро пресыщается им. Другими словами, первый ребенок скорее является экстравертом, а второй — интровертом. Детей-интровертов постоянное присутствие вокруг большого количества других детей и взрослых может утомлять и вызывать негативное отношение.

Все названные особенности составляют индивидуальность и неповторимость каждого ребенка. Но, к сожалению, часто случается так, что они не совсем соот-

ветствуют ритму жизни в детском саду. Тогда ребенку сложнее адаптироваться. Чем больше такое несоответствие, тем вероятнее, что ребенок в детском саду будет ощущать дискомфорт, получает отрицательные эмоции и в итоге откажется его посещать.

Нервную систему ребенка насильно не перестроишь. Но она достаточно пластична в дошкольном возрасте, и в принципе ребенок может приспособиться к детскому саду. Но помочь ему в этом должны родители и другие взрослые.

- Например, если ребенок слишком разборчив в еде, у него уже сформировались определенные вкусовые предпочтения, то желательно предупредить воспитателя о том, чтобы его не заставляли есть в детском саду те блюда, которые ему не по вкусу. Если у ребенка по утрам или во время обеда снижен аппетит, тоже не следует кормить его в садике насильно. Ребенок в любом случае с голода не умрет, а добровольную диету с лихвой компенсирует дома во время ужина.
- Попросите воспитателя, чтобы у ребенка была возможность заниматься его любимыми делами — поиграть с конструктором вдали от детей, не спеша сложить мозаику или порисовать в свое удовольствие. Возможно, ему необходимо какое-то время побыть в одиночестве или тишине. Ребенку сверхподвижному, наоборот, необходимо обеспечить как можно более плотный двигательный режим. Он может стать хорошим помощником для воспитателя в организации подвижных игр, физкультурных занятий и главным их участником. Чтобы удовлетворить его потребность в движениях, попробуйте записать ребенка в спортивный или танцевальный кружок при садике.
- Дома постарайтесь обеспечить ребенку возможность жить в соответствии с его ритмом, особенностями

нервной системы и в согласии с потребностями. Тогда это будет в какой-то мере компенсировать тот дискомфорт, который ребенок может ощущать в детском саду.

«Мне не интересно»

Не менее важную роль в привыкании к садику играет индивидуальность ребенка — его склонности, интересы, особенности умственного развития. Если они не учитываются при организации жизни детей в детском саду, у ребенка пропадает желание его посещать. Например, ребенок хочет рисовать, а ему говорят — сейчас будешь петь, когда ему хочется полистать книгу, воспитатель предлагает заняться лепкой. И педагога можно понять, ведь каждому ребенку не угодишь, к тому же есть определенная программа организации досуга детей в дошкольном учреждении.

Встречается и более сложная ситуация, когда ребенок несколько отстает в своем развитии от сверстников. Отставание ребенка от программы детского сада может сформировать у него отрицательное отношение и к занятиям, и к детскому саду в целом. Частая критика со стороны воспитателя, других детей обычно вызывает у него бурю негативных эмоций. Один шестилетний мальчик прямо так и заявлял: «Я ненавижу детский сад!». Он был самым отстающим ребенком в своей группе, причем хорошо это осознавал и считал себя полным неудачником.

Но не только отстающие дети могут столкнуться с подобными проблемами. В полной мере испытать похожие трудности могут и одаренные дети, уровень развития которых в целом или в какой-либо одной области превосходит возможности сверстников. Программа детского сада усваивается ими легко и быстро. Зачастую то, что только проходят на занятиях все дети, они уже давно

освоили самостоятельно. В результате их познавательная потребность в новых знаниях не удовлетворяется. Воспитатели со своей стороны видят, что ребенок все знает и поэтому уделяют ему на занятиях мало внимания. Ребенок чувствует себя обделенным вниманием взрослых и, что случается нередко, пытается самыми разными способами его вернуть. Среди этих способов не последнее место занимает демонстративность и нарушение правил поведения.

Что делать родителям в таких ситуациях?

В первую очередь, необходимо наладить конструктивный диалог с воспитателем — рассказать ему об интересах, склонностях и трудностях вашего ребенка. Воспитатель может помочь ребенку реализовать его способности в детском саду. Возможно, при садике работают кружки или развивающие студии, отвечающие интересам ребенка, куда его можно записать (разумеется, только по его желанию!).

- Родителям полезно ознакомиться с программой, по которой работает детский сад. Это поможет «навести мосты» между домашним и общественным обучением и воспитанием ребенка. Если дома вы сможете грамотно преподнести ребенку какие-то элементы занятий или программных знаний, заинтересовать его их содержанием, то, возможно, этот интерес ребенок перенесет и на занятия в детском саду. Особенно важно это для отстающего ребенка. Как только он почувствует свой успех, умелость и компетентность, уровень тревоги его заметно снизится. Ведь у родителей есть прекрасная возможность дома организовать ребенку развивающий досуг, подтянуть его по всем разделам программы. При этом необходимо свести к минимуму критику и как можно чаще хвалить ребенка за самые малейшие, но реальные успехи.

- И самое главное, что регулярно необходимо делать родителям, — с интересом расспрашивать ребенка о том, как он провел свой день в детском саду. Интересоваться не только тем, что и как он ел и хорошо ли он себя вел, но и тем, во что играл, на каких занятиях был, что ему особенно сегодня понравилось, а что не очень. Для маленьких детей важно внимание взрослых к их жизни, и они всегда с большим удовольствием рассказывают о своих самых ярких впечатлениях. Поэтому как можно чаще проявляйте искренний интерес к досугу ребенка вне семьи. Тогда, быть может, ребенок с большим желанием пойдет в садик, хотя бы ради того, чтобы потом ему было о чем рассказать родителям.

«Мама, а ты честно заберешь меня домой?»

Это самый главный вопрос, который задают большинство детей, впервые переступающие порог детского садика. Но не только малыши волнуются о том, заберут ли их вечером из садика родители. К сожалению, и у старших детей бывает повод для беспокойства, который, сами того не осознавая, дают им родители. «Если будешь плохо себя вести — оставлю тебя в садике!» — пытаясь образумить ребенка, нередко говорят они. А ребенок им верит так, как способен поверить любому другому слову родителей.

Причем не обязательно пугать ребенка словами. Он может понять это по вашему поведению и отношению, что дома он никому не нужен, что родителям не терпится от него избавиться. Так происходит, когда для постоянно занятых родителей детский сад является отличным способом сплавить своего ребенка на весь день. Некоторые дети проводят в саду буквально круглый год — даже на лето их не забирают. Представьте себе — 4 года, изо

дня в день, лишь с небольшими перерывами на выходные дни ходить в садик! Дома все общение с родителями из-за той же нехватки времени или нежелания сводится к обычным режимным моментам — пришел из садика домой, поел, в лучшем случае посмотрел телевизор и лег спать. Да и это время нередко он проводит не с родителями, а с бабушкой или няней. В результате ребенок чувствует себя отвергнутым, его потребность в тесном эмоциональном общении с родителями остается неудовлетворенной. Вот он и цепляется за любую возможность побыть с родителями, а в детском садике видит основную преграду к этому.

Есть еще одна ситуация, когда ребенок, несмотря на любовь и внимание родителей, может почувствовать себя отвергнутым. Это происходит, когда в семье рождается второй ребенок. Первенец видит, что теперь все внимание родителей направлено на малыша и начинает ревновать. Он может решить, что в садик его специально уводят, что бы он не мешал родителям быть с братиком или сестричкой. Некоторые дети в таких ситуациях начинают фантазировать, что их и вовсе родители хотят заменить «новеньким» ребенком и поэтому отдают в детский сад.

Чтобы ребенок никогда не почувствовал себя отвергнутым, родителям, как бы это банально ни звучало, необходимо уделять ему внимание. Не то, которое вы уделяете ребенку, когда кормите, помогаете переодеться или купаете его. Потому что это внимание и общение по поводу чего-то другого и является второстепенным. Необходимо иногда и общаться с ребенком безо всякого повода. Когда происходит общение ради общения, и родитель, и ребенок просто получают удовольствие от того, что находятся рядом, что могут поговорить о самом главном, выразить друг другу свои чувства и эмоции. Благодаря такому контакту ребенок понимает, что он интересен и ценен для родителя, независимо от того, хо-

рошо ли он поел, не забыл ли помыть руки или убрать за собой игрушки.

Это не значит, что вам теперь необходимо позабыть обо всех своих делах и все время посвящать только ребенку. Ведь в полноценном общении всегда главное не его количество, а качество. На самом деле детям внимания нужно не так уж и много. Они его требуют в тех случаях, когда их не устраивает качество общения со взрослыми, и тогда они стремятся его компенсировать хотя бы количеством проведенного с родителями времени. Достаточно после садика уделить ребенку часик или полтора — поговорить с ним о том, что ему интересно, вместе с ним поиграть или заняться каким-либо привлекательным для обоих делом. Но это время вы должны посвящать только ему одному. Пользуясь моментом, чаще говорите ему комплименты, признавайтесь в своей любви. У ребенка не должно быть ни малейшего повода в ней усомниться. Он должен быть уверен в том, что родители ждут не дождутся вечера, когда заберут его из детского садика домой, где смогут насладиться общением с ним.

Если воспитательница — ведьма

Помните, что я писал в самом начале о нежелании взрослых идти на работу? Так вот для детей злая и конфликтная воспитательница — то же самое, что для вас злой начальник. Теперь представляете, как им там живет?

Но у детей таких начальников не менее двух, а то и трех. И каждый нередко по-своему относится к детям и выдвигает к ним свои специфические требования. Бывает так, что один воспитатель разрешает то, что категорически запрещает второй. Такое разногласие затрудняет пребывание ребенка в садике, где он должен умело приспособиться к каждому из воспитателей. В результате дети быстро запоминают график пересменки воспитате-

лей, с нетерпением ожидая одного и с тревогой другого. Вот и получается, что нередко ребенок отказывается идти в садик именно в тот день, когда там работает не любимый воспитатель.

Ребенок по разным причинам может невзлюбить своего воспитателя. Одна из них — личность самой воспитательницы, излишне строгой и принципиальной по отношению к детям, либо, наоборот, холодной и безучастной. Ее не беспокоит эмоциональное состояние и самочувствие детей в группе, она не вмешивается в детские конфликты, только если они не угрожают безопасности детей, ей ничего не стоит обидеть или унижить ребенка.

Другой тип воспитателя — диктатор, который требует безусловного повиновения, не учитывая при этом возможности и потребности своих воспитанников. Зачастую эти требования бессмысленны и предназначены только для удовлетворения потребности педагога во власти. Так, одна воспитательница запрещала детям во время рисования сразу вынимать из коробки все фломастеры, требуя, чтобы они брали по одному, и, закрасив нужную деталь рисунка, аккуратно клали его на свое место в коробку. О каком вдохновении у ребенка могла идти речь, если он вынужден был беспокоиться о том, правильно ли сложил на место фломастер?

Другая причина отрицательного отношения к воспитателю может быть связана с личностью самого ребенка. Например, ребенок привык, что дома его полностью одевают взрослые, а в садике воспитательница требует, чтобы он учился одеваться самостоятельно. Воспитательница вроде бы ничего плохого не делает и поступает педагогически грамотно, побуждая ребенка к освоению навыков самообслуживания, а в итоге воспринимается им негативно. Чтобы такого не произошло, родителям и воспитателю необходимо совместно выработать единые требования к дошкольнику. Если в детском саду положено, чтобы он одевался самостоятельно с минимальной

помощью взрослого, то и дома он должен поступать так же. Тогда воспитатель не будет казаться ему монстром на фоне заботливых и всегда готовых все сделать за ребенка домашних взрослых.

Бывает и так, что дома ребенок рассказывает вообще страшные истории о своих воспитателях — о том, как они его бьют, морят голодом или еще как-то издеваются над ним. При этом родителям сложно разобраться в истинной картине произошедшего. Нередко воспитатель говорит одно, а ребенок другое. Кому из них верить? Тем более что дошкольники склонны к фантазированию и неадекватному восприятию действительности. Где гарантия, что он что-то не так понял или вообще выдумал?

Однако каким бы авторитетом и репутацией ни обладал воспитатель, вы, как родитель, в первую очередь должны защищать права и интересы своего ребенка. Внимательно отнеситесь к жалобам ребенка, выразите ему свое понимание и сочувствие. Если сомневаетесь в правдивости слов ребенка, предложите ему поиграть в детский садик с куклами. Как правило, в такой игре ребенок будет неосознанно воспроизводить те отношения между детьми и воспитателем, которые имеют место в его группе. Затем спокойно изложите воспитателю жалобы ребенка и поинтересуйтесь об их возможной причине.

Если окажется, что конфликт между ребенком и воспитателем действительно имел место, лучше первый раз попытаться его разрешить мирным путем. В тех случаях, когда такое повторяется неоднократно, следует задуматься о его истинной подоплеке. Связаны ли конфликты с личностью самого воспитателя или с поведением вашего ребенка, который может просто провоцировать педагога, а, получив справедливое наказание, все перевернуть с ног на голову и сделать виноватым воспитателя. Помните, что как бы хорошо ваш ребенок ни вел себя

дома, в детском саду он может вести себя прямо противоположным образом.

Если у ребенка все же выработалось стойкое негативное отношение к воспитателю, иногда родителям не остается ничего лучшего, как перевести его к другому воспитателю или в другой садик. Нередко это единственный выход из ситуации. Потому что отношения ребенка с воспитателем будут напрочь испорчены, а неприятный осадок после общения с родителями воспитатель осознанно или неосознанно перенесет на их ребенка.

«Я боюсь!»

Еще одной из причин отказа ребенка посещать детский сад может быть кратковременный испуг или какая-то пугающая ситуация, в которой оказался ребенок. Вот одна из подобных ситуаций, которую я наблюдал в детском саду: во время утренника взрослые разыгрывали для детей спектакль. Одна из воспитательниц переоделась Бабой-Ягой. Когда она выскочила к детям, те притихли и замерли в изумлении. Но тут Баба-Яга начала шутить, петь песни, плясать и дети быстро перестали ее бояться. Лишь один мальчик остался сидеть на стульчике. Съежившись от страха, он закрыл глаза руками и тихонько заплакал. Для него эта Баба-Яга была самой настоящей — такой, какой грозились его отдать родители, когда он плохо себя вел, какую он видел в страшных сказках и мультиках. И вдруг она появляется здесь, прямо перед ним — еще страшнее, чем он думал. И, конечно же, он уверен, что она пришла за ним! Вполне возможно, этот мальчик провел беспокойную ночь, а утром напрочь отказался идти в детский сад.

Откуда у ребенка может появиться такой иррациональный страх? Почему многие дети боятся возвращаться в садик, однажды испугавшись там Бабу-Ягу, Бармалея или даже Деда Мороза?

До определенного возраста маленькие дети искренне верят в существование сказочных персонажей. Такой страх характерен для детей в возрасте 2–4 лет. Со временем он проходит, но его место в душе ребенка занимают другие страхи. Вместо Бабы-Яги ребенок теперь боится «Черной Руки» или «Того, Кто живет под кроватью». Среди других страхов, которые могут испытывать дошкольники, посещающие детский сад, особенно выделяется боязнь врачей и медицинских процедур — прививок, уколов, врачебного осмотра. Кроме того, ребенок может бояться остаться один в садике, если всех заберут, а за ним вдруг не придут, или его может беспокоить, что с родителями может случиться что-нибудь плохое, пока он будет в садике. Я помню случаи, когда дети пугались рабочих, занимавшихся на территории детского сада сваркой труб, и пьяницу, бродившего за забором садика во время прогулки. Да мало ли чего еще ребенок может испугаться в детском саду. И в результате такого стресса он отказывается на следующий день туда возвращаться.

В последнее время у детей появился еще один повод бояться ходить в детский сад или в школу. Это угроза террористического акта. Конечно, дошкольники в полной мере не осознают, чем на самом деле является терроризм. Но они неосознанно перенимают эти страхи у взрослых, более старших детей, братьев или сестер. Тревога, что на улице или в садике с ними может случиться что-нибудь плохое, захватывает детей, много времени проводящих у телевизора, слушающих разговоры взрослых. Паническая боязнь метро, лифта, высотных зданий мгновенно передаются от взрослых к детям. Особенно страдают страхами те дети, у которых очень тревожные и беспокойные родители, пытающиеся оградить своего ребенка от любой реальной или мнимой опасности.

- В том случае, если ребенок испытал в детском саду стресс, испугавшись чего-то, стоит предоставить ему возможность какое-то время побыть

дома с близкими людьми, сделать небольшой перерыв в посещении садика. Даже если страх ребенка кажется вам смешным и ничтожным, со всем вниманием отнестись к его переживаниям. Ведь для него он самый настоящий! Поэтому не следует пытаться гасить детские страхи взрослой иронией или обесценивать их («Глупости это все!»). Лучше вместо этого посочувствуйте ребенку, выразите ему свое понимание. Постарайтесь уверить ребенка в своей любви и защите. Нужные для этого слова каждый родитель подбирает сам, так как здесь никаких готовых формул не существует. Чего бы ребенок ни испугался, пожалуй, основное правило — уважайте страх ребенка и его право на беспокойство.

- Если ребенок отказывается идти в садик из-за страха перед медицинскими процедурами, поговорите с ним об этом, дайте ему почувствовать, что вы понимаете, как ему неприятно. Затем попытайтесь ребенку объяснить, что это необходимо для того, чтобы он был здоровым и не болел. Можно поиграть с ребенком дома в больницу или врача. Вы увидите, с каким удовольствием дети делают уколы игрушечным шприцем себе и куклам. Таким образом они отыгрывают свои страхи и психологически готовятся к неприятным процедурам.
- Также пересмотрите свои отношения с ребенком и те способы дисциплинирования, которые вы используете. Ведь нередко взрослые сами формируют у ребенка подобные страхи, запугивая его незнакомыми людьми («Веди себя хорошо, а то сейчас отдам вон тому дяде!»), врачами («Если не будешь есть, тебе сделают укол!»), милиционерами («А ну прекрати, а то тебя заберет милиционер!»), сказочными персонажами («Быстро ложись спать, иначе придет серый волк и съест тебя!»). А потом

те же родители искренне недоумевают, почему их ребенок трясется от страха на приеме у врача, замирает при виде милиционера или рыдает в садике во время детского утренника с участием Бабы-Яги.

