



Давид Рассказов

**СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ ВТОРОЙ
СЕРИИ «СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ»**

«ОСТОРОЖНО: РОДИТЕЛИ!»
или Руководство
по партнерской дисциплине
ребенка

ОГЛАВЛЕНИЕ

МЫСЛИ, МНЕНИЯ, ВОСПОМИНАНИЯ...
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

- Глава 1** **ПОЧЕМУ УСТАЮТ МАМЫ И ПАПЫ,**
или Чего в действительности ждет от нас ребенок
- Глава 2** **ПРАВИЛА ТВОЕГО ДОМА,**
или Как дисциплина дружит с любовью
- Глава 3** **ЛОВУШКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,**
или Почему дети дают родителям время подумать
- Глава 4** **МЕНЯ ОБМАНУЛ МОЙ РЕБЕНОК,**
или Что скрывается за детской ложью
- Глава 5** **РОДИТЕЛЬ – ЭТО ДРУГ РЕБЕНКА, А НЕ ЕГО СУДЬЯ,**
или Как совершать поступки на основе партнерства
- Глава 6** **ПАПА, ГДЕ ТЫ?**
или Каким может быть и не быть папа
- Глава 7** **ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ,**
или Как живет ребенок в мире, где необходимо принимать правила игры
- Глава 8** **ИГРА – НЕ ТОЛЬКО РАЗВЛЕЧЕНИЕ,**
или Как игры становятся элементом укрепления отношений
- Глава 9** **ВОСПИТЫВАЯ РЕБЕНКА – ТЫ ВОСПИТЫВАЕШЬ СЕБЯ,**
или Как ты путем собственного преобразования - удовлетворяешь потребности ребенка

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

МЫСЛИ, МНЕНИЯ, ВОСПОМИНАНИЯ...

Когда-то давно, когда мы были маленькими, мы частенько, всхлипывая, говорили своим любимым «несознательным» родителям – узурпаторам: «Вот, когда я вырасту, у меня будут дети, я никогда-никогда...». И мы выросли, и у нас появились дети, и теперь уже они нам говорят: «Вот, когда я вырасту, я никогда-никогда-никогда так не буду обращаться со своим ребенком»... И время от времени теперь мы чувствуем себя беспомощными, несостоятельными или не лучшими родителями. Практически, на всех психотерапевтических приемах, трансформируя что-то в поведении деток, психотерапевт параллельно работает и с чувством вины, и со страхами самих родителей этого ребенка. В тот момент, когда родитель испытывает вину – ребенок подсознательно начинает им манипулировать. Как важно нам, родителям запомнить навсегда-навсегда: **ВЫ – ЧУДЕСНЫЙ, ЛЮБИМЫЙ, ЛУЧШИЙ, САМЫЙ-САМЫЙ... РОДИТЕЛЬ – ЭТО ВЫ, МАМА-ПАПА** для своего **СОВЕРШЕННО УДИВИТЕЛЬНОГО И ЛЮБИМОГО РЕБЕНКА**. Он «пришел» именно к Вам и только с Вами он может приобрести необходимый опыт, и только с Вами его Душа сможет реализовать свой потенциал. Иначе бы, ваш ребенок родился бы у кого-то другого, не правда ли? ☺) А если Вы еще и успеваете улучшать что-то в семейной системе в целом, и читаете эту книгу, в частности – вы вообще, **МОЛОДЕЦ!**

Книжка, которую вы держите в руках, помогает справиться с родительским «синдромом суженного сознания». ССС - эти три «С» звучат страшно, а означают, всего-навсего нашу зашоренность. Когда мы снимаем определенные «шоры» (воспитательные, мировоззренческие, образовательные и т. п.), мы видим больше возможностей, больше граней, больше направлений для собственного движения вперед. Помните, как говорил Эйнштейн: «Безумие что-то делать по-старому и ждать новых результатов». Давид Рассказов дает нам возможность посмотреть на развитие семейной системы (или просто на СЕМЬЮ) без шор. Начать что-то, важное, именно для Вас, делать по-новому, и открыть совершенно новые просторы для гармонии в ней. Из опыта многих сотен «соприкосновений» с семьями, детками, взрослыми - я могу точно сказать, – не существует отдельно проблемы ребенка и отдельно проблемы его взрослого родителя. Каждый из нас – часть семейной системы. И непосредственная работа с детками или уже взрослыми детьми занимает только 30 % «психотерапевтического» времени. Остальное время – анализ семейных стереотипов, поиски новых путей ПАРТНЕРСТВА. Кстати, именно это слово на обложке привлекло мое внимание к первой книге Давида Рассказова – книге «Осторожно: дети!».

Не бывает плохих людей: родителей, детей, друзей, знакомых, коллег... Есть люди, которым плохо и только. В этой книжке содержатся способы, как это «плохо» друг другу не делать, и как жить так, чтобы наше детское «плохо», наш собственный психологический (блокирующий) опыт не переходил бы по наследству нашим детям. И еще, что очень радует, Вы для себя с радостью откроете на ее страницах, разнообразные, подчас неожиданные формы – **ХОРОШО!**

Когда я читала материал книги «Осторожно: родители!» – у меня внутри звучала фраза одной из моих маленьких «клиенток», четырехлетней Марички. Она звучала так: «Когда я жила у мамы в животике, я умела все-все, даже летать, а потом я «выродилась» и все забыла. И теперь, с каждым днем, я забываю все больше и больше...». После этого приема я частенько думаю о том, когда же, все-таки, мы теряем нашу крылатость, вдохновенность, когда перестаем вдыхать полной грудью Жизнь (ведь в слове вдохновение есть слово ВДОХ). И.. что же нам делать, чтобы сохранить или вернуть эту крылатость себе и нашим детям. По-моему, наша задача – **ПОМОЧЬ НАШИМ ДЕТКАМ ПОМНИТЬ!** И дать возможность **ВСПОМНИТЬ САМОМУ СЕБЕ!** Внимательный читатель, просто-напросто, возьмет не только знания, но и конкретные инструменты, готовые рецепты того, как это делать - из этой книге.

Радости Вашим семьям и занимательного Вам путешествия в ПАРТНЕРСТВО вместе с Давидом Рассказовым.

Светлана Ройз

детский, семейный психолог

Член Европейской профессиональной психотерапевтической Лиги

г. Киев



ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Уважаемый Читатель, эта книга, впрочем, как и первая моя книга «Осторожно: дети!», создавалась мной, в первую очередь, для не совсем обычных людей. В чем их необычность – в том, что судьба предоставила им возможность **ИСПЫТАТЬ СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ**. Трудно не согласиться с тем, что нас не так уж мало. И раз это именно так, то трудно не согласиться с тем, что подчас оказывается непросто преодолеть барьеры на пути к взаимопониманию, а ведь они неизбежно возникают в процессе общения ребенка и родителя. А подчас не менее трудным оказывается преодоление барьеров, возникающих между самими родителями. Идея, которой я счел возможным с Вами поделиться, заключается в том, что очень и очень многие **БАРЬЕРЫ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ВО ВСЕ НЕ СОЗДАВАТЬ**.