- Желательно и вам научиться справляться с собственными страхами и тревогами, которым неосознанно начинают подражать ваши дети. Конечно, особенно в наши дни, беспокойство родителей за детей понятно. Тем не менее, излишняя и необоснованная тревога родителя в итоге не только не способствует сохранению у ребенка чувства безопасности, но и невротизирует обоих.

Чистая манипуляция

«По утрам он устраивает мне такие истерики! Особенно, когда мы приходим в детский сад. Тогда он бросается на пол, начинает биться руками и ногами о пол. Мне становится по-настоящему за него страшно и стыдно перед воспитателем и другими родителями. Мне проще забрать его домой, чем терпеть все это. Но если его приводит в садик папа — он таких истерик ему не закатывает. Наверное, это потому, что папа с ним строг», — жаловалась мне одна мама на своего сына, которого ей приходилось чуть ли не силой тащить по утрам в детский сад.

Неужели ребенку действительно было так плохо в садике, что он любыми способами старался избежать его посещения? Но почему тогда он с папой вел себя совсем по-другому?

Одним из предполагаемых ответов на этот вопрос может быть такой: ребенок пытается манипулировать родителями. Для него утренняя истерика не столько связана с нежеланием идти в детский сад, сколько с возможностью добиться от мамы какой-либо выгоды для себя. Например, обещания, что ему купят новую игрушку, если он ус-

покоится. В других случаях маленькому тирану просто хочется продемонстрировать окружающим свою власть над мамой. Ведь если мама уступит и заберет его обратно домой, он останется победителем, и все увидят, кто на самом деле главный в семье.

Не всегда удается распознать истинную манипуляцию в поведении ребенка. Но если ребенок действительно манипулятор, то к подобным истерикам как способу повлиять на родителей он прибегает всегда, когда хочет добиться от них своего. Это может случаться не только в детском саду, но и в магазине, на улице, в гостях. Чем чаще ребенок закатывает истерики, тем вероятней, что он пытается заставить родителей поступать так, как хочется ему. В особо тяжелых случаях такие дети устраивают родителям скандалы практически по любому поводу — не ту одежду дали одеть, не понравилось блюдо, не так налили воду в ванну, как он хотел, и т. д. О таких случаях говорят, что ребенок «строит» своих родителей. Чтобы добиться своего, он задевает самые главные родительские чувства — любви («Ради него я готов на все — лишь бы ему было хорошо!»), страха («А вдруг он что-нибудь повредит себе во время истерики?»), стыда и родительского самоуважения («Что подумают окружающие обо мне как родителе?»).

Самое интересное, что ребенок-манипулятор прекрасно чувствует слабости окружающих его взрослых. Именно поэтому он знает, что можно и что нельзя позволить себе с каждым из них. В описанном выше случае мальчик, когда его приводит в садик папа, не позволяет себе истерик. Вероятно, для папы у него припасены другие рычаги управления, более тонкие и завалированные. В детском садике такой ребенок, наоборот, зачастую ведет себя тихо и послушно. Обычно после ухода родителей он быстро успокаивается и никаких жалоб со стороны воспитателей к родителям не поступает. Вот, что пишет о таких детях известный немецкий психолог

Ирина Прекоп: «Властолюбивый ребенок руководствуется своими собственными правилами и только на той территории, где он установил свою власть. В различных кругах общения он может быть и “ангелом”, и “дьяволом”. Иногда складывается впечатление, что у такого ребенка две души». В детском саду правила устанавливают воспитатели. Поэтому, чем большую власть ребенок имеет дома над родителями, тем тяжелее ему будет приспособиться к детскому саду, где ему приходится самому подчиняться авторитету воспитателя или власти более сильных и активных детей. А проживание ребенком такой двойной жизни вносит только большую путаницу и дезорганизацию в его внутренний мир, затрудняя тем самым его развитие как целостной личности.

- Когда похожее поведение ребенка имеет место, задумайтесь о том, чего он хочет этим добиться? Есть ли у него действительная причина избегать детского сада. Может, он требует внимания или самостоятельности в принятии решений? Или какой-нибудь другой уступки с вашей стороны?
- Если такое происходит очень часто и ребенок закатывает истерики по малейшему поводу, следует обратиться за помощью к детскому психологу. Как правило, в таких случаях родителям совместно со специалистом приходится сильно потрудиться, чтобы перестроить свои отношения с ребенком, в результате чего он откажется от манипулирования как основного способа выражения своего «я».
- Для этого вам будет необходимо выработать в семье между всеми ее членами единые требования и способы дисциплинирования ребенка. Иначе, когда мама что-то разрешает, а папа, наоборот, это запрещает, ребенку трудно усвоить правила поведения и тогда он подобные разногласия между родителями использует с выгодой для себя.

- В следующий раз, когда ребенок закатит вам истерику, сохраняйте спокойствие и невозмутимость, не показывайте ему, что вы обескуражены и готовы на уступки. Это тяжело, но, единожды уступив ребенку, вы будете выполнять его требования снова и снова.
- Обратите внимание в этот момент на свои переживания. Что вы чувствуете, когда ребенок так себя ведет, — стыд, смущение, обиду, злость? Скажите ему об этом спокойно, без лишних упреков и угроз: «Мне очень неприятно и обидно, когда ты так себя ведешь. Я чувствую по отношению к тебе сейчас только злость. Мне бы очень хотелось, чтобы ты перестал кричать». Не факт, что ребенок перестанет капризничать, но вы дадите ему понять, что подобным поведением он вызывает у вас только отрицательное отношение и негативные чувства.
- А когда в аналогичной ситуации ребенок поведет себя достойно, не забудьте его похвалить и также рассказать о своих чувствах: «Я так рада, что сегодня ты меня слушаешься. Мне очень приятно!».

Если ребенок в детском садике, как в описанном выше случае, закатывает истерики только с кем-то одним из родителей, наверно, будет целесообразнее поручить отводить его в детский сад тому взрослому, с которым этого он себе не позволяет.

«Жди меня и я вернусь...»

Не существует универсальных рецептов того, как сделать так, чтобы ребенок с радостью ходил каждый день в садик. Ведь он в первую очередь живой человек, со своими потребностями и чувствами, не всегда такими, как хотелось бы взрослым. Но в этом его индивидуальность. Родителям следует со всем вниманием и уважением относиться к внутреннему миру ребенка, даже если он вы-

ражает протест против детского сада. Для такого ребенка важно быть выслушанным и понятым. Покажите ему, что разделяете его чувства, страхи, опасения. Задумайтесь, возможно, сегодня у него действительно есть серьезные основания не ходить в детский сад. Но если все же расставание по утрам и вам, и ребенку дается тяжело, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций:

- Нередко конфликт начинается уже дома или по дороге в детский сад. Ранний подъем, умывание, одевание, завтрак превращаются в настоящие испытания для родителей. Чтобы сделать этот процесс как можно менее конфликтным, попробуйте вместе с ребенком выработать некий ритуал утреннего подъема. Например, вы подходите к ребенку, ласково его будите, целуете и разрешаете еще минут десять полежать в постели. Затем вы помогаете ему одеться, рассказывая по ходу дела о своем сне и интересуясь тем, что снилось ему. Очень скоро такой ритуал станет не только приятным и привычным способом утреннего подъема, но и способом выражения родителем и ребенком своей любви друг к другу.
- По дороге в детский сад можно поговорить с ребенком о чем-нибудь приятном и интересном, поиграть в какую-нибудь словесную игру, вместе сочинить сказку или просто подурачиться. Одна мама зимой по дороге в детский сад успевала с ребенком поиграть в снежки. Представляете, с каким прекрасным настроением ребенок приходил в садик. Хотя, думается не только ребенок, но и мама приходила на работу в отличном расположении духа!
- Если ребенок утром в садике вас не отпускает, ни в коем случае не следует убежать, подкараулив момент, когда он отвлечется. Представьте себя в его положении: вы приходите в малопривлекательное для вас место с самым близким человеком. И хотя

вам здесь неуютно, вы чувствуете себя в безопасности, так как рядом стоит тот, кто сможет всегда вас защитить. Буквально на минутку вы отвлеклись и отвернулись, а рядом никого нет. Ваш любимый человек пропал. Он просто исчез — неожиданно, без объяснений, даже не попрощавшись! Вы растеряны, напуганы, обижены, брошены, оскорблены в лучших чувствах. Аналогичные чувства испытывает и ребенок, когда родители таким образом «смаываются» (более подходящего слова и не подберешь) из детского садика. А еще он начинает задумываться о том, можно ли вам теперь доверять, не бросите ли вы его так же в любом другом месте — в магазине, в парке, в гостях. И чем больше его это беспокоит, тем сильнее он будет цепляться за вас, стараясь ни на минуту не упустить из поля зрения.

- Но и не стоит расставание превращать в настоящую драму, будто мама или папа отправляются на войну. Достаточно этому уделить несколько минут и также выработать определенный ритуал прощания. Например, вы обнимаете ребенка, целуете его, говорите, что очень его любите и непременно будете по нему скучать, но обязательно вернетесь вечером.
- Не следует пускаться в бесконечные оправдания и споры, заводиться и нервничать самому. Некоторые родители, словно эмоциональные вампиры — пока ребенок утром не заплачет, они не успокоятся. Для них это сигнал подтверждения их родительской самооценки: «Он действительно так сильно любит меня, что не может без меня провести и дня. Какой я все-таки хороший и любимый своим ребенком родитель!». Главное — сохранять спокойствие и доброжелательное отношение к ребенку. Ведь гораздо приятнее расстаться, признав-

шись ему в любви, чем разругавшись с ним. Достаточно сказать ребенку, что вам действительно необходимо идти на работу, но вы его очень любите и после работы вы вместе пойдете домой. Многие дети уже к трем годам понимают, что маме или папе нужно работать и поэтому те отводят своих детей в детский садик. Некоторые из малышей так прямо с гордостью и заявляют в детском саду: «А моя мама на лаботе деньги залабатывает!».

Сам себе личность

Вот и заканчивается мамина половина книги, на страницах которой мы попытались разобраться в некоторых проблемах, с которыми иногда сталкиваетесь вы и ваши дети. И, как оказалось, большинства из этих проблем можно было избежать, вовремя перестроив отношения со своим ребенком, отдав дань уважения его потребностям и намерениям, увидев в нем Личность, а не принадлежащую нам вещь.

Теперь можно сделать вывод о том, что очень многие перемены и сложности в поведении ребенка направлены на то, чтобы отстоять перед взрослыми свою Личность и ее границы. И чем чаще и грубее мы их нарушаем, тем яростнее пытается держать оборону ребенок. Поэтому последние страницы маминой половины книги мы посвятим описанию четырех основных «фронтов», где схватки между родителями и ребенком за его право быть Личностью разворачиваются особенно болезненно и остро. Наверное, каждому из родителей следует задуматься: а за что мы боремся иной раз? Не пытаемся ли мы заступить на территорию ребенка, нарушить границы его Личности и навредить ему собственной бестактностью и бесцеремонностью?

«Не дружи с этим, дружи вон с тем!»

Вдетстве у меня был хороший друг, маму которого я жутко боялся. Когда я звонил ему и просил пригласить к телефону, его мама строго интересовалась, кто

я такой и по какому поводу звоню. Иногда, получив необходимые ей сведения, она просила меня перезвонить позже или завтра, потому что не считала нужным отрывать своего сына от обеденного стола или отвлекать от работы над домашним заданием. Каждый раз меня это обескураживало. В итоге я начал бояться лишней раз звонить другу, чтобы не нарваться на его маму. Несмотря на это, нам все-таки удалось сохранить дружбу, но под ее бдительным оком. Видимо, она не испытывала ко мне настолько сильной антипатии, чтобы положить конец нашим отношениям раз и навсегда. Однако ее вмешательство в личную жизнь сына чувствовалось на каждом шагу. Не считаясь с его личными границами, его мама так же бесцеремонно нарушала и личные границы его друзей, заставляя их смущаться по телефону и краснеть у него в гостях.

Такие мамы запросто могут разрушить дружбу своего ребенка с теми ребятами, которые им чем-то несимпатичны. Некоторые из них выбирают друзей для своего ребенка, словно подбирают ему одежду на свой вкус и лад. При этом чаще всего они руководствуются не какими-то личностными качествами потенциальных друзей, а, например, уровнем доходов или социальным положением их родителей. Иногда взрослые и сами не могут толком объяснить, почему им не нравится тот или иной друг их ребенка. Но, испытывая к нему негативные чувства, они пытаются любыми способами разрушить их отношения или, по крайней мере, заметно их усложнить.

А у детей свои критерии дружбы. Так, лучший друг может оказаться двоечником, но зато добрым, смелым и изобретательным товарищем. Его родители могут быть алкоголиками или тунеядцами или и теми, и другими одновременно, но для вашего ребенка это не имеет большого значения. Он ведь дружит не с родителями Коли, Пети или Васи, а именно с Колей, Петей и Васей, которые могут оказаться совсем не плохими ребятами.

- Но если вы все-таки уверены, что на вашего ребенка действительно плохо влияют друзья, не спешите устраивать им разгон. Малышу, конечно, вы всегда сможете запретить дружить с кем-то из сверстников, но вряд ли после этого он станет любить вас больше. Детям постарше и подросткам тем более не запрещайтесь общаться с несимпатичными вам друзьями.
- В любом случае выбор у вас невелик: либо уберечь ребенка от дурной компании и пожертвовать добрыми отношениями с ним, либо сохранить взаимное доверие и любовь, но позволить ему самому принимать решение о том, с кем ему следует дружить. Есть еще и третий путь — учить ребенка с самого малого возраста разбираться в людях, помогать ему осваивать незыблемые нравственные нормы и ценности, которые станут ему верными ориентирами в выборе друзей.
- Ну а чтобы все-таки хоть немного быть в курсе того, что из себя представляют друзья вашего ребенка, позволяйте ему приглашать их к себе домой. Так вы сможете ненавязчиво присмотреться к их характеру и привычкам, лучше понять, что их интересует и как они проводят свое свободное время. Только не маячьте постоянно у них перед носом и не докучайте глупыми расспросами, иначе они сбегут от вас в ближайший подъезд. И ни в коем случае не пытайтесь обесценивать друзей ребенка или как-то унижать их в надежде на то, что он перестанет с ними дружить. Тем самым вы добьетесь только одного — ребенок примет все обвинения и оскорбления на свой собственный счет (ведь друзья — это часть его жизни) и противопоставит себя и своих друзей вам.

«А ну-ка, что тут у нас?!»

У каждого из нас есть потребность в приватности. Это касается как наших мыслей и чувств, которые мы не хотим демонстрировать окружающим, в том числе и близким нам людям, так и нашего физического пространства — будь то отдельная комната, любимая мансарда или коллекция каких-то милых безделушек. Поэтому мы злимся, если кто-то пытается залезть нам в душу или без нашего ведома навести порядок на нашей территории. Яро отстаивая свое право на тайну и собственный угол, мы не всегда признаем аналогичные права за своими детьми.

Но даже у самых маленьких детей есть потребность в некоем личном, замкнутом, физически и психологически отгороженном от других пространстве. Жить в собственной комнате — мечта всех детей. Но иметь отдельную комнату — это еще полдела. Гораздо труднее иной раз ребенку доказать взрослым, что это его личная территория, которой он может распоряжаться по своему усмотрению. Что вот здесь, например, ему хочется развесить свои рисунки или постеры с любимыми звездами, на ковре разбросать плюшевых зверят, носки спрятать под кровать, рубашки и майки развесить на стуле, а футбольный мяч пристроить на книжной полке. У него свои представления об интерьере, продиктованные не модными тенденциями со страниц глянцевого журнала, а стремлением сделать свое пространство как можно более комфортным и индивидуализированным.

Но взрослые не всегда могут легко смириться с таким «безобразием» и начинают диктовать свои условия. Вот здесь-то и происходит грубое проникновение в личное пространство ребенка. Речь идет не просто о попытке взрослых взять под контроль квадратные метры, выделенные под детскую. Часто они и не догадываются, что при этом грубо вторгаются во внутренний мир сына или

дочери, который тесно переплетается с миром внешним, материальным. Ребенок обустроивает его по своему образу и подобию, пытаясь таким способом за столбить свое право на самостоятельность и независимость от взрослых. А вмешательство родителей он воспринимает не иначе, как проявление неуважения к его личности, вкусам и потребностям.

- Так что если вы нашли в себе мужество выделить ребенку отдельную комнату, найдите в себе силы предоставить ему возможность распоряжаться отведенным ему пространством по собственному усмотрению. Вы всегда можете что-то ему подсказать, не навязывая своего мнения. Некоторые дети умеют настолько уютно и живо организовать пространство своей комнаты, что, несмотря на далеко не идеальный порядок, даже взрослые чувствуют себя в ней уютнее, чем в своих стерильных гостиных.
- И конечно, ни в коем случае не ройтесь в личных вещах ребенка, если у вас нет на то серьезных оснований. Удовлетворение праздного любопытства под предлогом генеральной уборки вряд ли сгодится за оправдание. Интерес к личной жизни ребенка, замаскированный под заботу о его безопасности, тоже не тот случай, когда вы можете с чистой совестью залезать к нему в карман. Не должно вас интересовать и содержимое его рюкзака, бумажника, дневника, электронной переписки и ящиков письменного стола. Как бы любопытно вам ни было и какими бы благими намерениями вы ни руководствовались, помните, что каждый раз, нарушая границы дозволенного, вы унижаете своего ребенка недоверием.
- А если вы действительно хотите быть в курсе личной жизни своих детей, не пытайтесь за ними шпионить. Ее границы останутся достаточно прозрачными, чтобы вы могли рассмотреть, что же там

происходит, если ребенок почувствует, что может вам доверять. Но если вы пойдете в наступление, он немедленно «захлопнет створки» и вряд ли уже когда-нибудь откроет их вновь. Ребенок, лишенный приватности, компенсирует ее еще большей скрытностью, недоверием и обманом.

«Что это ты с собой вытворил?!»

Но самая личная вещь, принадлежащая ребенку, которую, тем не менее, нередко пытаются взять под свой абсолютный контроль взрослые, — это его тело. В этой связи вспоминается вопрос, который задал аудитории во время своего выступления мой немецкий коллега Мартин Грабе: «Кому должно принадлежать наше тело?». Ответ, конечно, был очевиден — наше тело принадлежит нам и никому другому.

А теперь давайте задумаемся над таким вопросом: «Кому принадлежит тело вашего ребенка?». Вот здесь-то ответ не столь очевиден, а если вы и отвечаете, что, конечно же, самому ребенку, то на самом деле всегда ли вы оставляете за ним исключительное право распоряжаться сим «имуществом»?

Конечно, тело маленького ребенка нуждается в заботе и уходе, которые он сам себе не может обеспечить. Кроме того, мы должны учить малышей умываться, причёсываться, оправляться. В раннем возрасте мы контролируем тело ребенка и должны это делать.

Но вот ребенок подрастает. Он давно уже усвоил правила и навыки личной гигиены, а мы по-прежнему «не отдаем» ему его тело. «Ты посмотри, на кого ты сегодня похож?!», «Что это за гадость ты приклеил себе на руку?», «Ну ты и вырядился, мне стыдно выйти с тобой в город!», «Не смей засовывать руки себе в штаны!» — вот лишь некоторые примеры многочисленных попыток распорядится телом своего ребенка. Иногда, когда слы-

пишь подобное, невольно вспоминаются различные механические приспособления, которыми в средневековье взрослые сковывали своих детей (особенно мальчиков), чтобы те, не дай бог, не сунули руки в «запретную зону», корсеты для девушек и китайскую традицию бинтования ног у юных китайянок, чтобы их стопа перестала расти и осталась навсегда маленькой.

Некоторые родители пытаются «отобрать» у ребенка его тело если не целиком, то хотя бы по частям. Понятно, какая из частей тела ребенка является особенно контролируемой во многих семьях, придерживающихся пуританских нравов и стремящихся подавить всякие проявления сексуальности своих детей.

Иногда родительский контроль настолько бесцеремонен, что детям приходится просто бороться за свое тело, отвоевывая его у взрослых. Средства борьбы не отличаются от тех, что использовались еще в каменном веке. Ведь тело — это своеобразная автономная территория, часть нашей личности. И один из путей отвоевать ее — это «застолбить», отметить знаком собственной принадлежности. Такими современными знаками, популярными в подростковой среде, становятся пирсинг, татуировки, определенный стиль в одежде и различные аксессуары.

Но не всегда ребенок «украшает» свое тело, чтобы отстоять перед взрослыми свое право полностью им распоряжаться. Иногда он это делает, подражая своим сверстниками или кумирам, порой тем, что относит себя к какой-то субкультуре, где принят определенный стиль во внешности и одежде (например, эмокиды, рэперы, панки, анимэшники). Таким способом подростки, во-первых, подчеркивают свою принадлежность к определенной группе, во-вторых, опять же, учатся самостоятельно распоряжаться своей внешностью и экспериментируют с ней, пытаясь отыскать свой неповторимый

облик и придать своему телесному «я» законченный (и нередко стильный) вид.

Но как быть родителям, когда эксперименты ребенка с его телом заходят слишком далеко? И всегда ли родители должны нарушать телесные границы ребенка, если он, на их взгляд, распоряжается своим телом неправильно? Наверное, в первую очередь каждому из взрослых следует:

- Понять, что именно хочет «сказать» изменениями в своем облике ребенок миру. Возможно, он подчеркивает тем самым свою самостоятельность или принадлежность к определенной группе или культуре. От взрослых требуется вдумчивое отношение к любым переменам во внешности ребенка, а не бездумное их осуждение и запрещение. К тому же, это хороший повод для разговора об увлечениях ребенка, его друзьях и вкусах.
- Для того, чтобы понять ребенка, старайтесь быть в курсе современной детской и подростковой моды на одежду, прически и украшения. Тогда вам не будет казаться такой уж дикостью колечко в ухе мальчика или короткая стрижка у девочки. Это нам, взрослым, иногда кажется, что ребенок выглядит глупо или, по крайней мере, смешно. Но в кругу сверстников он, наоборот, выглядит «круто» и «стильно», завоевывая тем самым среди друзей популярность и авторитет.
- Воздерживайтесь от ироничных замечаний по поводу внешности ребенка. Причем это касается не только его или ее одежды, прически или макияжа. Забудьте о фразах: «Ты такой тощий у меня», «А ну-ка перестань сутулиться!», «Не шаркай ногами по полу!», «Что ты ходишь как баба?!» и тому подобных. Такие замечания причиняют ребенку боль и снижают его самооценку. Если вам что-то не нравится во внешности или телосложении ребенка,

попробуйте дать ему ненавязчивый доброжелательный совет, но без лишнего морализирования, унижения и демонстрации ребенку своего отвращения.

- Даже если вам и кажется то, что делает ребенок, плохой затеей, найдите в себе силы предоставить ребенку право распоряжаться своим телом самостоятельно, когда он достигнет подросткового возраста. Несмотря на то, что вы его родители, ни тело, ни душа ребенка вам не принадлежат. Ваша задача — научить ребенка с самого раннего возраста ухаживать за собой и заботиться о своем теле, а также, насколько это возможно, сформировать у него определенные эстетические критерии и вкусы, которые станут для него ориентирами в дальнейшем распоряжении своим телом.
- А тех родителей, которых слишком беспокоят проявления сексуальности своих детей, можно заверить, что тот же самый онанизм педиатры и детские психологи давно считают нормальным возрастным явлением, а не нарушением, если, конечно, ребенок не занимается им на людях. Если же ребенка бить по рукам, срывать с него одеяло, подозревая в «грешном деле», грозиться отрезать мальчикам их «достоинство», если они не перестанут им играть, то, сами понимаете, это приведет лишь к страхам у ребенка и постоянной тревоге. Кроме того, таким образом взрослые вселяют в ребенка чувство стыда собственного тела и поглощающее его целиком ощущение вины. Чтобы не ранить ребенка и не навредить ему своей бестактностью, относитесь к телу ребенка и его телесным потребностям более естественно и с пониманием.

«Ой, он у меня такой застенчивый...»

Однако родители переступают рамки дозволенного не только когда вмешиваются в отношения своих детей с другими людьми или командуют на их территории, даже если этой «территорией» является тело ребенка. Есть еще масса ситуаций, когда взрослые, осознанно или нет, нарушают психологические границы ребенка, например, обсуждая ребенка с другими людьми в его присутствии. Вы спросите — ну и что тут такого? Все родители разговаривают о своих детях, и никто при этом ничьи интересы не ущемляет.

Но тогда скажите, а как бы вы себя чувствовали, если бы ребенок в присутствии вас стал рассказывать друзьям о маминых или папиных недостатках? Вам трудно себе это представить? Просто мысленно окажитесь на месте ребенка, которого бесцеремонно обсуждают и над которым подтрунивают взрослые. А он стоит рядышком, опустив голову, отведет взгляд в сторону и заливается краской. Дети посмелее и постарше могут возразить или высказать свое недовольство по поводу происходящего, да вот вряд ли взрослые прислушаются к ним. В ответ ребенок может только услышать очередной не очень лестный эпитет в свою сторону: «Он у нас такой стеснительный», либо упрек в том, что, ему «не нравится, когда о нем правду говорят».

Почему здесь речь идет о нарушении родителями психологических границ личности ребенка? Да потому, что его проблемы и трудности, достоинства и недостатки выставляются напоказ. Это все равно, как если бы вы его оставили голышом прямо посреди улицы. Беззащитный снаружи, он внутри глубоко смущен. Его чувства — стыд, обида, злость на вас (вполне оправданная). Своего рода это предательство. Доверие ребенка к вам постепенно сходит на нет. Понимая, что в любой момент вы

можете первому встречному выложить все его проблемы и трудности, он перестает с вами ими делиться.

Помните, что проблемы вашего ребенка касаются только его и вас, и не стоит их выносить на всеобщее обсуждение. Если вы ждете совета от подруги, то поделитесь с ней наедине. Уважайте право ребенка на неприкосновенность его внутреннего мира и не выворачивайте его перед каждым встречным! Поверьте, жить с родителями, у которых слишком длинный язык, совсем не легко.

ЧАСТЬ

II

Папина половина
книжки



Идеальный отец глазами ребенка

Итак, мы открываем первые страницы «папиной» половины книги. Но это не значит, что женщинам неинтересно прочесть, что здесь написано. Напротив, как я уже говорил, деление на «папину» и «мамину» половины книги довольно условно и шуточно, поэтому каждому заботливому родителю, независимо от своей половой принадлежности, я бы рекомендовал прочитать обе половины книги. Но акцент здесь все же будет сделан именно на роли отца в жизни ребенка и взаимоотношениях между папой и его детьми. Мамам знать об этом будет не менее полезно, чем самим папам.

А начнем мы с того, что попробуем представить себе идеального мужчину (если, конечно, такие бывают). И хочется думать, что идеальный мужчина — это не только тот, кто вовремя выносит мусор и забивает в нужном месте гвоздь, а это еще и, в первую очередь, идеальный отец для своего ребенка. Легко ли стать таким папой?

Мечтать не вредно

Давайте попробуем вспомнить, какого мужчину рядом с собой мы мечтали видеть, когда сами были детьми. Каким вам виделся идеальный отец, дедушка, может быть, старший брат? Должен ли он был являть собой образец строгости, пример «настоящего» мужчины, сильного и духом, и телом, которому так хотелось подражать,

на которого так хотелось быть похожим. Или вы хотели видеть рядом с собой заботливого и ласкового мужчину, не чурающегося ваших детских занятий, капризов и ласк, уделяющего вам достаточно времени. А может быть, идеальным с вашей — тогда еще детской — точки зрения, был бы такой папа, который сочетал в себе одновременно лучшие мужские качества — силу, добродетель, умение обращаться с женщинами, непоколебимость, и вместе с тем умение заботиться о вас, быть не только главой семьи, но и добрым другом, товарищем по играм, человеком, готовым со всей серьезностью отнестись к вашим детским заботам, тем, кому можно довериться без страха быть осужденным или высмеянным.

В детстве многие из нас часто фантазировали и о том, какими сами станем отцами — будем ли мы похожими на своих пап или станем совсем другими. Если мы гордились своим родителем — мы хотели стать таким же, как он. Но если отец казался нам злым, слишком строгим или просто нехорошим человеком, мы клялись, что никогда не будем похожими на него. Мы были уверены в том, что никогда не поднимем руку на своего ребенка, не станем ни за что его обманывать или унижать. Мы действительно хотели стать идеальными отцами, когда вырастем, в пример или в противоположность собственным отцам.

Но то время прошло, мы повзрослели, и многие идеалы нашего детства попросту забылись. Может быть, когда мы стали по ту сторону баррикад и обзавелись собственными детьми, пришло время вновь их вспомнить и примерить на себя. А для этого задумаемся, о каком отце могут мечтать все без исключения мальчики и девочки.

Мужчина его мечты...

Он — наш сын, мальчик, такой, каким когда-то были мы сами. Так какой же мужчина ему необходим? О каком отце он мечтает?

Долгое время принято было считать, что мальчишке необходима строгость и дисциплина, исключая излишнюю нежность и снисхождение к детским промахам, — только так они вырастут сами настоящими мужчинами. Следуя этой педагогической стратегии, отцы боялись лишней раз проявлять свои чувства по отношению к сыновьям, лишь бы не воспитать из них «девченок». Наказывали мальчиков сурово. Порка ремнем и профилактический подзатыльник считались лучшим средством воспитания будущего мужчины.

Однако, как показывают современные исследования, полноценные мужчины как раз вырастают из тех мальчиков, отцы которых не злоупотребляют спартаскими методами воспитания. Когда мужчина не стесняется быть заботливым и нежным отцом, ребенок вырастает уверенным в себе человеком, способным проявлять чувства в отношении близких людей. Это не исключает строгости и дисциплины в воспитании сына, которая поддерживается методами, не унижающими и не оскорбляющими личность мальчика.

Любому мальчику нужен отец, умеющий демонстрировать ему свою любовь и ласку, уважающий его личность, помогающий сыну стать дисциплинированным и научиться управлять своим поведением. Кроме того, конечно, каждый мальчишка мечтает о таком отце, который бы уделял ему как можно больше своего внимания и посвящал в такие традиционно «мужские» занятия, как работа в гараже, походы, рыбалка, спорт. Разве не о таком отце мечтали вы сами?

Мужчина ее мечты...

Она — наша дочь, девочка, чей отец — не просто родитель, но и первый пример мужчины, на который, возможно, она будет потом ориентироваться, выбирая себе

спутника жизни. Каким же должен быть этот пример? О каком отце мечтает каждая девочка?

Нередко отцы теряются, оставаясь один на один со своими дочерями. С сыном всегда проще, ведь с ним вы одного, «мужского племени». А как быть с дочерью и со всеми ее заколками, платяницами, бантиками и куколками Барби? Разделение по принципу «отец с сыном, мама с дочерью» существует во многих семьях, где воспитанием дочери занимается исключительно мама.

Но любой девочке отец необходим не только как фон или имя в графе «мои родители» в школьной анкете. Ей хочется видеть рядом с собой отца, который бы подавал ей пример поведения настоящего мужчины, мог обсуждать с ней важные для нее вопросы и проблемы, но при этом не вмешивался в ее отношения с противоположным полом. Но это чуть позже.

А пока девочка маленькая, она ждет от отца обычного внимания, теплоты, участия в своих играх и занятиях. Она мечтает о таком отце, который стал бы для нее интересным собеседником и другом, помощником в учебе и проводником в мир за пределами маминой юбки.

А судьи кто?

Дети — лучшие судьи взрослым. Их оценки категоричны, но они не слишком требовательны. Усвоив с пеленок, «что такое хорошо, что такое плохо», теперь они сравнивают себя с вами. И будь то мальчик или девочка, их ожидания и требования к отцу очень схожи.

Когда 4–6-летних малышей психологи спросили о том, каким должен быть хороший отец, их ответы были просты. Маленькие эксперты уверены, что хороший папа — это тот, «кто никогда не дерется; не хлопает дверью; кормит, если нет дома мамы; стирает и помогает маме; читает сказки и поет песни; целует перед сном; одевает и вообще помогает другим людям; любит маму

и... не ворует!»! В противоположность этому, плохой отец, глазами детей, — это тот, кто «гонит спать; бьет; не накормит без мамы; не приходит вовремя домой; не читает сказки; дерется и не любит маму».

Как видно из ответов малышей, независимо от пола у каждого из них есть потребности в любви и защите, в признании и уважении, в заботе и в совместном с мужчиной досуге. То же можно сказать и о 15-летнем ребенке: эти важные потребности детской души остаются главными в общении с отцом и ребенку нужен такой мужчина, который бы помогал их реализовать.

Конечно, в дошкольном возрасте потребность в общении с отцом проявляется как желание играть вместе в интересные игры, «дурачиться», читать сказки и просто гулять. В подростковом возрасте возникают желания иногда побыть с отцом рядом; уважительно, по-взрослому поговорить о самом главном, обсудить свои насущные проблемы, довериться и получить поддержку. «Идеальный отец должен быть всегда рядом, ну... если и не всегда, то хотя бы три раза в неделю! Ходить на мои соревнования, поддерживать меня, помогать в учебе, рассказывать интересные истории. В том числе говорить со мной и о сексе. Он не должен выпивать. Наверное, такой отец должен быть еще и другом, с которым запросто можно поговорить о своих проблемах», — так размышлял один мой знакомый 15-летний подросток о том, каким должен быть настоящий отец. Этому мальчику повезло, у него именно такой отец, о котором другие могут только мечтать. Интересно, что подростки очень многое склонны прощать своим отцам — их занятость на работе, невнимательность и принципиальность. Но при этом для каждого подростка важно, чтобы он мог доверять своему отцу и чтобы отец доверял сыну или дочери, стремился понять его интересы, поверить в его силы и поддержать в случае неудачи.

К сожалению, есть дети, которым вместо отца нужен «денежный мешок». Вероятно, так сложилось, потому что отцы с самого начала не пытались стать нужными своим детям в плане общения, совместного досуга, не задумались вовремя о том, какими их хотят видеть дети. В результате некоторые папы посчитали, что их главная функция в семье — это зарабатывание денег, а все остальное — забота мамы. Такие папы сами обесценили собственную роль в жизни детей и стали нужны им только в качестве источника денег и других материальных удовольствий.

Поэтому прислушивайтесь к пожеланиям своих детей, вспоминайте собственное детство и свои идеалы настоящего отца — это будут верные ориентиры на пути к родительскому совершенству, которому, как известно, нет предела.

Любить по-мужски

Я знаю о четырех хороших книгах, посвященных тому, как любить детей. Три из них написаны... мужчинами! Это легендарный польский педагог Януш Корчак и его известная книга «Как любить ребенка» и двое наших современников — Росс Кэмпбелл, американский психолог, автор книги «Как на самом деле любить своего ребенка» и Гинтарас Хоментausкас, литовский психолог, написавший книгу «Семья глазами ребенка». А значит, кому как не нам, мужчинам, лучше всего знать о том, что такое родительская любовь?!