Куда проще в тех случаях, что Вы способны предусмотреть, использовать меры профилактики, чем спустя небольшое время, тратить все свои силы на поиск источника межличностного конфликта, устранение самого конфликта и его неминуемых последствий.

Я обращаюсь к родителям, у которых дети еще маленькие, и родителям, чьи дети уже скоро окончат школу: процесс воспитания, который сводится к стремлению родителя любой ценой навязать свое мнение, не приносит сладких плодов. Плоды, которые созреют в таком случае, это плоды со вкусом горечи, обиды и разочарования. Я надеюсь, что мне удалось рассказать в этой книге просто и доступно, в чем состоит общий подход к гармоничному взаимодействию между родителем и ребенком. Однако в этой книге Вы вряд ли найдете «готовые рецепты счастья». На свете нет двух одинаковых людей. То, что идеально подходит одному человеку, далеко не всегда оказывается столь же сильно востребованным у другого. Хотя, правда, это то, что, обладая понятной информацией, как именно можно дружить с детьми, - Читателю, разделившему мои взгляды, будет много проще самостоятельно наладить со своими детьми свой совершенно уникальный и неповторимый контакт. Контакт, базирующийся на обоюдной любви, доверии и уважении. Контакт, предполагающий в значительной мере творчество родителя-друга и в то же время – контакт, четко обозначающий границы приемлемого и недопустимого поведения как ребенка, так и его родителя. И именно на таком виде взаимоотношений, как на основательном фундаменте, строить жизнь своей семьи.

Закономерный вопрос: «А ЗАЧЕМ?». Все правильно! Начиная что-то строить, всегда имеет смысл четко представлять - ради чего Вы затрачиваете свои силы. Что будет в итоге. Я скажу так: является ли самым главным в Вашей жизни то, что Бог дал Вам возможность стать родителем – это Ваш сугубо личный вопрос. Как бы Вы на него не ответили – этот ответ останется с Вами. При этом для меня совершенно очевидно, что каждый из нас, идя по жизни, со временем осознает, что с рождением ребенка внутри семьи очень многое меняется. Нас ожидают не только радости, но и новые, подчас совершенно неожиданные трудности как в воспитании малыша, так и во взаимодействии с другими, взрослыми членами семьи. Но наша собственная жизнь при этом не заканчивается. Она продолжается в своей новой форме. Давать ребенку то, что востребовано им, сохранить (если надо, то построить заново) отношения с близкими людьми и при этом полноценно жить собственную жизнь – задача сложная, но вполне решаемая. Все зависит от того, с каким собственным отношением Вы выходите на сцену жизни в роли родителя. Увы, но не редкостью является то, что к своей родительской миссии мы относимся как к собственной старости. По остроумному комментарию Цицерона: «Достигнуть старости желают все. Тогда почему, достигнув ее, люди ее же и винят во всем?».

Быть родителем – это своего рода профессия. То, чего не хватало мне, в самом начале освоения этой профессии, – мне удалось найти. Я нашел это не только в своих профессиональных знаниях (я врач), не только в книгах и многолетнем взаимодействии с практикующими психологами. Я нашел это в первую очередь в том, что внутри своей семьи – я стал папой и остаюсь им сейчас. Потому сегодня мне есть чем поделиться с Вами, уважаемый Читатель, будь Вы родитель состоявшийся или потенциальный. Как бы ни был сложен или даже рискован процесс воспитания, я уверен, что любые трудности преодолимы. Работая над этой книгой и книгой «Осторожно: дети!» я, как раз и стремился оказаться полезным Вам в преодолении этих трудностей.

Почему в названии моих книг присутствует фраза «ПАРТНЕРСКАЯ ДИСЦИПЛИНА РЕБЕНКА»? Ответ прост: партнерская – это мой первый посыл Вам, уважаемый Читатель. Он заключается в том, что все, о чем идет речь в книге, базируется на убедительном подтверждении родителем своему ребенку трех своих качеств – любви, доверия и уважения. Второй посыл – дисциплина. Это, в моей трактовке, никоим образом не диктатура родителей по соблюдению детьми некоего набора правил. Дисциплина – это конкретная, буквально осязаемая ребенком, помощь родителей в познании мира. Это совместное с ребенком определение границ допустимого и недопустимого поведения. Это помощь не только в узнавании того, что вообще существуют определенные границы поведения, но еще и помощь ребенку в принятии их и, разумеется, последующем соблюдении. Именно так, я полагаю, можно наименее болезненно для всех членов семьи формировать отношения гармонии и эффективного, искреннего, наполненного заботой семейного микроклимата. В формировании именно такого моего мировоззрения сыграла важнейшую роль так называемая гуманистическая теория психического развития человека. Наибольший вклад в нее внес Абрахам Маслоу (1908 – 1970). Говоря кратко, ее суть можно изложить всего несколькими тезисами:

- каждый человек уникален и неповторим;
- каждый человек стремится к самореализации;
- каждый человек обладает своим индивидуальным набором мотивирующих его факторов;
- каждый человек стремится удовлетворять свои потребности на нескольких уровнях:
 1. *Биологические потребности (стремление выжить).*
 2. *Личная безопасность и максимальная уверенность в своем хорошем будущем.*
 3. *Удовлетворение потребности в любви и принадлежности к некой социальной группе (социальный статус).*
 4. *Способность к самооценке и самоконтролю.*
 5. *Самореализация.*

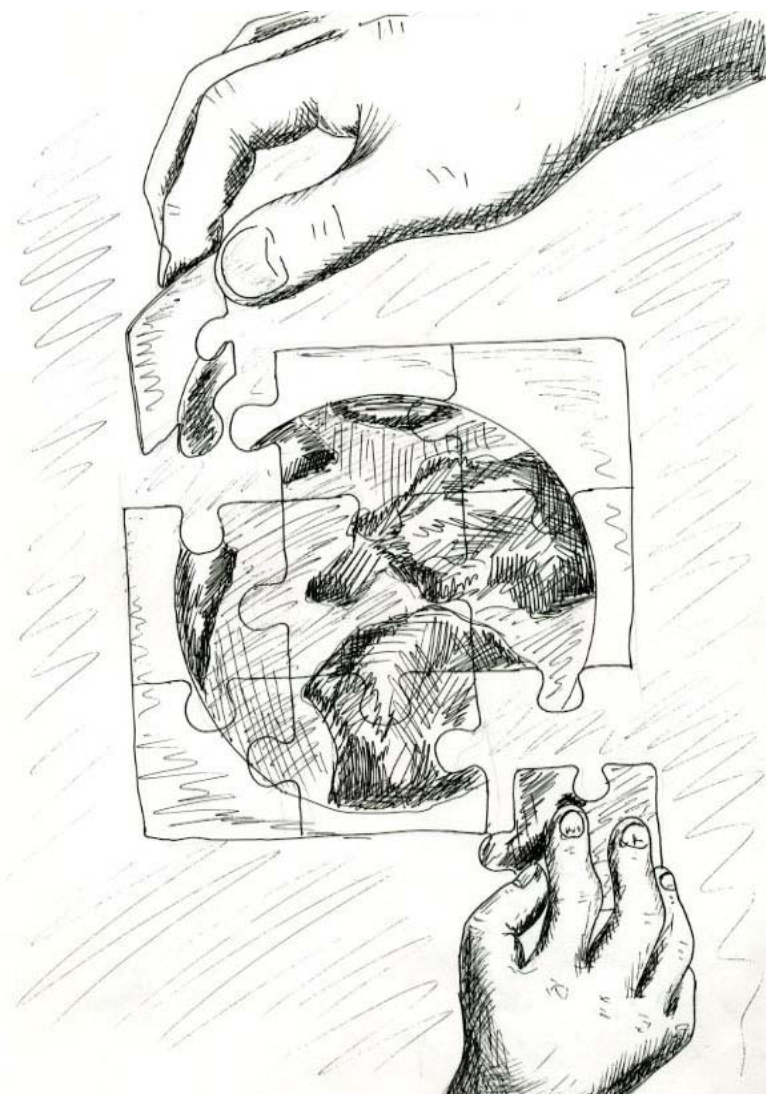
Благодаря именно такой трактовке сущности процессов, движущих личностью человека, я и пришел к тому, что дисциплина, предположительно вобравшая в себя именно ограничивающие, предписывающие правила поведения, может вполне носить дружественный, партнерский характер.

Еще один вопрос – почему я говорю «семейный микроклимат», «взаимоотношения в семье», «для всех членов семьи» и т. п.? Ответ для меня очевиден - наше общество изменилось. В прошлом остались времена, когда коммунистическо-советская идеологическая машина выполняла посредством детских учреждений мощнейшую безальтернативную воспитательную деятельность. Детские учреждения сегодня, будь то детский сад или школа – в первую очередь учреждения образовательные. И потому, именно семья теперь является главной воспитательной средой ребенка. Именно с самыми близкими и дорогими ребенку людьми – с его родителями, он сегодня способен сам принять этот мир и быть взаимно принят этим миром.

Прежде, чем Вы отправитесь в путешествие по страницам этой книги, скажу еще одно: несомненно, каждому автору хочется, чтобы его книга была прочитана от начала и до конца. И я в этом смысле – не являюсь исключением. Да, эта книга «награждена» определенной структурой. При

этом, я сам, покупая книги или журналы, обычно сначала пролистываю их, начиная с последней страницы. Потом прочитываю или бегло просматриваю фрагменты наиболее интересные для меня или случайно попавшие в поле зрения. И лишь после этого принимаюсь за полноценное чтение. Структура этой книги позволяет начать чтение с любой страницы. Вы в минимальной степени ощутите, что перерыв или непоследовательное чтение имели место быть, возвращаясь, когда у Вас будет для этого время и желание, к тем главам, которые Вам покажутся наиболее интересными. Истории, которые в качестве примеров, Вы найдете в книге, взяты из реальной жизни. Да Вы и сами без труда это поймете, читая их. Изменены в них лишь имена участников событий, а суть происходящего сохранена мной абсолютно.

С Вашего позволения, с этого момента в книге я буду обращаться к Вам на Ты. Примите это мое пожелание с пониманием и лояльностью. Я заранее благодарю Тебя за это.



**«- Надеюсь, Фрекен Бок, вы любите детей, да?
- Как вам сказать?.. Безумно!»**

Мультфильм «Карлсон, который живет на крыше»

Глава 1

ПОЧЕМУ УСТАЮТ МАМЫ И ПАПЫ, или Чего в действительности ждет от нас ребенок

Каждый раз, имея возможность общаться с родителями (в школах, садиках, на детских площадках, на семинарах), разговор о воспитании детей с моей стороны сопровождается единственным, но не всегда односложным вопросом: *«Скажите, пожалуйста, какова роль родителя, по вашему мнению? В чем наша миссия в роли мам и пап? Что несет родитель своему ребенку?»*. И не проходит 10-15 минут, как на свет появляется примерно такой список:

- ✘ Любовь
- ✘ Забота
- ✘ Обеспечение
- ✘ Защита
- ✘ Внимание
- ✘ Понимание
- ✘ Доверие
- ✘ Знания
- ✘ Комфорт
- ✘ Игра
- ✘ Уважение
- ✘ Вкус к жизни
- ✘ Уверенность
- ✘ Трудолюбие

Пусть он и не самый полный, но, согласись, и этого не так уж мало.

Я возьму на себя смелость и объединю этот незаконченный список в пять основных, с моей точки зрения, комплексных родительских функций: Любовь, Обучение, Доверие, Уважение, Безопасность. Чтобы мы правильно понимали друг друга, я приглашаю тебя сначала поговорить именно о них.

Любовь

Придя в этот мир, ребенок еще ничего, практически ничего о нем не знает. Родитель – первый кормилец, защитник, первый учитель и проводник. Родители – это первая и самая-самая важная связующая нить между крохой и миром. Из чего сделана эта нить? Она соткана из родительской любви.

Что интересно, так это то, что совсем маленьких детей родители интуитивно окутывают какой-то особой любовью. Любовью, которая не ставит перед крохой каких-либо условий. Это дается нам легко и совершенно природно, естественно для большинства из нас. Почему это происходит именно так? Я думаю, что для многих из нас появление в семье младенца становится началом приключения, отчасти неожиданной, но наполненной позитивными эмоциями игры. Будто бы мы сами вернулись в состояние, подобное детству. Особенно для мам, пусть на какое-то время, но, теперь перестали иметь былое значение: события на работе, друзья, общество и т. п. Крохотуля, жизнь которой сейчас полностью зависит от мамы – находится в центре внимания. Забота о малыше, его первые успехи – улыбка, протянутые к тебе ручки и смех, своеобразный труд малыша (как он поел, как он поспал, как он сходил в туалет) – все это вместе взятое невольно, настраивает родителя на особенную волну нежности и любовной заботы.