Но так как принципиальных различий между материнской и отцовской любовью и способах ее выражения не должно быть, то на этом месте всем папам следовало бы вернуться на «мамину» половину книги и заглянуть в главу «Я люблю тебя, тебя и себя!». А для тех мужчин, которые хотят еще раз убедиться в том, что «правильно» любят своих детей, и закрепить полученные в ходе прочтения книги знания, я повторю здесь ключевые моменты, касающиеся «языков любви», на которых «разговаривает» каждый отец с ребенком.

Р. С. Четвертая книга называется «Общаться с ребенком. Как?». Ее автор — Юлия Гиппенрейтер, отличный специалист и известный у нас психолог. Эту книгу я бы рекомендовал прочитать каждому родителю (разумеется, не ранее, чем будут прочтены первые три «мужские» книги).

Долой условности

Когда речь идет о родительской любви, очень часто взрослые полагают, что ребенок должен ее заслужить каким-то своим поступком или достижением. «Я тебя люблю за...» — одна из самых распространенных формул выражения любви. «Я тебя не люблю, потому что ты...» — не менее популярная форма лишения ребенка этой самой любви.

Такая любовь становится в руках отца «пряником» или «кнутом» в зависимости от сложившейся ситуации. Он успешно манипулирует малышом, который искренне верит в то, что его вот так вот просто могут разлюбить. Сделав неверный, с точки зрения отца, шаг, ребенок начинает тревожиться и беспокоиться по поводу того, не разлюбят ли его. Вырастая, ребенок привыкает к мысли о том, что никого нельзя любить без каких-либо условий, просто так, что каждый должен заслужить любовь, в том числе и он сам. А с такой установкой очень нелегко будет построить с другими людьми любящие и основанные на безусловном принятии и доверии отношения.

Но дети не должны заслуживать нашу любовь. Иначе мы сами признаемся в слабости своих родительских чувств. Неужели мы — мужчины — настолько слабы и неуравновешенны, что какой-то незначительный проступок ребенка или шалость могут вот так запросто перечеркнуть нашу любовь к нему? Неужели мы не подчиняем себе свои чувства? Ответ один: мы или любим ребенка без каких-то условий или нет. Если любим, то зачем лгать ему и самим себе, что сегодня он не заслуживает нашей любви, а вот если он, например, завтра будет прилично себя вести в гостях или принесет пятерку из школы, то тогда заслужит.

У ребенка не должно быть ни малейшего сомнения в отцовской любви: она придает ему силы и помогает стать лучше. Иногда достаточно сказать малышу о том,

что вам не нравится его поведение или оно вызывает у вас неприятные эмоции — злость, обиду, гнев, стыд, чтобы он понял, что поступил не так, как вам хотелось бы. Но не стоит по любому поводу отнимать у ребенка вашу любовь. Наоборот, лучше ищите повод, чтобы лишний раз ему в ней признаться. Хотя, это можно делать и без всякого на то повода...

«Хочешь знать, как я тебя люблю?»

Это простые слова из замечательной и одноименной сказки писателя Сэма Макбратни, посвященной отцовской любви, хоть и на примере заячьей семьи. Широко расставленные лапки в ожидании папиных объятий и счастливая улыбка зайчонка — этого вполне достаточно, чтобы выразить папе-зайцу всю глубину своих чувств.

Малыши, как и этот зайчонок, всегда говорят о своей любви по-детски открыто и просто. А умеют ли это делать сами папы? Ведь любовь — это такое чувство, которое надо выражать на понятном адресату этого чувства языке. Я уже писал об основных «языках» любви в начале книги. Но специально для пап кратко их повторю.

Чтобы признаться ребенку в любви, папам следует прежде всего не стесняться говорить о своей любви. Дети очень тонко чувствуют, с каким настроением и эмоциональным оттенком прозвучало каждое родительское слово. И если отец в порыве гнева произносит: «Я тебя больше не люблю!», ребенок верит в то, что его действительно разлюбили. Поэтому как можно чаще говорите ребенку о своей любви, и как можно реже используйте ее в качестве рычага управления. Любой комплимент дочери или похвала сыну — это уже признание им в любви, даже если само слово «любовь» не прозвучало. В таких случаях оно просто подразумевается само собой, читается меж строк.

Но некоторые мужчины стесняются говорить ребенку о своих чувствах на людях, считая, что все эти сантим-

менты — не мужское дело. Однако молчаливый отец, уткнувшийся в газету, — это скорее пережиток прошлого века, перекочевавший с детских площадок в анекдоты. Сегодня в моде заботливые и ласковые отцы, не чураящиеся своих чувств к ребенку.

Итак, **слова** — это первый «язык», на котором говорят о любви. Но не менее важны и бессловесные выражения чувств, особенно, если ребенок еще маленький. Таким признанием может стать нежное папино **прикосновение** или дружеское объятие — второй «язык» любви. Кроме того, с папой ребенок может поиграть в какую-то подвижную игру, затеять приятную силовую возню или просто по-дружески побороться. В таком случае малыш получит двойное подтверждение того, что его любят, ценят и уважают взрослые. Потому что **внимание**, которое мы уделяем ребенку, — это третий «язык» любви.

Но, к сожалению, именно внимание чаще всего упускается из виду. Иногда папам кажется, что ребенку вовсе и не нужно их присутствие, что ему главное, чтобы рядом была его мама. Но так происходит, только когда ребенок уже привыкает к вечно отсутствующему отцу. Ведь вряд ли он откажется от приятного и веселого времяпрепровождения со своим папой. А поэтому не забывайте, что, уделяя время своему ребенку, вы «признаетесь» ему в своей отцовской любви. И если вы пропадаете целыми днями на работе, попробуйте хотя бы выходные или праздничные дни сделать для своего ребенка незабываемыми.

Они станут действительно такими, если вы посвятите достаточно времени ребенку и, конечно же, не забудете о подарках. Дарить любимым **подарки** — это четвертый «язык» любви. Подарки — символ нашей симпатии и внимательности. Ведь для того, чтобы сделать по-настоящему приятный подарок, мы должны поставить себя на место ребенка и задуматься над тем, что его больше всего интересует, о чем он мечтает и чего желает

всей душой. Каждый заботливый отец знает обо всем этом и непременно приготовит для малыша долгожданный и желанный подарок.

Пятый «язык» любви — это **забота** о любимом человеке. Если отец хочет «говорить» с ребенком на всех пяти «языках» любви, он не станет перепоручать заботу и уход за ребенком супруге, своей маме или кому-то другому. Но заботиться — означает не только и не столько ухаживать за малышом. В первую очередь, вы должны заботиться о том, чтобы ему было комфортно рядом с вами, чтобы общение с отцом радовало его и наполняло положительными эмоциями. Тогда и малыш обязательно ответит вам тем же и заговорит с вами на всех «языках» любви.

И последний «язык» любви — это папина **поддержка** ребенка на каждом из этапов его развития. Именно об этом и пойдет речь дальше в папиной половине книги.

Скажи: «Па-па!»

Каждому отцу не терпится поскорее услышать от своего малыша первое слово! Оно становится предметом родительской гордости и показателем развития ребенка. А какому отцу не хочется, чтобы первым или хотя бы одним из первых слов малыша прозвучало «папа». Наверное, об этом мечтает почти каждый мужчина.

Но одними мечтами сыт не будешь. Лишь тот отец, который активно занимается развитием речи у малыша, имеет на это все шансы. Поэтому постарайтесь и вы не упустить свой шанс. О том, как это сделать, пойдет речь ниже.

Фундамент

Но для начала давайте разберемся с тем, что такое речь и для чего она нужна каждому из нас? Это самое главное средство общения одного человека с другим — скажете вы. Действительно, это так и именно ради общения с папой и мамой маленький ребенок учится разговаривать. Он уже в первые месяцы жизни пытается использовать звуки речи для привлечения их внимания.

Сначала он делает это с помощью гуления, возникающего обычно на 2–3-м месяце жизни. Затем, ближе к середине 1-го года, малыш при приближении взрослого радостно приветствует его различными звукосочетаниями, называемыми лепетом. И, наконец, на 11–12-м месяце он пытается произносить первые осмысленные слова. Правда, это еще не совсем полноценные слова, а лишь

отдельные звукоподражания или звукосочетания, напоминающие лепет. Главное отличие первых слов от лепета заключается в том, что они имеют определенное значение. То есть каждое такое слово для малыша что-то обозначает, например: «бах» — упал, «бака» — собака, «па» — папа. Обычно эти слова понятны пока лишь ребенку и его родителям. Но далее речь ребенка совершенствуется, слова становятся более осмысленными и целостными, произношение четким, и к двум годам ребенок уже может говорить самыми простыми фразами.

Однако речь у ребенка не возникает на пустом месте. За ее появлением стоят глубокие внутренние психические процессы, на основе которых формируется способность к речевому общению. Поэтому первое, что необходимо сделать отцу, — это заложить фундамент детской речи. А начать папе следует с формирования у ребенка желания общаться со взрослыми. Дети, лишенные возможности полноценного общения, в младенчестве и самом раннем возрасте нередко отстают в своем речевом развитии. У них нет стимула, ведь если нет того, с кем можно было бы «поговорить», речь им попросту не нужна.

Никакими специальными навыками, приемами или сверхвозможностями, выходящими за рамки мужского опыта, вам для этого владеть не надо. Достаточно лишь уделять как можно больше положительного внимания малышу и радостно реагировать на его любые попытки «заговорить». Ребенок должен видеть, что папа заинтересован в его речевой активности. Это станет первым «кирпичиком» отца в фундамент речи ребенка.

Второй папин вклад — развитие у малыша артикуляционного аппарата, голосовой активности и фонематического слуха. Благодаря лепету у ребенка постепенно совершенствуются движения губ и языка, развивается речевое дыхание. Поэтому папе важно стимулировать лепет ребенка и всячески его поощрять. Примерно с 4–8 месяцев папа

может делать с малышом гимнастику губ и пальчиков. Развитие пальчиковых движений форсирует развитие речи ребенка, так как тонкая моторика рук и развитие артикуляционного аппарата тесно взаимосвязаны.

Для этого папа может аккуратно поглаживать пальчики малыша, сгибать и разгибать их, играть в ладошки. С 6–7 месяцев ребенку можно давать различные предметы — матрешку, пирамидку, мягкую куклу и другие игрушки. Малыш может вместе с папой мять тонкую бумагу, кусочки ткани, ощупывать предметы, катать мячик, обследовать пальчиками папино лицо, дотрагиваться до папиной щетины, мягко покалывающей и массирующей его пальчики. Активно взаимодействуя с различными предметами, малыш будет совершенствовать движения кисти руки и обогащать свой чувственный опыт.

При этом хорошо, если папа будет называть ребенку предлагаемые игрушки и предметы: «Это пирамидка», «Это мячик». Так постепенно будет пополняться словарь ребенка, и он научится соотносить название предмета с самим предметом. Слух малыша также развивается в игре с папой. Когда папа произносит для малыша отдельные звукосочетания, слоги и слова, малыш прислушивается к ним, пытается различить их на слух и повторить.

И третьим важным вкладом отца в фундамент речи малыша станет развитие понимания обращенной к нему речи. Приблизительно к концу второго полугодия ребенок начинает понимать не только значения отдельных слов, но и простых предложений, просьб: «Дай мне ручку», «Покажи, где папа?». Понимание речи происходит на основе зрительного восприятия и многократного повторения. Например, папа спрашивает малыша: «Где ручка?», и сам отвечает, показывая малышу его ручку: «А вот наша ручка!». Так ребенок начинает понимать, что слова обозначают конкретные предметы, и наоборот, что у каждого предмета есть свое название. К концу года

ребенок может связывать слово, обозначающее название предмета, с самим предметом. Теперь малыш уже самостоятельно находит знакомый предмет по его названию.

Эти три главных направления в развитии речи годовалого малыша — направленность на общение со взрослым, собственная голосовая активность и понимание обращенной к нему речи — составляют тот фундамент, на основе которого будет строиться все дальнейшее речевое развитие ребенка.

«Мужской» разговор

Но о чем мужчина может говорить с годовалым малышом? О футболе, автомобилях и курсе акций не поговоришь. Не обсудишь с ним и любимый фильм или даже интересную сказку. «Я не знаю, что и как ему нужно говорить», — жалуются иногда папы. Не найдя ответа на этот вопрос, некоторые из них предпочитают вовсе молчать, ожидая, когда малыш подрастет и сам подскажет папе, о чем ему хотелось бы поговорить.

Но это не совсем верная позиция. Ведь даже младенцу необходимо папино общение. Слышать приятный папин голос доставляет ему огромное удовольствие. Ему хочется подражать папе, он пытается повторять за ним отдельные звуки и слова. Речь папы, обращенная к ребенку, является лучшим стимулом для речевой активности малыша. Поэтому папам, заинтересованным в полноценном речевом развитии своего ребенка, сначала придется агукать и лепетать вместе с ним. Ведь о том, какое значение имеет лепет для развития артикуляционного аппарата и произношения, вам уже известно. Развивая лепет ребенка, необходимо не просто повторять за ним произнесенные слоги и сочетания звуков, но постепенно вводить новые, тем самым расширяя речевой опыт малыша.

Кроме того, важно, чтобы вы любое свое взаимодействие с малышом озвучивали, будь то купание, смена памперсов или кормление из бутылочки. Проговаривая свои действия, например: «Возьмем одну ручку помоем водичкой, теперь другую ручку...», вы развиваете у ребенка понимание обращенной к нему речи, расширяете его словарный запас и вызываете самые положительные эмоции.

Приблизительно со второго полугодия с ребенком можно рассматривать картинки и детские иллюстрированные книжки, читать и рассказывать простые сказки и стишки. Рассматривая картинки, обязательно нужно называть малышу изображенные на них животных и предметы, просить малыша самому их найти и показать: «Это зайка. Покажи, где зайка? Где машинка? А где домик?».

Ну а на втором году жизни речь папы начинает выполнять еще одну важную функцию — обучающую. Папа рассказывает и показывает ребенку, как надеть штанишки или вытереть полотенцем ручки, как построить из кубиков домик или сложить пирамидку. Теперь общение ребенка и папы приобретает все более деловой оттенок, оно становится общением по поводу совместных действий, в которых папа является одновременно и партнером по играм, и наставником для малыша.

Некоторых мужчин может беспокоить, что они не умеют так эмоционально общаться с малышами, как мамы. Другие, наоборот, могут стесняться «сюсюкать» с маленьким ребенком, считая это не характерным для настоящего мужчины. Ребенок в ровной и спокойной «беседе» с папой сможет сфокусироваться больше на смысловой стороне речи, а вот общение малыша с мамой будет носить более эмоциональный характер. Благодаря этому ребенок получит опыт разнопланового общения со взрослыми.

Папины ошибки

Как видно, помощь папы в развитии речи малыша не является таким уж непосильным или сложным занятием. Для этого мужчине достаточно лишь проводить время вместе с ребенком и разговаривать с ним. Тем не менее, даже в таком простом деле папу могут подстеречь ошибки.

- И первой самой большой ошибкой папы будет пускать речевое развитие ребенка на самотек или перепоручать этот процесс полностью маме. Мамино общение ребенку не заменит папиного, как и наоборот. Малышу необходимо полноценно общаться с обоими родителями, как с уникальными личностями, каждый из которых обладает собственными речевыми характеристиками и средствами выражения.
- Второй папиной ошибкой может быть использование исключительно «детских» слов и жестов в общении с ребенком. Помните, мы писали в начале о том, как важно, чтобы у ребенка был внутренний стимул к овладению речью. Этим стимулом является желание ребенка быть понятым другими людьми. Но если ребенка взрослые понимают с полуслова или жеста, у него такого стимула не возникает. Малышу стоит только показать ручкой в сторону привлекательного для него предмета, как он тут же его получает. Или ребенку достаточно сказать «би-би», чтобы папа понял, о чем просит малыш. Бывают случаи, когда таким образом родители продолжают общаться с ребенком до 3–4 лет, а в итоге его речевое развитие замедляется и потом приходится обращаться за помощью к логопеду. Чтобы этого не случилось, ребенка уже на втором году жизни нужно побуждать понятно высказывать свои просьбы и мысли. Конечно, папа и так всегда догадается, о чем просит малыш, но не сле-

дует сразу же спешить выполнять его просьбу. Можно сделать вид, будто не понимаешь, о чем просит ребенок. Стремясь к тому, чтобы взрослые его понимали и выполняли его просьбы, ребенок будет стараться правильно и более четко произносить слова. Папе, разговаривая и играя с малышом, также следует правильно называть предметы — не «би-би», а машинка, не «ава», а собачка и т. д. Это станет образцом правильной речи для ребенка.

- Однако речь ребенка двух лет далеко не совершенна, и требовать от него безупречного произношения или грамматически правильно оформленного высказывания еще бесполезно. Лучшим средством воспитания правильной речи у ребенка должно стать не прямое указание малышу на его ошибки и их исправление, а папин пример. Если ребенок сказал что-то неправильно, папа может повторить вслед за ним то же самое слово, но артикуляционно и грамматически правильно. Подражая взрослому, ребенок постепенно сам будет совершенствовать свою речь. Излишняя требовательность к произношению ребенка, некорректность и строгость в исправлении его речевых промахов могут вызвать у него только негативные эмоции и отбить всякое желание разговаривать вообще.

Избежать всех этих ошибок мужчине поможет заботливое и любящее отношение к ребенку с самого его рождения, внимание к его потребностям и возможностям. Активное включение папы в развитие речи малыша принесет огромную пользу им обоим. Ведь благодаря этому ребенок с папой не только наладит между собой речевое общение, но крепкую эмоциональную связь. И тогда, возможно, в числе первых долгожданных слов малыша отец услышит «Папа!», а позже — «Папа, я тебя люблю!» или «Мой самый лучший в мире папа!».