Но дети подрастают. Потихоньку, полегоньку мамы и папы вводят в их жизнь, да и в свою тоже, определенные правила (устанавливают рамки поведения). И «вдруг» оказывается, что не все идет так гладко, как представлялось еще год назад. Соппротивление, упрямство ребенка может

приводить в недоумение и даже шокировать родителя, если он оказался к этому не готов. Отчасти это напоминает представление части девушек о замужестве, точнее, даже не о самом браке, а о свадьбе как об олицетворении брака. На уровне подсознания, идентифицируя жизнь с кем-то вдвоем и белое свадебное платье как одно и то же, сознание состоявшейся невесты формирует представление о браке как о вечном празднике. Человек готовится именно к этому. Он ожидает и реально представляет себе конкретную картину своего счастливого семейного образа жизни. После того, как в прошлом остался медовый месяц, и появились первые жизненные впечатления о том, что у твоего спутника есть не только хорошие, как правило, уже известные тебе стороны, но и иные, открытые тобой совсем недавно, появляются смутные сомнения. Появляются соображения: «*Ой, это не совсем то, что я ждала!*» или «*Ой, это совсем не то, чего я ожидала!*». Обманутые ожидания, нереализованные мечты! И не потому, что кто-то оказался кого-то не достоин. А скорее потому, что совместная жизнь двух людей – это тоже своего рода труд. Называй его «бытовухой» или распределением семейных обязанностей – не в названии дело. Дело в том, что принять человека – это значит принять его таким, каков он есть. Любить его целиком – ведь это твой выбор. Вовсе твой партнер не стал хуже из-за того, что выдавливает зубную пасту из тюбика не так, как это делаешь ты. Налаживание мостов, формирование правил твоего дома – это взаимный труд, направленный не столько на то, чтобы спутник стал делать все так, как хочешь тебе, а скорее на то, чтобы те аспекты, которые ты воспринимаешь как негативные, перестали бы оказывать разрушающее влияние на взаимоотношения. Один (но не единственный) из путей – это переменить собственное отношение к тому, что не все в семейной жизни оказалось в полном соответствии с твоими первоначальными представлениями. Не зарывайся в поиске новых недостатков партнера, не усугубляй уже известные тебе. Это делает жизнь невыносимой для обоих спутников. А вместо этого постарайся принять тот факт, что твой спутник далеко не идеален. Найди конструктивные способы взаимодействия, те способы, которые не смогут оказывать на тебя столь сильно травмирующего разочарованием воздействия. Не нравится тебе, как выдавливается кем-то зубная паста из тюбика, – имей два тюбика и пользуйся тем, который тебе по душе. Не спеши ставить клеймо неряхи на партнере только потому, что он не соответствует твоим ожиданиям по выдавливанию санитарно-гигиенического средства для ухода за ротовой полостью из заводской эластичной упаковки.

Нечто подобное, по мере развития твоего ребенка, предстоит пережить многим из нас и в установлении отношений со своими растущими детьми. Однако мы, взрослые, почему-то играючи (незаметно для самого себя), вводим и потом упрямо следуем некоей совершенно пагубной привычке выдвигать, в том числе и своим детям, особые условия для своей любви.

Утро. Маша (ей пять лет) и ее мама торопятся, чтобы не опоздать в детский сад.



Мама: *Ну, скорее же. На часах восемь, а ты еще в пижаме.*

Маша: *Я не пойду в мой садик. Я хочу в другой, куда Стас ходит.*

Мама: *Старый - новый, хочу - не хочу. Ты же знаешь, как я не люблю тебя, когда ты тянешь время.*

Маша: *А я не люблю, когда ты меня подгоняешь.*

Мама: *Маша, я не собираюсь сейчас выяснять - кто кого и почему не любит.*

Переодевайся скорее. Я больше не буду повторять!

Как часто ты и я подталкиваем ребенка к какому-то извращенному обмену своей любви на послушание: «Сделай вот это и тогда я люблю тебя. А если это не сделано, то и любви моей нет». На первый взгляд, все, вроде бы, вполне оправдано – «чтобы ребенок был послушным», «чтобы режим и порядок учился соблюдать» и им подобные аргументы в пользу закономерности такого обмена - вполне может привести каждый из нас. Можно подумать, что раз уж жизнь столь часто ставит родителя перед выбором: дарить ли ему свою любовь ребенку просто так или обменивать ее же на что-то, что в представлении родителя способен дать ребенок, то, возможно, в необходимости делать свой выбор есть свой смысл?

Детский мир – это совершенно особый мир. Детское восприятие окружающих его людей, предметов, событий и даже собственных действий в большей мере базируется на чувствах,

ощущениях и эмоциях, которые ребенок невольно ассоциирует непосредственно с каждым из этих людей, предметов, событий. В первые годы жизни, в большинстве случаев именно своими действиями, подчас даже только намерениями их совершить, дети задают мамам и папам единственный вопрос: «Ты меня любишь?». Какой ответ они получают от нас, родителей? В какой форме он дается? Действительно ли наш ответ полноценно сообщает ребенку, что он по-настоящему любим?

Увы, а может, к счастью, простых высказываний родителя: «Я люблю тебя» - оказывается недостаточно для детей. Им хочется гораздо более убедительных сообщений от мира! Им хочется более достоверных подтверждений готовности мира их принять, принять такими, какие они есть. Каждый ребенок потому и испытывает острую потребность в том, чтобы любовь родителей к нему проявлялась бы в самых разных ситуациях и в максимально разнообразных формах. Именно поэтому время от времени каждый ребенок будет совершать вполне конкретные поступки, чтобы подтвердить для себя одну-единственную, но столь необходимую ему простую истину: «Да, я любим! Маме и папе можно доверять, потому что они меня понимают и принимают! Потому что они - точно могут любить меня таким, каков я есть».

Период младенчества проходит. На смену любви без условий постепенно приходит любовь в обмен на послушание. Нас, взрослых, просто засасывает именно такой круговорот событий, мы просто-напросто привыкаем и впоследствии делаем своим традиционным способом взаимоотношений с ребенком, по сути - продажу своей любви. Хотя, я уверен, что даже тогда родитель, подчас даже не догадываясь об этом, продолжает принимать своего ребенка таким, каков он есть, не прекращает любить его любовью без дополнительных условий со своей стороны. Вопрос в том, знает ли ребенок об этом? Почувствовал ли он, что мама недовольна лишь конкретным поступком малыша (например, его нежеланием покидать дом и расставаться с мамой, собираясь утром в детский сад)? Ведь из поступков взрослых все чаще для ребенка следует именно то, что его как личность любят лишь в тех случаях, когда он покорен, безупречен, предсказуем.

Так что же такое любить ребенка? Я уверен, что спасает нас умение любить ребенка, не сравнивая его с другими детьми, любить его с пониманием, что он самый лучший и что тебе не нужен ребенок иной. Такое отношение, сопровождаемое ярким, доказательным для ребенка поведением родителя - это и есть ИСТИННАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ. Психологи называют ее Безусловной Любовью или Безусловным Принятием.

Это та самая природная любовь, одна единственно настоящая. Почему? Потому что такая любовь бескорытна, вот и все! Она не ставит условий и потому не превращается как минимум в любовь с элементами позиционного торга. Принятие своего ребенка таким, каков он есть, - не подразумевает, что поступки ребенка и его личность это одно и то же. В безусловном принятии нет манипуляций, когда, скрывая свои истинные намерения, родитель стремится добиться от ребенка какого-то выгодного маме или папе варианта поведения. Только такое отношение я хочу называть ЛЮБОВЬЮ - в этой книге, в моей и в твоей жизни. Оно несет в себе ребенку правду о том, как на самом деле он дорог и важен своим родителям. Ведь, любому человеку, будь то взрослый или ребенок, всегда очень важно и очень хочется знать правду о себе от самых близких ему людей. Тогда малыш не услышит от родителя: «Опять ты измазал стены краской!», «Ты мне не нравишься, когда ты рисуешь на стене», «Сколько еще раз мне нужно тебе повторить, что когда я злюсь на тебя, то я тебя не люблю!» и им подобные.

Спрашивая, не словами, а действиями, о том, любят его или нет, ребенок фактически обращается к родителям с вопросом о том, как именно его любят. И сразу оценивает реакцию на это своих пап и мам... Тем самым как бы проверяя: «Где же она, их любовь? Какова она в такой ситуации, а в такой, а если так... А где граница? А если я ее перешагну, тогда что?». А «заигравшиеся» взрослые своим позиционным торгом медленно, но уверенно селят в детские головушки соображения примерно такого рода: «Мир опасен. Раз мама и папа так поступают, значит, действительно вокруг меня очень много плохого. Надо их слушаться. Иначе даже они не будут меня любить. А я этого не хочу. Я тихий, я почти незаметный...». С большой долей вероятности через время такие детские мысли (такое понимание и оценка родителей) заменятся малышом на вполне явный и открытый протест.

Только любовь без дополнительных условий способна дать ребенку истинную уверенность в надежности своих родителей, а значит, и в надежности (безопасности) окружающего мира. Для

маленьких детей это скорее уровень ощущений (чувств), для детей постарше это еще и уровень логического осознания. Только когда ребенок с самого раннего детства существует в мире истинной любви, он впоследствии обретет способность и сам любить безусловно. Это значит, что он без усилий, естественно начнет отдавать окружающему его миру теперь уже свои искренние чувства, свою полноту заботы и внимания тем, кого он по-настоящему (безусловно) любит. Проявления такой любви и заботы смогут выходить и за пределы круга семьи. Эти чувства проявляются детьми в наивном, с точки зрения взрослых, намерении оказать помощь всему миру. И я не могу не поделиться с тобой вот такой историей.

Игорю чуть больше четырех лет. Вернувшись домой из детского сада, парень рассказал папе о том, что его заинтересовало сегодня.

Игорь: Папа, я сегодня видел двух бомжей. Один сидел на земле и выливал из себя какую-то зеленую жидкость. А второй спал на трамвайной остановке. Папа, а почему бомжи они такие прямо бомжи?

Папа: Бомжи – это часто очень больные люди. Они не работают, ищут, что им можно поесть и где поспать. И, к сожалению, они очень часто пьют много водки.



Игорь задумался. Потом дернул папу за руку и, глядя прямо в глаза, заявил:


Игорь: Я думаю, что надо посадить в тюрьму тех, кто делает людей такими большими бомжами.


Обучение


Не поучать, а научать. Так я бы охарактеризовал следующую обязательную функцию любящего родителя. С самого раннего детства было бы здорово, чтобы мама и папа осознали простой факт: «Жизнь не представит нам возможности, даже если мы очень того захотим, исправлять то, что делает наш ребенок». Самостоятельность, компетентность, минимальный страх перед чем-то новым (еще непознанным), ответственность (сначала за себя, а позже и за близких людей) – становятся мощнейшей составляющей личности того ребенка, в семье которого именно мама и папа заложили в сознание малыша внутреннюю силу: «Я это могу. Я преодолею. Я справлюсь с этим».

Самыми простыми полигонами для освоения навыков обучения являются многие стандартные навыки самообслуживания. В полной мере сюда можно отнести личную гигиену, правила поведения за столом во время еды и т. п. Освоив свою роль учителя в таких развивающих для малыша ситуациях, родитель без труда перенесет данную практику и на более сложные формы развития ребенка. И обязательно: **никакой критики!** И обязательно: **похвала!** И обязательно: **подчеркнуть сложность процесса, преодолимость любых препятствий!** Звучит примерно так: «*Получается! Ты сам сделал это! Да, это было нелегко, а ты справился!*». И, разумеется, вполне уместным окажется, что родитель и ребенок смогут дотронуться друг до друга. Просто будь рядом с ребенком в те моменты, когда процесс обучения в разгаре. Иметь возможность касаться друг друга, обняться – это не менее значимые сигналы, чем наши слова. Ребенок не слышит от обучателя: «*Ты опять схватил ложку по-старому. Я же тебе только что показал, как надо. Немедленно возьми правильно!*» и т. п. Это не обучение – это критика. А осуждение, как известно, не мотивирует на смену поведения и потому оно не приносит желаемого результата. По сути, указывать ребенку лишь на его ошибки – это вполне надежный способ заставить ребенка перестать слышать и слушать родителя.

Немаловажно, а подчас и критично важно, родителю учесть в своем поведении несколько простых, но воистину волшебных рекомендаций:

 не приставай к ребенку с поучениями, когда он не готов к восприятию (расстроен, плохо себя чувствует, увлечен игрой, да и вообще просто о чем-то надолго задумался),

 когда ребенок делает нечто, что он уже делал ранее правильно, не спеши вмешиваться со своими советами. Лучше спроси: «А как ты еще мог бы это сделать?». Не стремись заложить в ребенка максимально большее количество своих предложений. Дай ему простор для придумывания собственных решений. А вот когда ты увидишь, что ребенок попал в затруднительное положение, тогда не за ребенка, а вместе с ним корректируй то новое, что ребенок придумал. Меньше шаблонов, больше творчества!

 когда ты рядом, будь искренне и полностью поглощен той проблемой, что сейчас для ребенка приоритетна. Решай вместе с ним ту задачу, которую он счел наиважнейшей в данный момент.

Освоив на шаблонных (своего рода трафаретных) навыках, как именно твой малыш готов:

- воспринимать новое,
- начать это новое делать самостоятельно,
- делать это по собственному желанию, а не по принуждению,

родителю становится много легче впоследствии стать незаменимым источником новых знаний и умений для взрослеющего ребенка. Так как параллельно с совместным творческим обучением (вдвоем с мамой или папой) в сознании ребенка закреплялось и еще одно убеждение: «*Да! Тебе, мамочка (папочка), я доверяю!*». Доверие, подкрепленное любовью, устраняет все преграды на пути взаимопонимания.