Первые шаги самостоятельности с папой

Проблема воспитания у детей самостоятельности волнует многих отцов, для которых независимость и умение позаботиться о самом себе — надежный показатель приспособленности ребенка к жизни.

Но не каждый папа знает, что своими корнями самостоятельность уходит в раннее детство, когда ребенок только осваивает окружающий мир и учится элементарным навыкам самообслуживания. Упустив нужное время, потом вырастить из ребенка самостоятельного человека окажется не под силу даже самому настойчивому отцу. А тем папам, которые интуитивно об этом догадываются, мы лишь подскажем, как сделать процесс развития у ребенка навыков самообслуживания приятным и увлекательным занятием для вас обоих.

О мокрых штанишках, горшках и... мужественности

Внашей культуре самостоятельность и независимость как-то больше ассоциируются с мужественностью. Поэтому папам хочется поскорее сделать своих малышей самостоятельными в первую очередь в таком деле как умение пользоваться горшком. И действительно, освоение туалетных навыков можно считать первым шагом

в развитии самостоятельности у ребенка. Ведь именно это отличает «взрослого» ребенка от малыша. Если ребенок 5, 6 или тем более 10 лет напишет в штанишки, он как бы вернется в своем развитии назад, окажется вновь несмышленым малышом, вызывающим усмешки и упреки окружающих людей.

Чтобы такое не случилось с его ребенком, папа нередко любыми способами форсирует процесс приучения к горшку. Ожидается, что чем раньше малыш туда сядет, тем скорее научится им пользоваться. Но пока ребенок не окажется способным чувствовать и более-менее контролировать свои потребности, заставляя его сидеть на горшке просто бесполезно. Примерно в 18 месяцев дети начинают ощущать, что их мочевой пузырь и кишечник переполнены. Вот с этого момента и можно приступать к целенаправленному обучению туалетным навыкам. О «готовности» ребенка к освоению горшка папе подскажут такие признаки, как способность ребенка некоторое время сохранять штанишки сухими (1,5–2 часа), отрицательные эмоции ребенка, если он их испачкает, демонстрация взрослому своего мокрого белья и желание его переодеть, просьба любыми способами (нередко понятными только папам и мамам) сделать «дело».

Многое, конечно, зависит и от индивидуальных особенностей малыша, строения его нервной системы и организма в целом. Но примерно к 2–2,5 годам большинство деток «успевают» добежать до горшка, причем мальчики уже могут самостоятельно писать стоя, придерживая горшок рукой.

Спрашивается, что же здесь требуется от папы? Наверное, в первую очередь, несмотря ни на что, самому оставаться мужчиной. Без лишних истерик и упреков, вздохов и ахов помогать ребенку осваивать горшок. Процесс этот долгий и может растянуться не на один месяц. Нередко бывает, что сегодня малыш, наконец, присел сам на горшок, и папа только-только облегчен-

но вздохнул, как завтра или уже через час он снова оказался в мокрых штанишках. Эта непостоянность нормальна. Увлеченно заигравшись, ребенок может не почувствовать позыва. То же самое происходит во сне, когда ребенок крепко спит он не всегда чувствует, что хочет в туалет. Вот тут-то папа и должен проявить такие традиционно мужские качества как сдержанность и способность сохранять спокойствие в непредвиденных обстоятельствах. Нужно терпеливо наблюдать за малышом и «отслеживать» любые сигналы о том, что он хочет в туалет, а при обнаружении таковых немедленно предлагать ребенку горшок.

Но, кроме того, придется папе еще и научиться ласково хвалить своего ребенка. Ведь при удачном исходе события, обязательно нужно похвалить ребенка и подчеркнуть его самостоятельность. Именно с положительными эмоциями у детей должно ассоциироваться время, проведенное на горшке. А если силой усаживать ребенка, не позволяя встать, пока он не сделает «дело», ругать его, то для ребенка горшок станет сущим наказанием и он при любом удобном случае постарается его избежать.

Второй задачей папы станет обучение ребенка навыкам, неразрывно связанным с туалетом. Это самостоятельное переодевание мокрой одежды, споласкивание за собой горшка или слив воды в унитазе, мытье рук. Наблюдая за детьми в детском саду, я не раз видел малышей, которые уже в 2–2,5 года сами снимали мокрые штанишки, складывали в отдельный пакет, доставали из шкафчика сухие и надевали. Вот где настоящая самостоятельность — не успел добежать до горшка, так хоть сам ликвидировал все последствия!

Тем не менее, даже привыкнув к горшку или унитазу, ребенок может продолжать изредка мочить штанишки, что до 4 лет считается нормальным явлением. Часто это случается ночью или во время послеобеденного сна. Но и днем ребенок может не утерпеть, если рядом не ока-

жется туалета или он постесняется попроситься у взрослого (например, у нового воспитателя в детском саду). Однако труд терпеливого папы по обучению ребенка самостоятельному пользованию туалетом обязательно вознаградится. Затраченное время, чудеса выдержки и терпения, уважительное и снисходительное отношение отца к «физиологическим» промахам малыша, похвала и отсутствие унижений обязательно помогут ребенку стать взрослым. Ведь «настоящие мужчины» не писают в штаны, впрочем, как и «настоящие маленькие леди».

Папа — Мойдодыр!

Видимо, не случайно Корней Чуковский создал такой интересный персонаж и наделил его мужским характером. Хотел ли он этим подчеркнуть особую роль мужчины, отца ребенка в приучении того к чистоте и опрятности? Вряд ли, конечно, писатель ставил перед собой такую цель, тем не менее, для нас, мужчин, это неплохой намек, что следует заняться воспитанием гигиенической культуры и навыков опрятности у своих детей (конечно, более мягкими способами, нежели этот «Умывальников Начальник и Мочалок Командир»).

Выше мы говорили о таком важном шаге в развитии маленького ребенка, как освоение туалета. Но будем честны — это лишь один из тех шажков, которые ему предстоит сделать на пути к полной самостоятельности. Ведь еще столь многому необходимо научиться малышу, прежде чем он уверенно заявит: «Папа, я сам!». И, пожалуй, вторым важным шагом ребенка станет самостоятельное умывание и умение следить за своим внешним видом. В конце концов, от этого зависит, как будут к нему относиться окружающие люди. Даже в детском саду воспитатели и сверстники осознанно или неосознанно отдают предпочтение опрятным и ухоженным детям.

Итак, папам, желающим примерить на себя новую роль, необходимо знать, что к 2,5 годам малыш может сам мыть руки с мылом и вытирать их полотенцем, пользоваться носовым платком и туалетной бумагой. Кроме того, он вполне способен научиться самостоятельно снимать простые вещи без застежек (маечку, шорты, носочки, колготы, куртку, тапочки, шапку), правильно держать ложку во время еды, вместе со взрослым собирать игрушки и расставлять их по местам. А к 3,5–4 годам ребенок сам или с помощью взрослого чистит зубы зубной щеткой, может прополоскать рот, помыть руки и ноги. К этому времени он уже должен уметь пользоваться салфеткой и самостоятельно кушать ложкой и вилкой, надевать свитер, ботинки, носочки, колготы, шорты, застегивать и расстегивать большие пуговицы на одежде, застегивать молнию с помощью взрослого. Это те ориентиры, благодаря которым взрослый будет помнить, на что действительно способен ребенок и в каком направлении следует двигаться, обучая его гигиеническим навыкам в каждом возрастном периоде.

Универсальных методов обучения ребенка навыкам опрятности не существует. Каждый родитель находит свой ключик к малышу. Большую роль в этом играет ваш пример. Если для папы и мамы ежедневный утренний или вечерний душ обычное дело, то есть большая вероятность того, что и для ребенка купание в ванне станет каждодневным ритуалом. Общая культура в семье, этикет поведения за столом, гигиенические привычки взрослых и других детей — все это, безусловно, оказывает влияние на маленького ребенка.

Но есть дети, которые ни за что не желают самостоятельно кушать, мыть руки или надевать даже то, что уже умеют. Вероятно, они сомневаются в своих силах, либо привыкли к тому, что раньше все делали за них: одевали, умывали, кормили с ложки и т. д. С каждым из родителей такой ребенок может вести себя совершенно по-раз-

ному. От более мягкой и уступчивой мамы он, например, станет требовать кормления его с ложечки. Но в присутствии отца, обычно не идущего на поводу у ребенка, или рядом со строгим воспитателем в детском саду этот же малыш будет есть самостоятельно. Тогда первостепенной задачей папы становится согласование с супругой методов воспитания и выработка общих требований, предъявляемых обоими родителями к ребенку.

Другой причиной протеста против самостоятельности может быть желание ребенка привлечь к себе внимание родителей, особенно если он испытывает его дефицит. В любом случае папе следует доброжелательно отнестись к капризу малыша и уделить ему необходимое внимание. Но при этом не стоит все делать самому, иначе ребенок так никогда и не научится самообслуживанию, а привыкнет быть пассивным объектом чьей-то заботы.

Даже если ребенок упорно отказывается делать что-то сам, папе поможет простой, но действенный прием: «Давай вместе». Например, малыш отказывается надевать колготы. Тогда папа говорит: «А давай вместе. Я натяну тебе колготки на носочки, а дальше ты их подтянешь сам». Всегда папа может взять на себя ту часть работы, которая еще не доступна малышу — застегнуть молнию и мелкие пуговицы, завязать шнурки или шарф. Но при этом необходимо обязательно предоставить ребенку возможность хоть что-то по возрасту сделать самому. Справится он с этим или нет, не всегда имеет значение. Главное, что он попытался, приложил для этого необходимые усилия и этим однозначно заслужил папино одобрение и похвалу.

Что касается умывания, то обычно дети очень любят плескаться в воде. Для папы это хороший повод не только научить малыша самостоятельно мыть ручки с мылом, вытираться полотенцем и одеваться, но и превратить это занятие в один из способов выражения родительской любви. Растирание полотенцем, расчесывание волос,

нежная беседа с ребенком и незамысловатая игра доставят малышу огромное удовольствие.

Но если с сыном здесь справится практически любой отец, то как быть с дочерью? Как папе не запутаться в ее косах и не растерять все ее заколки? Наверное, без маминой помощи здесь не обойтись. Тем не менее, и папе не помешает освоить эту несложную «женскую» науку. Во-первых, таким образом он расширит свой родительский опыт. А во-вторых, совместная возня с малышкой над ее новой прической только сблизят обоих и укрепят отношения между ними. Это создаст прочный фундамент в отношениях с дочерью на будущее.

Не заставлять, а позволять

Один из частых вопросов родителей психологу, на который мне приходилось неоднократно отвечать, звучит так: «Как заставить моего ребенка убирать игрушки (кушать, одеваться, чистить зубы и т. д.)?». Особенно этим интересуются папы, для которых добиться от ребенка самостоятельности становится делом принципа и гарантом родительской гордости. Но уже в самом вопросе обнаруживается ошибочная установка родителей — «ребенка обязательно нужно заставлять».

Родители вообще много делают для того, чтобы они могли гордиться своим ребенком. Некоторые всеми возможными и невозможными способами заставляют его самого одеваться, умываться, кушать, убирать за собой одежду и игрушки, позже выносить мусор, стирать, самостоятельно делать уроки и готовить еду. В их лексиконе все чаще звучит: «Ты должен! Как тебе не стыдно! Ты уже не маленький! Пора бы уже уметь самому!». Такому папе очень неприятно, если, например, воспитательница из детского садика вдруг пожалуется на то, что ребенок сегодня намочил штанишки или не смог сам одеться на прогулку. Дома папа постарается сде-

лать все возможное, чтобы подобное больше не повторилось. В ход идут упреки, наказания, запугивания.

Противоположным этому стилем воспитания является излишняя опека ребенка — распространенная линия поведения многих мам. Папы обычно объективнее и практичнее подходят к делу воспитания детей и менее подвержены этому «недугу». Тем не менее, и среди них встречаются такие, кто предпочитает делать за ребенка все сам. Иногда отцу просто не хватает терпения дожидаться, пока малыш натянёт свои колготы или соберет разбросанные по ковру игрушки. Но в последствии и эти родители приходят к психологу все с тем же вопросом: «Как теперь моего ребенка заставить быть самостоятельным?». Действительно, это становится настоящей проблемой, ведь ребенок уже успел привыкнуть к тому, что за него все делают, что он маленький и беспомощный, что взрослые всегда справляются лучше и быстрее.

Получается, что в обоих случаях отец не принимает во внимание индивидуальные и возрастные особенности ребенка. Кроме того, не учитываются его важные потребности — в уважении, поддержке и обучающей помощи взрослого в первом случае. Во втором случае игнорируется потребность ребенка в самостоятельности. Причем, потребность в самостоятельности не является врожденной, а целиком и полностью формируется у детей в результате воспитания и обучения. И только от родителей зависит, появится ли у их ребенка тяга к самостоятельности. Очевидно, что при сверхопеке — нет. Но и при излишней строгости и давлении на ребенка эта потребность обернется полной противоположностью — желанием как можно дольше оставаться беззаботным малышом.

Еще одной ошибочной стратегией в воспитании у ребенка самостоятельности будет использование ее в качестве наказания. Наказывать ребенка можно по-разному, но нередко почему-то именно наказание трудом родите-

ли считают наиболее эффективным и полезным. Например, провинившегося ребенка в знак наказания отправляют убрать в своей комнате игрушки. Утерев слезы и сжав кулачки, он идет наводить этот ненавистный порядок. В результате малыш надолго запомнит, что уборка — это страшное наказание, которого впредь нужно попытаться избегать любыми способами. И ни в коем случае труд не должен восприниматься ребенком как тяжелое бремя, выпавшее на его голову за совершенную провинность. Не должен он и ассоциироваться у малыша с обидой, злостью и другими неприятными эмоциями.

Но если ребенка не заставлять, не наказывать, то как же приучить его к самостоятельности? Это следующий вопрос, который задают удивленные родители психологу. И здесь снова угадывается неверная установка родителей — из ребенка нужно кого-то делать. На самом деле достаточно просто позволить ребенку быть самостоятельным. Не заставлять, не принуждать, а помогать осваивать необходимые навыки и всячески поддерживать малыша в этом нелегком деле.

В воспитательном арсенале отца на первом месте должны быть похвала и выражение ребенку своей любви, уважение, помощь, личный пример самостоятельно и ответственного поведения. Ведь у детей очень рано просыпается стремление делать что-то самим. Для них нет ничего интереснее, чем помочь маме вымыть посуду, испечь пирог или выбить с папой ковер. Главное — не задавить первые ростки самостоятельности, а позволить ребенку принять посильное участие в общем деле. Даже если вы заранее знаете, что посуду нужно будет все равно перемыть, половина теста окажется на полу, а после выбивания ковра придется теперь от пыли «выбивать» самого малыша, не прогоняйте его, а поддержите в его стремлении. Оставайтесь рядом с ним и оказывайте необходимую помощь, поручайте ту часть работы, которая ему под силу.

Не забывайте обязательно хвалить малыша за малейшую инициативу, будь то стремление самостоятельно обуть ботиночки (хоть он и перепутает правый с левым) или застелить свою кровать. Лучший стимул даже для самого ленивого ребенка — это папина похвала и возможность приобщиться к миру взрослых. Именно через труд ребенок может хоть на время почувствовать себя взрослым — подмести пол или помыть посуду, как это делают родители. А похвала, как известно, вызывает чувство гордости. Эта способность гордиться своими достижениями является одной из самых главных особенностей трехлетки, и родители могут успешно использовать ее в развитии у ребенка самостоятельности. Достаточно лишь преподносить ребенку каждое дело, требующее от него самостоятельности (одевание, умывание, уборка игрушек), как его новое достижение, которым он может гордиться.

Хорошо, если папа будет каждый раз обращать внимание на то, чему малыш уже научился, с чем справился сам или с небольшой помощью: «Ты уже сам надеваешь куртку! Какой ты большой!». Только так отец и ребенок смогут по-настоящему гордиться друг другом. Первый — тем, что сумел воспитать своего ребенка самостоятельным человечком без наказаний, упреков и страха. А второй — таким замечательным папой, позволяющим ему быть самостоятельным.

Антикризисная стратегия папы

На протяжении всего жизненного пути мужчина переживает ряд кризисов, когда происходит ломка привычного образа жизни и глубокие внутренние изменения. Один из первых таких кризисов, который пережил каждый мужчина, будучи еще ребенком, называется «кризисом трех лет». Но рано или поздно наступает момент, когда мужчина вновь сталкивается с ним. Только теперь «кризис трех лет» переживает его собственный ребенок, но и папе при этом нередко «достаётся».

Однако в любом кризисе есть и свои положительные стороны. Ведь он не дает «застояться» вашим отношениям и стимулирует вас к развитию. Попробуем отыскать такие плюсы и в «кризисе трех лет».

«Кто я?»

На предыдущем этапе развития малыш сделал первые шаги самостоятельности, а вместе с ним и папа. Ребенок освоил начальные навыки самообслуживания, а его отец научился самостоятельно справляться с малышом и получать настоящее удовольствие от общения с ним. В семье образовался прочный союз между ребенком и родителями, основанный на любви и эмоциональной привязанности. Дружба, при которой отец и ребенок не мыслят существования друг без друга.

Но к концу раннего возраста, годам к двум-трем ребенок, постепенно начинает осознавать себя человеком, имеющим собственные ощущения и потребности, которые могут и не совпадать с ожиданиями взрослых. Последовательно, словно пазл, он по крупицам складывает представление о самом себе как об отдельной личности.

Сначала малыш начинает узнавать себя в зеркале и на фотографиях. Далее, по мере освоения навыков самостоятельности под руководством папы, ребенок осознает, что то или иное действие он совершает сам, то есть является источником собственной активности. Теперь он уже говорит о себе не в третьем, а в первом лице, активно используя местоимение «я».

Психологически отпочковавшись от полной слитности со своими родителями, малыш пытается найти себя через сравнение с ними. Ему не терпится поскорее стать таким же большим, сильным, умным и самостоятельным, как его папа. И эту потребность во взрослости он хочет реализовать немедленно. В результате ребенок требует, чтобы с ним считались и воспринимали всерьез. Вот тут-то и начинаются проблемы, именуемые «кризисом трех лет». Причем, проблемы начинаются в первую очередь у отца, который оказывается просто не готов к таким неожиданным переменам в поведении ребенка.

На любое отцовское «нет» вчерашний ангелочек сегодня категорично заявляет «да», и наоборот. Ведь он уже нашел для себя ответ на вопрос: «Кто я?», и теперь пытается самыми разными способами это свое «я» проявить и отстоять. Ребенок обретает уверенность в том, что и как ему для этого следует делать, отец же зачастую ее лишается.

В итоге вопрос «Кто я?» в этот сложный период взаимоотношений с ребенком начинает волновать и мужчин. «Какой я родитель?», «Как мне себя вести с ребенком?», «Как реагировать на его поведение?». Ответы на эти вопросы многие отцы пытаются найти самостоятельно, мето-

дом проб и ошибок. В конечном счете, отец оказывается в полной растерянности. Привычные и ранее эффективные способы воздействия на малыша сейчас не приносят результата либо еще больше накаляют отношения. Мужчина видит свою неспособность повлиять на поведение ребенка. Его родительское самоуважение находится под угрозой. А значит, смело можно считать, что «кризис трех лет» касается не только ребенка, но и в какой-то степени является «кризисом отцовства».

Желания против возможностей

«Я хочу сам!» — в один прекрасный момент заявляет малыш отцу. Он еще не задумывается о том, сможет ли справиться самостоятельно. Для него пока важно лишь укрепить новую позицию и продемонстрировать взрослому свою независимость. Именно жесткое отстаивание ребенком своих желаний перед родителями и является одним из главных проявлений «кризиса трех лет».

Вторым сигналом для папы о том, что ребенок переживает кризис, будет появление негативизма в его поведении. На любую просьбу малыш вдруг начинает отвечать категоричным отказом, нередко действуя даже вопреки собственным интересам. Иногда в своей крайней форме негативизм ребенка доходит до абсурда. Ему говорят: «Иди спать», а он отвечает: «Не хочу». Через минуту ему предлагают еще немного поиграть, вместо того чтобы ложиться спать, как он тут же заявляет: «Не хочу играть. Хочу спать!». Складывается впечатление, что ребенок сам не знает, чего хочет.

Но на самом деле ребенок точно знает чего добивается таким поведением. Он желает одного — принимать самостоятельные решения. Поэтому его отказ следовать указаниям взрослого нельзя считать простым непослушанием. Дело в том, что непослушный ребенок обычно отказывается делать то, что ему не хочется или не нравится. Ребенок

же в период «кризиса трех лет» ведет себя так лишь потому, что ему что-то предлагают взрослые. Его протест целиком и полностью направлен не против самих правил, а против тех, кто их устанавливает. Такой ребенок может даже пойти на собственные жертвы, лишь бы сделать наперекор. Например, ему предлагают: «Хочешь поиграть?», на что он может ответить: «Не хочу!», даже в том случае, когда в действительности его привлекает игра с родителями. Но раз это предложил взрослый, а не он сам так решил, то для него согласие будет ударом по своей так ярко отстаиваемой самодостаточности.

Еще с одним проявлением «кризиса трех лет» отец сталкивается каждый раз, когда ребенок ни за что не отступает от своего намерения. Упрямство такого малыша ничем не сломить. Приняв однажды какое-то решение, он будет настаивать на его выполнении до победного. Причем настаивает на своем ребенок не от сильного желания, а для того, чтобы настоять на своем решении. То есть ребенок таким образом демонстрирует взрослым свою самостоятельность в принятии решений.

При этом малыш еще не может правильно оценивать свои возможности, а его притязания непомерно велики. Подражая взрослым, он заявляет, что будет сам одеваться, готовить еду, делать покупки или ходить в детский садик. Желания ребенка противоречат его возможностям, но он сейчас этого не понимает и пытается любыми способами добиться их осуществления. И это первое явное противоречие, с которым сталкиваются ребенок и его родители в период «кризиса трех лет».

Второе противоречие связано с тем, что нередко и ожидания отца противопоставляются возможностям ребенка. Например, желание мужчины подавить любыми способами излишнюю активность и упрямство малыша против его возрастающей возможности в какой-то степени действовать независимо и самодостаточно. Или отец хочет все еще обращаться с ребенком как с беспо-

мощным крохой, а сталкивается с проявлением самостоятельности у малыша. В результате ребенок пытается бороться за независимость, а у отца складывается впечатление, что он посягает на его авторитет.

Однако, ввязываясь в эту заранее обреченную на поражение обоих борьбу, мужчина допускает большую ошибку. Его победу над своеволием ребенка скорее можно считать родительским поражением. Ведь отец не долго думая вместо поиска компромисса пытается в зародыше задавить его первые, пусть пока и неуклюжие, попытки волеизъявления. Да, он «победил» неравного ему по силе противника, но потерпел поражение как заботливый и любящий отец. В будущем такой побежденный ребенок имеет все шансы вырасти слабохарактерным и безынициативным человеком, не имеющим права на собственный голос.

В случае капитуляции отца победа ребенка также оборачивается для него самого проигрышем. Как никогда нуждаясь в это время в определении четких границ собственного поведения и поддержке взрослых, он теряет доброе расположение отца и остается один на один со своими переживаниями. В итоге отношения между мужчиной и ребенком надолго разлаживаются.

Отец не должен совершать подобных ошибок, чтобы тем самым не растянуть кризисный период ребенка на годы. Поэтому повторим — такое поведение малыша не является обычным непослушанием. Нельзя считать это капризом или детской прихотью. По сути такое поведение является нормой развития ребенка. Он отстаивает свое «я» доступным ему способом. Нужно искать ответ на другой вопрос: «Что с этим делать?».

Затишье или буря?

Обострение «кризиса трех лет» легче предупредить, нежели потом «чинить поломанное». Ведь любому обострению кризисной ситуации предшествует процесс накопления негатива, а когда ситуация доводится до

критической точки, происходит взрыв: эмоций, чувств, привычного уклада жизни отца и ребенка. Эти изменения накапливаются исподволь, на протяжении первых двух-трех лет жизни малыша. Но сам кризис не обязательно наступает именно в тот момент, когда ребенку исполняется ровно три года. Он может наступить как значительно раньше, года в два с половиной, так и позже, после трех лет, может растянуться с двух до четырех лет, а может... и вовсе не наступить. То есть внутренние изменения в психике ребенка все равно происходят, но протекание кризиса может быть достаточно гладким и почти незаметным для невооруженного папиного глаза.

Почему в одних случаях происходит обострение кризиса, а в других он протекает почти или вовсе незаметно? Ответ кроется в особенностях тех отношений между отцом и ребенком, что складывались между ними ранее. Если отец всегда уважал право ребенка на инициативу, позволял ему по мере его возможностей быть самостоятельным, то ребенку не понадобится прибегать к радикальным методам, отстаивая перед отцом свое «я».

Обычно бунтовать начинают дети, самостоятельность которых взрослые всячески пытаются сковать и подавить. Излишняя строгость и принципиальность в воспитании ребенка держит его в состоянии напряжения, которое находит свой выход в период кризиса. Если отец хочет избежать вспышек гнева, упрямства и негативизма в поведении ребенка, ему следует заранее позаботиться о воспитании малыша в духе самостоятельности и независимости. О том, как это сделать, вы уже прочли в предыдущей главе.

Но если малыш все же доставляет определенные трудности своим поведением, отцу рекомендуется пересмотреть отношения с ним. Ребенок растет и меняется, а значит, должен измениться и подход к процессу его воспитания. Возможно, теперь как раз наступило то время, когда ребенку следует предоставить чуть больше

свободы в принятии каких-то решений. Ведь он в свои три года уже достаточно большой, чтобы выбрать, какую майку надеть сегодня в садик — красную или синюю, куда поставить игрушки — на верхнюю или нижнюю полку, какую половину тарелки с кашей ему хочется съесть — правую или левую.

Очень важно давать малышу возможность самостоятельного выбора в каких-то пусть даже самых незначительных и обыденных ситуациях. Тогда он почувствует, что с его «я» взрослые считаются и уважают. Благодаря этому ребенок вырастет самостоятельным и независимым от мнения окружающих, научится делать собственный выбор и нести за него ответственность.

А утолить свою жажду взросления малышу поможет обычная сюжетно-ролевая игра с папой в «Магазин», «Гараж», «Больницу», «Стройку» и др. В таких играх он может примерить на себя любую «взрослую» роль — сходить в магазин, поводить машину, построить дом. Поэтому игру можно считать своеобразным антикризисным мероприятием. Именно в ней кризис находит свой выход и создает прочную основу для дальнейшего развития ребенка.

В любом случае, кризиса не избежать. Он необходим для того, чтобы ребенок преодолел свою беспомощность и сильную зависимость от родителей. «Кризис трех лет» — обычное возрастное явление, знаменующее собой переход малыша на новую ступень развития. Постепенно, при разумном подходе отца к проблемам и потребностям ребенка его негативизм перерастает в способность иметь собственную точку зрения и не идти на поводу у окружающих. Упрямство превращается в настойчивость и целеустремленность. Желания согласовываются с возможностями. Мужчина, в свою очередь, пережив этот своеобразный кризис отцовства, получает шанс перестроить и укрепить отношения с ребенком, испытать свою отцовскую любовь на прочность и перейти на новый этап своего становления в роли отца.

Папины игры

Только что вы узнали, что обычная игра помогает ребенку справиться с проявлениями «кризиса трех лет». Из «маминой» половины книги вы узнали (если, конечно, читали ее), как с помощью игры можно помочь ребенку преодолеть медицинские страхи или обучить его «технике безопасности».

«Неужели игра — это панацея от любых проблем?» — можете спросить вы. Думаю, на этот вопрос в большинстве случаев можно ответить утвердительно, особенно, если речь идет об игре ребенка с его отцом. Но свое мнение по этому вопросу вы, конечно же, составите, прочитав эту главу. А заодно узнаете, как научить своего ребенка играть и почему это вообще надо делать.

Плюшевый папа

Никогда не угадаете, что является самой лучшей игрушкой для малыша в первые месяцы его жизни. Это вовсе не погремушки и не подвешенные над кроваткой карусели, не мячики и не зайчики. Это... папа! Ну, или мама, а чаще оба. Именно близкий ребенку взрослый становится с самого рождения малыша центром его внимания. Во-первых, он все время рядом. Малыш ощущает его ласковые прикосновения, слышит его мягкий голос, чувствует его запах. Во-вторых, им можно управлять. Стоит только заплакать, как мама или папа мигом окажутся возле тебя и уделят внимание. Вот поэтому взрос-

лые для младенца куда интереснее любых, даже самых привлекательных, игрушек.

И правда, никакая игрушка не заинтересует малыша, если рядом с ней не будет взрослого. Даже самая первая элементарная игра, когда малыш вновь и вновь бросает игрушку на пол, а папа или мама ему ее возвращают, направлена не на предмет, а на взрослого. Таким незатейливым способом малыш общается. И только на фоне положительного эмоционального взаимодействия с родителями и другими близкими людьми ребенок начинает интересоваться свойствами самого предмета.

Позже взрослый исключительно сам по себе перестанет быть для ребенка чем-то вроде интересной игрушки. Для малыша он станет проводником в удивительный мир предметов и игр с ними. А еще позже взрослый должен освоить роль не столько учителя, сколько равноправного ребенку партнера по играм.

Что касается непосредственно отца, то на каждом из этих этапов развития детской игры его роль как воспитателя будет постепенно меняться в соответствии с возрастающими игровыми умениями и потребностями малыша.

Но еще долго папа все равно будет оставаться для малыша таким плюшевым мишкой. Ведь ребенок всегда сможет обнять любимого отца, прижаться к нему, утунуть в его мягких объятиях или «уложить» папу себе под бок, когда страшно спать одному. Он сможет побороться со своим «мишкой», покачаться у него на коленях, посидеть на плечах. И правда, некоторые папы, словно медведи, в хорошем смысле слова. Они предпочитают шумные и подвижные игры со своими детками. В этом игры ребенка с папой нередко отличаются от игр малыша с мамой. С отцом он получает удовольствие от возможности испытать свои силы, продемонстрировать свою ловкость и выносливость. От этого папина игра приобретает особую ценность в жизни ребенка.

Понарошку

«Настоящая» игра начинается тогда, когда ребенок действует «как будто». Уже на втором-третьем году жизни малыш переходит от простых манипуляций с предметами к игровым и воображаемым действиям. Теперь он не просто переставляет детскую посуду с места на место, закрывает и открывает баночки с крышками, катает машинку туда-сюда по ковру, а пытается понарошку приготовить обед для кукол, заправить игрушечный автомобиль бензином или перевозить на нем дрова. При этом он легко может вместо ложки использовать палочку, вместо недостающей чашки кубик, а вместо дров — кегли.

Такая способность заменять одни предметы в игре другими говорит о достаточно развитом воображении малыша. Роль папы на этом этапе развития игровой деятельности — учить ребенка использовать подобные предметы-«заместители», подталкивать малыша к пониманию, что любой необходимый для игры предмет можно заменить другим, чем-то на него похожим, либо вообще вообразить, что он есть. Так, силой воображения кирпичик от конструктора в руках папы и ребенка превращается в сотовый телефон, а колечко от пирамидки в руль.

Если двух-трехлетний малыш в игре остается самим собой, то есть еще не принимает на себя определенную роль, то дети постарше уже всюю перевоплощаются в водителей, поваров, космонавтов и даже в собственных мам и пап. А для этого им необходимы всевозможные атрибуты, подчеркивающие роль персонажа, — мамин фартук, бигуди и косметичка, если ребенок играет в парикмахера, или, например, папин галстук, солнцезащитные очки и рабочий портфель, если малышу захотелось стать летчиком.

Параллельно с этим происходит усложнение и развитие сюжета детских игр. Теперь ребенок не просто выполняет несколько отдельных действий, но и пытается связать их в один большой сюжет. С помощью папы малыш учится выстраивать сюжет игры и подбирать необходимые для этого предметы и атрибуты. Здесь без воображения и находчивости отца малышу просто не обойтись. Ведь кто, если не папа, придумает, как построить из табуреток ракету или сделать из картонной коробки настоящий домик для кукол.

Но достаточно ли обеспечить ребенка разнообразными игрушками, чтобы он заиграл? Ошибаются те папы, которые, завалив детскую игрушками, считают свой «игровой» долг выполненным. Ведь ребенок, не имея достаточного жизненного опыта и представлений об окружающем мире, не сможет воспроизвести его в своей игре. А содержанием игр дошкольников является именно окружающий мир и занятия взрослых. Обычно дети играют в то, что видят, знают из фильмов, детских книг и папиных рассказов. Поэтому желательно, чтобы отец расширял опыт ребенка, рассказывая ему о своей работе и профессиях других людей, обсуждал увиденное по телевизору и прочитанное в книгах. Знания, которые ребенок получит в таких содержательных беседах с папой, станут теми кирпичиками, из которых он сможет построить и развить свою игру. Без участия взрослого ребенок может так и не научиться играть. То есть он, конечно, научится катать машинки по полу да гонять мяч по двору. Но вот придумать интересный сюжет или развернуть увлекательную игру для себя и своих друзей он вряд ли сумеет.

В чем польза?

Почему я должен столько времени уделять играм ребенка? Разве я не могу провести это время с ребенком

так, чтобы он получил куда большую пользу? Наверняка, у вас уже крутятся в голове подобные вопросы.

Они достаточно актуальны, особенно в наше время, когда в моде раннее обучение детей. Вот поэтому папы и опасаются, как бы их ребенок не «заигрался» и не потратил свои детские годы напрасно. Не догадываясь, какое на самом деле значение для развития ребенка имеет игра, некоторые папы считают ее бесполезным или даже вредным делом.

Но если не оставлять в жизни ребенка места обычной игре, его внутренний мир существенно обеднеет. Мир фантазий, сокровенных желаний и потребностей, смыслов и целей останется нереализованным, а значит, и не развитым. Ведь в игре ребенок учится фантазировать и воображать. В игре он всегда смелее, сильнее, внимательнее и умнее, чем в любом другом занятии. Увлеченно играя, дошкольник находится на пределе своих сил, на пике своих возможностей. Сам интерес и естественная потребность играть мобилизуют все его внутренние ресурсы. Поэтому, не очень-то внимательный в жизни малыш в игре нередко оказывается на удивление способным длительное время сохранять интерес и внимание.

Любопытный пример: скажите ребенку, что он будет в игре шпионом или разведчиком и должен будет запомнить «шифровку» — целый ряд бессмысленных слов, как он продемонстрирует чудеса памяти. Ребенок, которому предложат те же слова запомнить в виде обычного задания на развитие памяти, выучит их не так быстро, и главное, не с таким желанием и интересом. Другой дошкольник, играющий роль оловянного солдатика или часового, простоит по стойке смирно ровно столько, сколько потребует от него игра. Предложите этому же ребенку спокойно постоять просто так, как он не выдержит и нескольких минут. Как бы удивительно это ни звучало, в этих и других играх ребенок развивает те пси-

хические качества и свойства, которые в своем комплексе составляют психологическую готовность к школе. Ведь где еще, как не в играх с папой, будущий первоклассник незаметно для себя научится контролировать свое поведение и подчиняться определенным правилам, самостоятельно запоминать, размышлять, фантазировать и быть более внимательным.