Доверие

Не правда ли то, что для родителя совершенно естественно оберегать, заботиться и защищать своего малыша. Это так трогательно, когда он еще совсем крошечный. Но кроха растет и развивается, почему же, в очередной раз «заигравшись в родителей», мы начинаем считать, что ВСЕГДА ЛУЧШЕ ВСЕХ ЗНАЕМ, что подходит нашим детям. А потом, что вполне естественно, всячески настаиваем на своей правоте. Но ПОСТОЯННО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ ВМЕСТО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА – НЕМЫСЛИМО! В чужой жизни можно «утонуть», раствориться без остатка, как же быть со своей в таком случае? Вопрос-то ведь заключается в том, чтобы помочь ребенку освоить этот мир оптимальным (безопасным) образом, помочь ребенку стать компетентным и самому совершать свой выбор.

Быть мамой или папой – это одно из самых важных событий в нашей жизни. Но, как ни крути, – оно не единственное. Наша личная жизнь с рождением ребенка не заканчивается. По крайней мере, она не должна заканчиваться. Она просто-напросто способна продолжаться в новых условиях. У каждого из нас остаются собственные желания, сохраняются и со временем становятся все более актуальными многие потребности, даже новые стремления входят в нашу жизнь. Потребность в реализации личной бизнес-карьеры; продолжении занятий, приносящих душевную и физическую радость (самые разнообразные хобби – секция танцев или шейпинга, туризм, чтение книг, кино и еще многое-многое другое); любовь и чуткое, внимательное отношение к своему спутнику жизни (он или она никогда не перестают нуждаться в этом, тем более после рождения детей); наконец, простое общение с близкими тебе людьми – твоими друзьями.

Научиться доверять своему ребенку. Помочь ему доверять тебе, своему родителю. Этот путь стоит пройти. В обоюдном доверии родителя и ребенка кроется совершенно волшебный, чудеснейший секрет. Доверие – это первый, незаменимый шаг на пути к самостоятельности и

уверенности твоего ребенка в собственных возможностях. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ – ЭТО НЕОБХОДИМЫЙ ШАГ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ, это шаг к осознанию самим ребенком своей ценности не только для окружающих, но и для самого себя. Забывая об этом, мы подчас толкаем детей в том направлении, что выбираем сами, хотя потребности самих детей при этом не особо принимаются во внимание. Это становится чем-то вроде выполнения программы, прописанной не самим ребенком для себя, а его родителями для него. Последствием этого и является то, что, чем больше активности проявляют родители, тем больше пассивности проявляет ребенок. Дети, «кожей ощущая» что-то неладное, начинают сопротивляться вмешательству взрослых все больше, а родители начинают настаивать все активнее. Когда родитель не доверяет ребенку, искренне полагая, что несет тому благо своей чрезмерной опекой, то на самом деле такой родитель убивает в малыше с самого раннего детства естественное стремление малыша к самостоятельности. **ЧЕМ БОЛЬШЕ ЗА РЕБЕНКА ДЕЛАЕМ МЫ, ТЕМ МЕНЬШЕ ДЕЛАЕТ ОН САМ.**

«В чем наша миссия в роли мам и пап?» - ты помнишь этот мой вопрос? Наша миссия в том, чтобы помогать, а не мешать, нашим детям жить своей собственной полноценной жизнью, начиная с их самого раннего детства. Подчеркиваю, собственной! Да, все хотят, чтобы их дети стали даже в чем-то лучше, чем мы, их родители. Взрослые придумали и теперь активно используют такие слова: самостоятельность, ответственность, компетентность. Так пусть твой Ребенок именно с твоей помощью просто-напросто научиться поступать разумно (не могу сказать «правильно», потому что понятия «правильно» и «неправильно» весьма неоднозначны). Доверься сам ребенку и дай ему основания доверять тебе. Для начала - в уже хорошо знакомых ребенку, стандартных ситуациях. Потом в более сложных или возникающих впервые. Главное, чтобы, когда возникает проблема, ребенок бы в максимальной степени уверенно чувствовал себя способным ее разрешить. Разрешить ее самостоятельно! Чтобы страх неудачи, заложенный гиперопекой родителей, не стал бы в будущем мотивом на немое ожидание помощи со стороны. Доверяя своему малышу, **РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ РАЗВИВАТЬ РЕБЕНКУ ЕГО ВНУТРЕННЮЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Как помогают? Они предоставляют даже малышу право принимать и реализовывать самостоятельные решения. Именно это и формирует обоюдное доверие.

Как научиться отпускать ребенка, как начать доверять ему? В первой своей книге («Осторожно: дети!») я посвятил этой теме целую главу, полагая, что она сколь важна лично для меня, столь и для каждого из нас, родителей. Я не хочу повторяться, однако не могу не вспомнить о том, что, будучи людьми, мы не можем считать себя абсолютно совершенными. Однако стремиться изменить себя, сделать себя сегодня лучше, чем я был вчера – такое стремление я считаю единственно правильным. С 1939 года девиз одной из крупнейших в мире автомобильных компаний - компании TOYOTA: «Ничто в мире не совершенно настолько, чтобы его нельзя было сделать лучше». Мне думается, что это очень мудро. Я искренне верю, что все, о чем я рассказал раньше, ты сможешь сделать. Ты сможешь сделать сам даже лучше, чем кто бы то ни было другой из родителей!

Имеет ли человек право на ошибку? С моей точки зрения безусловно «да». Не экспериментируя, ребенок просто не может познавать мир. Родитель, который смог превозмочь себя, смог начать доверять даже малышу, оказал ему неоценимую помощь. Это так природно для нас - стремиться стать лучше самому, помочь стать лучше другому.

И еще о доверии: невозможно быть идеальным. И я, и ты вполне можем совершать ошибки, в том числе и строя свои отношения с ребенком. Взрослый человек, который находит в себе потенциал признаться ребенку, что был неправ, – восстанавливает тем самым доверие к себе и укрепляет его. Задумайся об этом. Пользуйся этим. Признав собственную ошибку, взрослый не ломает любовные узы с ребенком. Ведь вполне вероятно, что, например, в гневе человек может сказать (и даже сделать) ребенку что-то такое, о чем впоследствии сам будет сожалеть. Но, когда буря утихла, что мешает тебе подойти к малышу и сказать: *«Я бы хотел больше никогда не разговаривать с тобой так, как это было. Я был разгневан. Прости, я виноват. Я люблю тебя!»*.

Уважение

Уважение, проявляемое родителем по отношению ко всему, что делает его ребенок, способно формировать такое мироощущение даже малыша, когда он точно уверен в собственной значимости, по крайней мере для родителей. Например, высказывание родителем извинения своему ребенку – это

не только получение прощения и признание собственной неправоты (признание ошибки), это еще и важное проявление уважения к личности малыша. Ты полагаешь, что извинения родителя останутся незамеченными? Думаю, что у тебя уже была возможность самому убедиться в том, сколь внимательны дети к проявлению со стороны родителей таких знаков внимания, как вежливость. В то же время отсутствие таких форм поведения родителя и последующие самые простые его просьбы, например, быть элементарно вежливым («спасибо», «пожалуйста» и т. п.), весьма скоро начнут оставаться без внимания со стороны ребенка. Ведь самая простая форма обучения («принцип спортзала – делай, как я») не была задействована. Дети великолепные подражатели. Они замечательно моделируют то, что приходится им подуше.