Кроме того, для папы детская игра может стать отличным помощником и при целенаправленном обучении ребенка чему угодно — чтению, письму, математике, иностранному языку. Так как она наиболее отвечает интересам и потребностям дошкольника, он с большим удовольствием будет пересчитывать деньги или привезенный товар в игрушечном магазине в роли продавца, нежели сидя за столом уныло перебирать счетные палочки. А если «покупатель» (в роли которого, конечно, папа) вдруг оказался иностранцем и заговорил на английском языке, то наш «продавец» моментально вспомнит все слова, что знает на этом языке и тут же их применит.

Очень важно, что в такой игре ребенок чувствует себя равным отцу, а не обучаемым и наставляемым, как это было раньше. Иногда малыш может сам чему-то научить отца. Это большой плюс любой правильно организованной сюжетной игры, в которой ребенок может почувствовать себя взрослым. Именно стремление стать таким, как папа или мама, приводит ребенка к увлечению игрой. Особенно ярко это проявляется в период «кризиса трех лет», о котором вы уже знаете почти все. Свое желание быть большим, как папа, ребенок успешно реализует в игре, осваивая роли, пока еще не доступные ему в реальной жизни.

Постепенно взрослея, дети начинают интересоваться более «взрослыми» играми — настольными, интеллектуальными, компьютерными. Для младшего школьника на первый план выходит учеба и другая деятельность, тем

не менее, и играм он с удовольствием посвящает свое свободное время. Замечательно, если в это время ребенку удастся застать дома папу, который научит его играть в шашки или шахматы, погоняет с ним мяч во дворе или поможет построить «штаб» на ближайшем дереве. Пройдет время, и любая игра исчерпает свои развивающие возможности и интерес к ней, но у ребенка и папы еще надолго останется потребность отлично проводить время друг с другом.

Игровой этикет для пап и не только

Вообще, детская игра — занятие очень деликатное и ее легко разрушить одним лишь неверным взглядом, словом, прикосновением к внутреннему миру малыша. Поэтому папе важно помнить несколько простых правил. Освоить этот игровой этикет может каждый мужчина, желающий стать хорошим отцом своему ребенку.

- Для этого в первую очередь папе надо со всей серьезностью относиться к играм малыша. Важно понять, что игра — это не просто дань возрасту, а необходимое условие для развития ребенка. Не стоит игру малыша высмеивать, резко прерывать или еще как-то обесценивать. Самый лучший вариант для папы — присоединиться к играющему ребенку и, в зависимости от его интересов, умений и потребностей, создать все условия для полноценной игры.
- Когда у папы возникает желание включиться в игру ребенка и неподдельный естественный интерес к ней, делать это следует аккуратно, не отбирая у малыша инициативу. Конечно, в игре с ребенком двух–трех лет папа может взять на себя одну из главных ролей, тем самым продемонстрировать ребенку образец ее исполнения. Уже на следующий

день малыш самостоятельно повторит в игре все, чему научился, наблюдая за папой.

- К детям постарше требуется несколько иной подход. У самостоятельно играющего дошкольника папа может поинтересоваться: «А во что ты играешь? Можно мне с тобой? Как мы будем играть? Что мне следует делать?». Как правило, дети с большой охотой принимают взрослых в свою игру. Но здесь папа уже не руководит игрой, а подстраивается под ребенка, позволяя ему самому определять ее направление и сюжет. А облегчить малышу эту задачу папа всегда может, ненавязчиво предложив новую интересную идею или сюжетный ход.

Однако, заигравшись, папа может забыть о том, что перед ним ребенок, а не взрослый соперник. Игровой азарт и свойственный мужчинам дух соревновательности может испортить всю игру, а заодно и отношения со своим ребенком. Постоянно выигрывая, например, в настольных играх, шахматах, борьбе на руках или в футболе, отец тем самым обескураживает малыша. Еще хуже, если отец специально подчеркивает перед ребенком свое игровое превосходство, подтрунивая над его слабостями и недостаточными способностями, пытаясь таким парадоксальным образом вдохновить его на победу. Воспитать ребенка победителем такому отцу вряд ли удастся, а вот внушить неуверенность в своих силах и тревожность — вполне. Да, ребенок должен уметь проигрывать, но только при условии, что для папы он все равно остается самым лучшим и дорогим, тогда игра будет восприниматься всего лишь игрой, а не мерой собственной значимости или способом завоевать отцовскую любовь.

- Поэтому отцу важно научиться принимать ребенка в игре таким, какой он есть, с его достоинствами и недостатками. Хорошее нужно подчеркивать, про недостатки и промахи малыша безобидно отшучиваться и не акцентировать на них внимание. Толь-

ко безусловное принятие ребенка отцом и похвала за реальные, хоть и незначительные, успехи вдохновят его на дальнейшие достижения.

- И последнее правило для... мам! Если вы видите, что ваш супруг, растянувшись на полу, увлеченно играет с малышом в машинки либо карабкается на дерево вслед за сыном, чтобы помочь ему построить штаб, не думайте, что он выжил из ума. Просто папа уже знает, что значит для малыша его активное участие в играх. Доверие ребенка такому папе обеспечено. И возможно, позже ребенок станет посвящать отца не только в свои игры, но и в трудности и радости своей самой настоящей, уже не игровой жизни.

Как детям и их папам ПОДГОТОВИТЬСЯ К ШКОЛЕ

На одном из форумов в Интернете, который я вел в рамках дистанционного курса для родителей по проблемам психологической подготовки детей к школе, обсуждался вопрос участия пап в этом процессе (подробнее об этом можно прочитать в моей книге «Хочу учиться! Родителям о психологической подготовке ребенка к школе»).

В обсуждении участвовали, как обычно водится, одни мамы. И почти все женщины посчитали, что мужчина играет или должен играть важную роль в психологической подготовке ребенка к школе. Мне кажется, они правы, тем более что роль эта под силу любому отцу. Но если вы еще не уверены, что справитесь с ней, тогда этот раздел для вас.

Серьезное испытание

Дошкольное детство заканчивается. Но за эти 6 лет ребенок в своем развитии проделал огромный путь — от малыша, впервые сказавшего: «Па-па», до равноправного и интересного партнера по общению, а иногда и настоящего соперника в папиных играх. За это время он буквально поднялся на ноги, успел в полную силу заявить о своем «я» и пережить «кризис трех лет», стать более самостоятельным и активным человечком (о том, как это происходило, вы уже знаете).

А вместе с ним, хочется верить, развивался и его папа. Мужчина, неуверенно держащий на руках своего новорожденного кроху, стал настоящим отцом, способным полноценно заботиться и воспитывать ребенка и получать от этого удовольствие.

Все шесть лет они оба росли, оба развивались, учились находить общий язык, ссориться и мириться, признаваться друг другу в любви. И хотя многое из этого уже пройдено, впереди огромный отрезок жизни ребенка и отца, на котором их отношения еще не раз будут испытаны на прочность. Одним из первых таких серьезных испытаний для обоих станет поступление ребенка в школу.

Почему-то именно в этот период порой происходит ломка привычных отношений между детьми и родителями, весь образ жизни семьи меняется. Дети становятся школьниками, а папа и мама — родителями школьников. Освоить эти новые роли в один миг не под силу ни отцу, ни тем более еще вчерашнему дошкольнику. Вот здесь-то и пригодится определенная подготовка, как для ребенка, так и для его папы.

«Хочу учиться!»

Психологическая готовность ребенка к школе в первую очередь связана с его желанием туда идти и направленностью на учебную или познавательную деятельность. И в большинстве случаев малыши впервые переступают порог школы с огромным интересом. Вот только по прошествии нескольких лет, а то и месяцев нередко интерес куда-то исчезает.

Но почему этот огонек в глазах первоклашки, гордо несущего свой рюкзак, гаснет ко второму или третьему классу?

Так происходит по разным причинам, и многое зависит от того, с какими именно «намерениями» ребенок пришел в школу. Возможно, он хочет почувствовать

себя более взрослым, узнать что-то новое или чему-то научиться. А может, его больше привлекают школьные аксессуары — дневник, портфель, форма, парта, классная доска. Вдоволь «наигравшись» с ними в первые дни школьной жизни, такие дети вскоре могут охладеть к школе вообще.

Еще есть ребята, которые идут в школу исключительно за оценками. Для них нет ничего важнее, чем принести домой очередную пятерку. Отрицательные отметки, в свою очередь, вызывают у них бурю негативных чувств и явное желание впредь держаться подальше от школы, ну, или хотя бы от тех уроков, на которых их оценивают «недостойно».

А некоторые дети и сами толком не могут понять, для чего им надо ходить в школу, или стремятся туда попасть, подражая старшим брату или сестре, другу или соседу: «Они учатся в школе, и мне тоже так хочется!».

Каждый ребенок вкладывает свой смысл в посещение школы и надеется удовлетворить там важные для себя потребности — в познании, во взрослости, в игре, в достижениях, в общении, в подражании. Ясно, что не все из них смогут успешно освоить новую роль и влиться в учебную деятельность. Поэтому психологи считают, что главным условием готовности ребенка к школе является желание стать школьником, основанное на стремлении почувствовать себя более взрослым, узнать что-то новое или чему-то научиться. Наличие именно этих потребностей у ребенка обеспечит ему принятие роли ученика или, как говорят специалисты, — «внутренней позиции школьника».

Но эти потребности не формируются на пустом месте и за месяц до школы. Они созревают постепенно, на протяжении всего дошкольного этапа жизни ребенка. И процесс этот идет гораздо быстрее, если в него включается отец.

Итак, что должен делать папа, чтобы ребенок однажды заявил ему: «Хочу учиться!». Первым делом мужчине

следует развивать у малыша детское любопытство, любознательность и желание узнать что-то новое. Именно эти качества формируют у ребенка естественный интерес к новым знаниям и окружающему миру, который он в полной мере сможет удовлетворить в школе. Для этого папе следует беседовать с ребенком на разные интересные сыну или дочери темы, стараться всегда отвечать на все их вопросы, даже если они кажутся отцу по-детски наивными и бессмысленными.

К сожалению, есть папы, для которых нет ничего приятнее, чем навязчивые детские «Почему?», «Что?» да «Как?». Они отмахиваются от этих вопросов, как только могут, считая их признаком надоедливости и избалованности ребенка. Они не догадываются, что за ними стоят глубокие изменения в личности малыша. Ведь возникновение интереса — это движение мысли навстречу неизвестному, попытка ребенка что-то понять, прояснить, чему-то научиться. Игнорируя детские вопросы, очень легко погасить в ребенке всякое стремление к знаниям и вообще интерес к окружающему миру. Перестав задавать вопросы отцу, он перестанет задавать их и самому себе, и в школе своей учительнице. А без желания понять, как устроен окружающий мир, ребенку в школе будет попросту не интересно и скучно.

Но если папа все-таки не поленится и уделит внимание своему «почемучке», то ребенок увидит, насколько отец заинтересован в его открытиях. При этом лучше не давать ребенку моментальные и исчерпывающие ответы, как бы папе ни хотелось продемонстрировать малышу, а заодно и супруге, свою эрудицию. Для эффективного развития ребенка отец с помощью наводящих вопросов, подсказок и размышлений вслух может помочь ребенку самостоятельно найти ответ на свой вопрос. Кроме того, каждый такой вопрос — это хороший повод вместе с сыном или дочерью поговорить на интересную им тему, поразмышлять над их насущными проблемами, научить

их пользоваться такими источниками знаний, как детские энциклопедии и справочники.

Второй папиной задачей становится формирование у будущего первоклассника не только интереса к школе и знаниям, но и правильного мнения о ней. Такие представления ребенок получает из бесед с отцом о школьной жизни, о совместно прочитанных книгах и просмотренных фильмах. Мужчина может рассказать и о собственном опыте поступления в школу, показать свои старые школьные фотографии, поделиться с ребенком приятными впечатлениями и воспоминаниями. Важно при этом делать акцент на том положительном и интересном, того, что ожидает малыша в школе.

Но не следует формировать у ребенка слишком радужных и завышенных представлений о ней. Иначе ему потом будет больно столкнуться с обыденной школьной реальностью. Для этого папе нужно постараться преподнести ребенку информацию о школе так, чтобы он знал, что, возможно, в школе и будут какие-то трудности, но он обязательно с ними справится сам или с вашей помощью. Ребенку необходима уверенность, что в любой момент он сможет найти у вас поддержку и опору. Но ребенок поверит папе только в том случае, если у него уже есть достаточный опыт такой поддержки и помощи с его стороны.

«Могу учиться!»

Но не только из одного желания ходить в школу складывается психологическая готовность ребенка к ней. Важно не только хотеть учиться, но и иметь для этого соответствующие возможности, то есть особенности психического развития будущего школьника.

- Сформированность таких свойств мышления, как умение классифицировать и обобщать предметы по различным признакам и устанавливать простые причинно-следственные связи между собы-

тиями и явлениями, помогут ребенку справляться с решением разнообразных задач и осмыслением учебного материала.

- Благодаря хорошо развитой памяти ребенок будет в школе запоминать учебный материал.
- Такие особенности внимания, как умение сосредотачиваться в течение 20–30 минут и самостоятельно планировать свою работу, помогут первокласснику высидеть урок и выполнить необходимый объем заданий.
- Достаточный уровень владения речью, ее связность и последовательность, умение различать на слух отдельные звуки обеспечат ребенку легкое освоение навыков чтения и письма, придадут уверенности в себе во время устных выступлений у доски.
- Не меньшее значение имеет развитие восприятия и воображения ребенка, благодаря которым он сможет ориентироваться в пространстве (например, различать право и лево на тетрадном листе) и в различных свойствах предметов, сравнивать их и комбинировать между собой.
- Важно, чтобы первоклассник при этом владел и элементарными навыками учебной деятельности. К ним специалисты относят умение выполнять задание по образцу и устной инструкции взрослого, самостоятельно оценивать свою работу, находить и исправлять ошибки, подчинять свое поведение определенным правилам.

Кажется, что ребенок должен столько всего знать и уметь, что папа может просто растеряться. С чего же ему начать? С мышления? Восприятия? А может, первым делом взяться за внимание?

Но прежде всего папе следует позаботиться о том, чтобы малышу было интересно заниматься с ним. Тогда отец сможет использовать для занятий с малышом игры и уп-

ражнения, направленные и на развитие мышления, восприятия и внимания, достаточно полно описанные в литературе для родителей. Важное условие при этом — наличие у ребенка желания учиться, его интерес к содержанию таких игр и упражнений. А для этого отцу необходимо будет проявить все свое мастерство и изобретательность. Любые папины попытки насильно заставить ребенка заниматься тем, что ему неинтересно, будут иметь прямо противоположный эффект. В результате у сына или дочери может выработаться стойкое отвращение к подобным занятиям, которое в будущем может распространиться и на школьные уроки.

Чтобы заинтересовать ребенка, папа должен знать, что именно его привлекает в этом возрасте. Во-первых, это любые игры и упражнения игрового характера. Во-вторых, интерес ко всему новому и необычному. И, в-третьих, доброжелательное и бесконфликтное общение с папой, похвала и выражение любви с его стороны. Эти главные потребности дошкольника отец должен учитывать, занимаясь с ним дома. На них же можно и «сыграть». Преподнесите ребенку какое-то важное упражнение в виде игры или соревнования, заинтересуйте его чем-то новым и необычным, предложите ему вместе провести время и не забудьте похвалить за старание или успехи. Как ему устоять перед такой подготовкой к школе?

Что касается самих игр и упражнений, то, например, для умственного развития ребенка можно использовать такие игры и упражнения, где малыш должен что-то сам придумать (сказку, сюжет игры, комиксы), сравнить предметы между собой, найти у них сходства и отличия. А этим можно заниматься в принципе где угодно: и в парке во время вечерней прогулки, и на пляже, нежась на теплом песке.

- Сравнивать поверхности по величине, цвету, форме и другим свойствам. Это могут быть камешки,

ракушки, осенние листья, проезжающие мимо машины или даже лужи!

- Можно научить ребенка классификации с помощью тех же самых ракушек, которых полно на каждом пляже. Например, предложите ребенку поделить все собранные камушки: папе отдать все темные камушки, себе оставить светлые, а маме... ну, а маме те, у которых есть одновременно и темные и светлые пятнышки.
- Или вот еще одна игра на развитие логического мышления — папа выбирает четыре камушка так, чтобы три из них подходили друг к другу по какому-то одному признаку, а четвертый был лишним. Например, три камушка гладкие, а четвертый — шершавый. Пусть малыш попробует угадать и объяснить, какой камушек здесь лишний.
- Таких игр можно придумать массу — закапывать ракушки в песок и искать их с закрытыми глазами, делить их на группы, выкладывать из камешков на песке узоры и повторять их по памяти и т. д. В таких на первый взгляд незамысловатых занятиях ребенок развивает мышление, память, восприятие, воображение, моторику.

Для развития навыков учебной деятельности ребенку можно предлагать задания, где нужно что-то нарисовать или построить по образцу и самостоятельно оценить свою работу. Пусть папа не спешит давать малышу готовую оценку, а подтолкнет того к самостоятельному размышлению над результатом своей работы с помощью наводящих вопросов: «Все ли у тебя получилось так, как ты хотел? Что не очень получилось? А что получилось особенно хорошо? Попробуй сам найти и исправить ошибки».

Развитию внимания и навыков самоконтроля помогают разнообразные игры с правилами. В таких играх ребенок может выиграть, только подчиняясь определенному правилу и регулируя свое поведение в соответствии с ним.