В полной мере к уважению относится и оценка труда ребенка, будь он проделан малышом трех лет или подростком четырнадцати лет. Детям действительно многое дается нелегко. Это на самом деле тяжелый труд: научиться держать ложку, дойти от дивана до мамы, трудно учиться самостоятельно есть и трудно самостоятельно одеваться, трудно делиться своими игрушками, трудно не поддаваться соблазну перейти дорогу на красный свет (машин-то нет), трудно удержаться от того, чтобы не перевернуть ведро с песком на голову соседке и т. д. Проявить уважение к тому, чему ребенок учится, признать его успехи (даже когда они весьма символичны) – это также уважение. Когда ребенок «сражается» со своим домашним заданием, то лучший способ обескуражить его и стереть все уже затраченные усилия – это сказать: «*Это же так легко!*». Тогда родитель сразу получит тот результат, который заслуживает, – ребенок действительно подумает, что это на самом деле легко, и это с ним что-то не так. И... почва для уменьшения веры ребенка в свои силы готова. Я бы сказал, что когда родитель хотя бы не позволяет себе таких высказываний, то это уже проявление им уважения к своему ребенку.

Формой проявления уважения является также и должное внимание к личной собственности ребенка.



Приходя домой после работы, мама Даши (Даше семь лет) все чаще начала обнаруживать, что ее косметика находится в полнейшем беспорядке. Это жутко ее раздражало. Обычно выяснение отношений с дочерью по поводу ее бесцеремонности в отношении маминых вещей сводилось к введению все более жесточайших запретов. Но это не помогало. Девочка упорно продолжала ни одни, так другие мамины вещи брать без разрешения.

Когда Дашина мама рассказала мне об этом, я предложил ей обратить внимание на то, как именно в ее семье традиционно поступают с вещами, принадлежащими Даше. Оказалось, что никто и никогда особо не интересовался тем, что думает и что чувствует сама Даша, когда ее личные вещи (главным образом игрушки и школьные принадлежности) берет кто-то из членов семьи – мама, папа или старший брат. Да, разумеется, Даша регулярно возмущалась всем нам хорошо знакомым доводом: «*Это мое!*». Я предложил Дашиной маме ввести дома такое правило, когда прежде чем взять не принадлежащую тебе вещь, следует спросить разрешения на это у ее собственника. Дашина мама возмутилась: «*Это что, значит, я буду у Даши спрашивать разрешение на то, чтобы взять у нее из стола красный фломастер?*». «*Совершенно верно*», – ответил я. Красный фломастер принадлежит Даше и ее право владения и распоряжения им следует уважать всем членам семьи. «*Просто попробуй. А через пару недель расскажешь мне, что вышло из этой затеи*», – предложил я. Прошло какое-то время, и вот что рассказала мне сама Даша:



Даша: *Раньше мама мне всегда запрещала брать ее крем для рук. Теперь я могу его брать и никто со мной не ссорится из-за этого, если только потом я кладу его на место.*

Я: *А твои вещи мама берет?*

Даша: *Да!.. Представляешь, она мне говорит: «Можно я твою куртку на время пикника дам Оле поносить?».*

Я: *Ты согласилась?*

Даша: *Да, согласилась. Просто в лесу тогда стало холодно.*

Я: *А раньше ты что, не соглашалась давать свою куртку?*

Даша: Раньше меня никогда не спрашивали об этом. Мама может взять мою куртку или мою ручку достать из рюкзака, а я даже ничего об этом не знаю. Точнее теперь мы договорились, что она меня будет предупреждать, когда берет мой рюкзак или еще что-то мое берет.

Я: Мамина косметика теперь в безопасности?

Даша: Я ее, конечно, беру, только когда мама уже дома. Это же ее вещи.

Не суть важно, о чем идет речь, когда это касается имущества ребенка. Попав к ребенку, вещи становятся его собственностью. Это его личные вещи. И для того, чтобы сам ребенок поскорее разобрался с тем, что значит мое/чужое, весьма эффективным является уважительное отношение к уже принадлежащему малышу имуществу. Ты подарил машинку сыну, значит, на языке взрослых, ты передал на нее права собственности другому человеку. Тогда, будь добр, уважай это право собственности. Да, в каждом доме есть огромное количество общих предметов. И есть не меньшее количество предметов личных. Именно о них я вел речь. Ребенок, как и любой из нас, взрослых, хочет быть уверенным в том, что его собственность остается неприкосновенной.

Наверняка далеко не все я успел рассказать о своем понимании взаимного уважения внутри семьи. И ты без особых усилий сможешь меня дополнить, уважаемый Читатель. Главное состоит в том, что уважительное отношение к ребенку, его чувствам, желаниям и даже имуществу по большому счету облегчает и нам, родителям, и ему, ребенку, принимать те правила (мягкие ограничения или четкие границы дозволенного), которые так или иначе будут входить в жизнь даже малышей.

Безопасность

Под этой родительской функцией я подразумеваю не только обеспечение физической безопасности, что на уровне инстинкта является составной частью родительской природной «программы». Хотя к этому стоит добавить, что о безопасности ребенка маме стоит начать заботиться, как минимум, с момента, когда она узнала, что беременна. Я имею в виду: образ жизни, питание, состояние здоровья, качество и количество позитивных эмоций беременной женщины. Безопасность – это еще, как минимум, два аспекта, которые я хочу затронуть. Давай, поговорим об этом более подробно.

Первый из них – ситуации, когда забота о безопасности чадушки постепенно становится чрезмерной. К сожалению, в поведении родителя, стремящегося изначально изолировать ребенка от угроз мыслимых, а потом и фантастических, все чаще проявляется стремление запрещать, не допускать, не позволять.

Мама с сыном Сергеем (ему четыре года) находятся на кухне. Мама готовит ужин, Сергей строит гараж из конструктора, потом прерывается, идет к столу и берет нож.



Мама: Не трогай нож, порежешься.

Сергей: Не порежусь.

Мама: Я запрещаю тебе брать нож, это опасно. Положи его на стол.

Сергей: Не положу!

Скажешь, ничем не примечательная ситуация? Скажешь, мама обезопасила своего сына и признаков гиперопеки не наблюдается? Но так ли это?