Одна из таких игр называется: «“Да” и “Нет” не говорите, черный с белым не носите...» и наверняка известна каждому отцу. Еще одна не менее известная с детства всем папа игра называется «Съедобное — несъедобное». А если папа немного ее модифицирует в «Горячее — холодное», «Мягкое — твердое», «Живое — неживое», «Летающее — нелетающее», «Школьное — нешкольное» и т. д., то играть в нее еще долго не наскучит ни ребенку, ни отцу.

Как видно, от папы лишь требуется уделять внимание своему ребенку, ненавязчиво предлагать интересные упражнения, передавать по «наследству» игры из собственного детства. Никаких специальных преподавательских навыков мужчине для этого иметь не надо, как впрочем, и специальных пособий или учебных материалов. Достаточно лишь проявить немного фантазии и изобретательности, и любой предмет в руках отца послужит хорошим пособием для подготовки малыша к школе.

Быть отцом первоклассника

Что значит для самого мужчины — стать отцом школьника? Наверное, первым делом папе следует понять, где пролегают границы его родительского «я». «Кто будет в школе драться, капризничать, получать оценки — мой ребенок или я? Должен ли я мерить свое родительское самоуважение успехами своего ребенка? Как это повлияет на него самого?» — ответы на эти и другие вопросы помогут мужчине освоить новую для него роль.

Эта роль несколько отличается от роли отца маленького ребенка, которую мужчина научился безупречно исполнять за все предыдущие пять-шесть лет. И если раньше папа не мыслил существования без крохи, если «я» отца было неотделимо от личности малыша, то сейчас пришло время предоставить уже самому себе некоторую степень автономии от своего ребенка.

Став «самостоятельным» и независимым от своего ребенка, мужчина не будет принимать на свой счет любые его достижения или неудачи. Не пострадает папино самолюбие и уверенность в себе и в том случае, если малыш где-то вызовет упреки или усмешки окружающих. Но установить такие границы — вовсе не значит оставить ребенка один на один со своими переживаниями. Скорее это означает, что отец принимает себя в роли родителя безусловно, независимо от того, какую оценку его ребенок принес сегодня из школы или какое место занял на спортивных соревнованиях.

Независимо от подобных обстоятельств, отец принимает и своего ребенка таким, какой тот есть, включая как его достоинства, так и недостатки, а не выдает родительскую любовь четко выверенными порциями только когда малыш ее «заслужит». И это отнюдь не безразличие, ведь такой отец всегда готов разделить с ребенком радость от его новой победы на учебном фронте или психологически поддержать, если тот потерпит временную неудачу.

Те же, кто не сумеет установить личностные границы, будут и дальше зависеть от своих детей. Например, я много раз видел, как во время собеседования при записи ребенка в школу, некоторые папы готовы были провалиться под стол, если малыш вдруг ошибался или отвечал что-то не по «делу». Они нашептывали ему на ухо правильные слова или отвечали сами, пытались всячески подтолкнуть ребенка и вытянуть из него нужный ответ: «Ну, давай, ты же знаешь! Отвечай тете!». Подстегиваемый отцом ребенок еще больше боялся его разочаровать и в итоге терялся, переживания захлестывали его с головой, и он уже психологически не способен был мыслить в такой обстановке.

Ярое желание мужчины любой ценой показать, насколько хорошо развит его ребенок, не всегда понятно. Может, для того чтобы уйти с гордо поднятой головой, в очередной раз доказав окружающим, какой он хороший отец, раз сумел вырастить вундеркинда? Но неуже-

ли ценность родителя в собственных глазах измеряется тем, насколько его чадо сегодня «блестнуло»? Не умея очертить границы между своей личностью и личностью ребенка, папы могут еще долго продолжать интенсивно вмешиваться в жизнь своих взрослеющих детей, указывая им, как поступать, и меряя свою самооценку их ошибками и достижениями.

Но ребенок ни в коем случае не должен быть барометром родительской успешности. Только представьте, какой груз ответственности несет на своих хрупких плечах первоклашка, пытаясь оправдать ожидания родителей. Сколько усилий вкладывает он, лишь бы дотянуться до планки, установленной отцом. Но неокрепший детский организм быстро истощается постоянными нагрузками и переживаниями, соответствовать требованиям взрослого становится все труднее и труднее, а это, в свою очередь, вызывает новую волну негативных переживаний. В результате ребенок оказывается ни физически, ни психологически не способным в полном объеме воспринимать учебный материал и вовремя его усваивать. Поэтому важно, чтобы отец не требовал от ребенка каких-то невероятных достижений, особенно в первые дни и месяцы его учебы в школе.

Справиться с собственными родительскими амбициями и позволить ребенку быть самим собой, а не папиным идеалом — нелегкая задача для некоторых мужчин, воспитывающих первоклассников. И не каждый папа умеет безболезненно относиться к ошибкам, неудачам или проступкам своих детей. Но ребенок должен иметь право на ошибку, особенно первоклассник. Несмотря на то, что детям еще далеко до взрослых и они несовершеннолетние, почему-то именно за их детские ошибки им достается больше, чем взрослым за их взрослые промахи. Но разве это не парадокс, когда ошибки того, кто имеет меньший жизненный опыт, более осуждаются, нежели ошибки людей, более искушенных в жизни.

Для того чтобы не создавать подобных парадоксов, папе достаточно будет сказать ребенку, что он расстроен

тем, например, что малыш получил низкую оценку. Но не ругать, не морализировать. Лучшей реакцией на ошибки ребенка станет удивление отца и уверенность, что в будущем ребенок справится сам или с его помощью. Да, это грустно, когда у самого близкого и любимого человека не все получается так, как нам хотелось бы. Но это не повод для очередной ссоры. Скорее, это возможность еще больше сблизиться с ребенком, оказать ему поддержку и необходимую помощь.

Но папе не следует забывать, что необходимо хвалить ребенка за успехи в учебе. Причем желательно именно на успехах и акцентировать ваше внимание, нежели на неудачах. Ребенок должен с помощью отца научиться правильно оценивать себя не только и не столько по количеству неудач, сколько по количеству побед и достижений. В этом случае он вырастет уверенным в себе и ориентированным на успех человеком. Но для этого вместо банального и привычного «Молодец!» отцу следует выразить свою искреннюю радость по поводу того, что малыш научился чему-то важному или справился с какой-то трудной задачей.

Освоение всех этих навыков, изменение отношения к себе и своему ребенку и составляет то, что можно назвать психологической готовностью отца к поступлению ребенка в школу. А еще папа должен быть готов и к тому, что ребенок становится действительно взрослее, что жизнь его теперь будет меряться учебными годами и с каждым таким годом он будет на шаг отдаляться от отца. Первая учительница может потеснить его авторитет, одноклассники и новые друзья вскоре могут отобрать большую часть свободного времени ребенка, на которую раньше претендовал отец. Задача папы при этом — постепенно психологически отпускать ребенка в жизнь за пределами семьи, по-прежнему оставаясь для него самым родным и близким в этом мире человеком.

Наш папа — герой

Последние страницы книги посвящены мужчинам, воспитывающим не меньше двоих детей. И если многодетных женщин нередко называют «матерями-героинями», то многодетный мужчина тем более достоин звания «от-ца-героя». При одном условии, конечно. А именно — отец должен уметь ладить со всеми своими детьми вместе и с каждым по отдельности. Тогда статус героя ему обеспечен. Хотя бы в глазах собственной супруги и любимых детей. Поэтому напоследок маленькое пособие о том, как стать таким «папой-героем» (а вы уже почти стали им, если прочитали хотя бы половину этой книги).

Было у царя три сына...

Очень многие сказки начинаются именно с этих слов. Тем самым народная мудрость подчеркивает — мужчина не только глава семьи, но и главный воспитатель своих детей, сколько бы их у него ни было. И чем больше в семье детей, тем многогранней и сложнее становится роль отца в их жизни.

Конечно, в многодетной семье на мужчину ложится, в первую очередь, задача экономического обеспечения своих детей. Но важно при этом суметь обеспечить и эмоциональное благополучие в семье. Сделать это очень нелегко. Ведь чем больше людей живут под одной крышей, тем больше разных мнений, ожиданий и разногласий.

На голову многодетного папы с появлением каждого нового ребенка сваливается масса проблем. И если он уже опытный отец и уход за малышом для него не представляет особых трудностей, то к тому, как сложатся отношения между всеми его детьми, он может быть не готов.

А отношения эти складываются не всегда гладко. И мужчине, возможно, придется столкнуться еще и с такими проблемами, как детская ревность и соперничество между детьми за его внимание и любовь, нехватка времени на всех детей, ссоры и конфликты между братьями и сестрами, разделение с супругой своих родительских обязанностей и функций.

Поэтому мужчине приходится искать подход и способы выражения своей любви к каждому ребенку, учиться быть хорошим отцом для всех детей вместе и для каждого в отдельности. От того, насколько это удастся отцу, во многом будут зависеть психологический климат в семье и теплота в отношениях между всеми детьми.

Порядок имеет значение

Многие психологи и исследователи подчеркивают, что порядок рождения и статус младшего, среднего или старшего ребенка в семье влияют на формирование его характера. Да и каждый внимательный папа наверняка замечал, насколько могут отличаться друг от друга его дети. Ведь, казалось бы, родители одни и те же, а дети вырастают совершенно разными. Почему так?

Все дело в том, что дети вырастают в совершенно разных условиях и у каждого из них свой собственный уникальный опыт общения с родителями и другими членами семьи.

Так, первый ребенок рано или поздно становится самым старшим. Но до этого момента он был единственным, самым любимым и неповторимым. Ему ни с кем не

надо было делить родительскую любовь и внимание до тех пор, пока не появились братик или сестричка.

Второй ребенок словно отнимает «корону» у первого. Теперь он — центр семейного королевства. Все внимание мамы и папы приковано к нему. В этой восторженной суете по поводу малыша легко «забыть» о первенце — уже не таком беспомощном и миленьким, но все еще нуждающимся во внимании обоих родителей.

Но и «счастье» младшенького не всегда долговечно. Его может оттеснить на задний план третий ребенок. И тогда младший становится всего лишь средним. Быть средним проще, чем самым младшим или самым старшим. Тебе уделяется меньше внимания, чем малышу, но и меньше предъявляют к тебе требований, чем к самому старшему ребенку. Однако средний ребенок может понимать, что он еще не настолько большой, как старший ребенок, чтобы вызывать уважение родителей, и уже не настолько мал, как самый младший, чтобы вызывать у них восхищение. А значит, ему приходится прилагать двойные усилия, чтобы завоевать уважение и вернуть восхищение папы и мамы.

Получается, что каждый из детей занимает свою нишу в семейной иерархии и приспосабливается к ней. Именно поэтому они и вырастают такими разными. Например, самый младший ребенок не имеет опыта «борьбы» за внимание взрослых, в то время как среднему и старшему детям иногда приходится доказывать родителям свое право на внимание мамы с папой, занятых малышом.

Поэтому каждому «многодетному» папе важно понимать, что переживают его дети и с какими трудностями они могут сталкиваться на любом из этапов своего продвижения по семейной лестнице. И на какой бы ступеньке ребенок ни стоял — будь он самым младшим или самым старшим, ему все равно необходимо внимание и любовь отца.

Кашу варил — первому дал, второму дал, а третьему...

Один мой коллега — профессор из Москвы любит сравнивать процесс воспитания детей с... питанием. И действительно, эти два слова похожи не только своим звучанием. Воспитать — это словно напитать ребенка своей любовью, заботой и уважением. А когда папа один, а детей несколько? Как их накормить своей любовью, чтобы не получилось, как в той детской считалке, — первому дал, второму дал, а третьему — недодал?

Иногда бывает, что отцы «недодают» своим дочерям. В таких семьях проблема распределения родительского внимания решается супругами очень просто: сыновьями занимается отец, дочерьми — мама. С одной стороны, такой подход кажется разумным. Ведь мальчики, как известно, предпочитают общение с себе подобными — с мужчинами, а девочки тянутся к женскому обществу. Но также известно, что отец играет важную роль и в развитии своих дочерей.

С другой стороны, мальчикам необходимо внимание мамы. Каким бы превосходным и замечательным ни был их папа, привязанность к маме остается такой же сильной и важной для мальчика, особенно маленького. Поэтому папа должен уметь уделять внимание всем своим детям, независимо от их пола и возраста.

Но, пытаясь как-то отрегулировать отношения между детьми и снять с себя часть родительских обязанностей, некоторые папы (да и мамы, чего скрывать) совершают иной раз типичные для многодетных семей ошибки. Самые распространенные из них — это сравнение детей друг с другом, перепоручение старшим детям забот о младших и явное предпочтение общения с одними детьми общению с другими.

Чтобы не совершать подобных родительских промахов, многодетный папа должен:

- **Во-первых**, никогда не сравнивать детей друг с другом. Ведь когда успехи одного подчеркиваются на фоне неудач другого, когда одному постоянно ставится в пример другой, более успешный, ребенок, вызывает зависть и ненависть у менее успешного брата или сестры. А это, в свою очередь, приводит к нездоровой конкуренции между детьми, частым конфликтам и враждебности в их отношениях друг с другом. Иногда затаенную обиду на родителей и брата или сестру ребенок может долгие годы хранить в своем сердце, не всегда сам понимая, уже став взрослым, почему его отношения с ними не складываются.
- **Во-вторых**, мужчине не следует пытаться распределять свое внимание и любовь к детям в соответствии с их послушанием или какими-то достижениями. Такой «парциальный» подход также приводит к развитию между детьми нездорового соперничества.
- **В-третьих**, не рекомендуется перекладывать на старших детей обязанности по уходу за младшими. Дети, которые сами становятся родителями по отношению к своим маленьким братьям и сестрам, несут на своих плечах огромный груз ответственности. У них не остается времени на себя. Мало того, что они оказываются лишены внимания родителей, так их еще и лишают собственного досуга. Вместо того чтобы погулять с друзьями или заняться любимым занятием, их вынуждают нянчить малыша. Естественно, это тоже не способствует положительному отношению ребенка к младшему брату или сестре, навязанному ему в компанию родителями.
- Однако в тех случаях, когда старший ребенок сам проявляет интерес к малышу и хочет помочь в уходе за ним, можно подключить его к заботе за братиком или сестрой. В этом случае он почувствует

себя более взрослым и по-прежнему будет оставаться вместе с родителями в одной компании, а не окажется на периферии семейного королевства.

- **И, в-четвертых**, ни в коем случае не следует игнорировать проблемы и конфликты между детьми («Пусть сами разбираются!»). Иначе дети рано или поздно поймут, что отец не может или не хочет их рассудить и защитить в случае несправедливого обращения со стороны брата или сестры, и перестанут ему доверять. В итоге обиженный ребенок озлобляется и на обидевшего его брата или сестру, и на своего отца, не оказавшего ему поддержку и помощь в разрешении конфликта.

Есть и еще одна особенность многодетных семей — это проблема папиных любимчиков. Конечно, каждому из нас одни дети нравятся больше, другие меньше. И родители здесь не исключение — у каждого папы или каждой мамы могут быть свои «любимчики». Абсолютно одинаково любить и относиться ко всем своим детям просто невозможно, как бы на словах мы ни декларировали принцип равенства. Ведь каждый ребенок — отдельный человек, обладающий своей индивидуальностью. Из двух таких индивидуальностей — нашей и нашего ребенка, и складываются отношения. Сколько вокруг личностей — столько и разных отношений. И естественно, с кем-то из детей отношения складываются более близкими и эмоциональными, с кем-то менее. Но это не родительский грех, а нормальная ситуация. Что важно при этом — так это не демонстрировать слишком явно свое предпочтение тому или иному ребенку, не выставлять его напоказ другим, не подчеркивать специально в воспитательных или каких-то других целях.

Конечно, к описанным здесь проблемам каждый многодетный отец со стажем может добавить еще массу других, с которыми он сталкивался, воспитывая своих детей. И с каждым новым членом семьи, даже совсем

маленьким, этих проблем меньше не становится. Но для любого мужчины проблемы, связанные с пополнением семьи, — это еще и шанс усовершенствовать свое отцовское мастерство и научиться не повторять своих родительских промахов.

Заключение

Однажды я попросил детей разного возраста нарисовать членов своей семьи в виде... предметов. Сделанные детьми рисунки оказались не только разнообразными, но и на удивление психологически точными.

Так, один из детей изобразил свою маму в виде иголки (то ли мама увлекается шитьем, то ли периодически «колется»), папу в виде газеты (видимо, единственное, чем занимается папа дома, так это чтением газеты), а себя нарисовал в виде мяча (мальчик обожает футбол).

Другой мальчик изобразил свою маму в виде Розы из сказки «Маленький Принц». Он объяснил свой рисунок так: «Моя мама такая же гордая, как эта Роза, и если мы поссоримся, она никогда первой не мирится. А еще мама с каждым днем все больше расцветает. Я люблю свою Розу...».

На рисунках были и другие папы и мамы, нарисованные так, как их воспринимают дети. Многие из таких «семейных портретов» и комментарии маленьких художников к ним говорят сами за себя: «папа — кресло» («Он много времени проводит в своем кресле»), «папа — телевизор» («Он только телек дома смотрит!»), «папа — мобильник» («Вечно занят...»).

В отличие от пап, мамы на рисунках казались более близкими и вовлеченными в жизнь своих детей: «мама — книга полезных советов» («Моя мама всегда найдет для меня полезный совет и поможет мне»), «мама — золотое кольцо с брильянтом» («Она самое дорогое и ценное, что у меня есть»), «мама — Ангел» («Она у меня как Ангел, охраняет и оберегает меня»). Видимо, мамы по-прежнему уделяют куда больше времени своим детям, нежели отцы.

Поэтому в заключение хочется пожелать читателям, чтобы у их ребенка оба родителя — и мама и папа — как можно меньше ассоциировались с «колючками» и домашней «недвижимостью» и как можно чаще — с цветами, полезными вещами, прочими драгоценностями и защитниками.