Если «так», то мне совершенно невыполнимой представляется задача, которую добровольно сами себе ставят мамы и папы. Задача обеспечения тотальной защищенности своего дитяти. Разрешима ли эта задача? По-моему, нет. Как можно жить в полной уверенности, что ты всегда сможешь быть рядом со своим ребенком и во всем сможешь быть ему полезен. Ведь это невыполнимо в реальной жизни. Гиперопека или попытка просто-напросто изолировать ребенка от всех мыслимых (и неммыслимых) неприятностей – утопия. Потому-то я предлагаю родителю оставаться той ниточкой, что ведет по жизни, а не буксирным тросом, который тянет за собой лишь

в том направлении, что предпочел буксир. Шаг влево, шаг вправо недопустимы, потому что... Потому что это опасно.

В истории с кухонным ножом ребенок проявил интерес к опасному предмету и сам захотел поучаствовать в том, что в данный момент для него стало приоритетным. Опасен ли нож? У тебя есть сомнения по этому поводу? У меня – нет! Нож – потенциально опасный предмет. В жизни есть огромное количество предметов, явлений и даже людей, которых я могу считать источником опасности. Огонь опасен, но означает ли это, что его надо избегать? Нет! А что надо? А надо научиться пользоваться спичками, зажигалкой, плитой, костром и т. д. И продолжать жить в мире, где рядом с нами существует огонь. Кипяток опасен? Безусловно! Поэтому надо перестать пить чай или варить картошку? Конечно же, нет! Надо соблюдать осторожность, чтобы не обжечься. Может быть еще целое море примеров (кстати, море тоже опасно, не правда ли?), и если захочешь, ты сможешь их сам воссоздать в своем воображении или извлечь из собственного опыта.

Суть оказывается в том, что избегать опасности бессмысленно. Куда разумнее (и безопаснее опять же) научить ребенка тому, как именно себя вести в той или иной потенциально опасной ситуации или как именно обращаться с потенциально опасным предметом. Тогда на сцену выходит именно то понимание защищенности, которое я и имею в виду в этой книге под термином «безопасность».

Семья выехала на пикник. Младшего ребенка в семье Сашу (ему три с половиной года) непреодолимо тянет подойти вплотную к костру. Лиза, старший ребенок в семье (ей 12 лет), находится рядом. До костра около одного метра, потому что уже ощутимо припекает.



Лиза (показывая своей рукой на костер): **Это огонь. Он горячий, поэтому может делать больно. Смотри.**

Лиза протягивает руку к огню и отдергивает ее назад.

Лиза: **Горячо, но я не поранилась. Мне не больно.**

Саша (делает шаг вперед): **Он горячий.**

Лиза: **Когда горячо, может быть больно, поэтому я стою здесь и близко к огню не подхожу.**

Саша: **Я не хочу больно. Я здесь постою.**

Более старший ребенок интуитивно смог сделать то, что никакими «Не подходи к костру, обожжешься!» сделать бы не удалось. В научении брата тому, как следует вести себя рядом с огнем на понятном ребенку в данном конкретном возрасте языке, Лиза смогла сконцентрировать свою заботу и обеспечить безопасность Саше. При этом ей не понадобилось вводить никакой запрет. Она лишь познакомила брата с огнем и дала ему возможность самостоятельно познакомиться с костром поближе.

«Не лезь к собачке, укусит», «Не трогай чайник, обожжешься», «Зачем схватил нож, порежешься». Все это и ему подобное лишено главного – нет в составе подобного способа обеспечения безопасности обучающей составляющей. Вместо нее есть прямолинейный запрет. Он не мотивирует ребенка на те действия, которых добивается родитель. Он скорее побуждает ребенка закончить свой познавательный процесс в отсутствии родителя, в тайне от него. Объясни, научи, помоги освоить новое умение, и тем самым обеспечивай безопасность. Даже когда ребенок уже знает, что нож острый и хочет его взять, отложи свои дела и вместе с малышом занимайся нарезкой огурцов. Если ты не научишь, не проследишь, как малыш обращается с потенциально опасным предметом, то кто это сделает вместо тебя? А запрет на то, чтобы брать нож, горячий чайник или формирование страха перед домашними животными – это не обеспечение безопасности. Это лишь ее иллюзия. Ввел родитель прямой запрет – понизил свою степень тревожности. А ребенку что с того? Как ребенок промотивирован на соблюдение возникшего правила? Скорее наоборот, и вполне вероятным становится следующий сценарий развития событий: дождавшись, когда нож без свидетелей можно будет взять, Сергей его возьмет-таки и именно тогда будет действительная, реальная угроза его здоровью. Этого ли хотят родители, вводя определенные границы (правила) поведения?

Второй аспект, который я склонен отнести к понятию «безопасность» – принятие родителями во внимание достоверного факта о существовании детских страхов. Что это за страхи такие? Откуда они берутся?

Дело в том, что на разных этапах жизни ребенка природа страхов детей различается. Это связано с переходами ребенка на все более высокий уровень в своем развитии. И, так или иначе, выделена вполне дееспособная система, помогающая родителю наиболее верным способом реагировать на изменения в поведении ребенка. Система эта базируется в первую очередь на типичных возрастных изменениях у деток. Но, не вдаваясь в подробности (пока), родитель не имеет права не обратить внимания на то, что ребенка что-то беспокоит. И в такие моменты каждому из детей как воздух необходима помощь (поддержка) близкого человека. В ситуациях, когда беспокойство ребенка становится явным для окружающих и тем более когда ребенок уже хорошо говорит, а значит, способен вполне понятно сообщить о своих переживаниях, от родителей потребуется активно проявить свою заботу и внимание ребенку. Именно в такие периоды жизни семьи ее меньшим участникам мама с папой могут и должны убедительно подтверждать: *«Окружающий мир рад тебе, малыш. Да, мир может иногда пугать нас, но я с тобой и этого вполне достаточно, чтобы ты смог чувствовать себя в безопасности»*.





Не беря для обсуждения в этой книге страхи младенцев (у детей первого года жизни они тоже есть), я обращаю ваше внимание на несколько наиболее типичных возрастных проявлений детских страхов в возрасте детей от одного года и старше.


В возрасте до трех лет обращают на себя внимание: нежелание ребенка спать в одиночестве, настороженное отношение к изменению во внешнем облике близких ребенку людей (очки, прически...), страх перед домашними животными. Подчас это еще и иные сигналы, адресованные родителям: ребенок может бояться унитаза, особенно когда в нем сливается вода; страх могут вызывать водопроводные трубы, темнота, поломанные предметы – в первую очередь игрушки, у которых отсутствуют целые фрагменты (самолет с отломанным крылом, кукла без головы, велосипед без колеса и т. п.). Проявляться такого рода страхи могут не только ярко, например, плачем, неумеренной настойчивостью на том, чтобы все делалось только так, как хочет ребенок или яростью. Проявления могут быть и опосредованными – нетерпеливость, раздражительность ребенка в определенных условиях (в ванной комнате, в темноте, в присутствии посторонних людей или животных). Чем можно объяснить такое самочувствие ребятшек в возрасте примерно до трех лет? Дело в том, что в коре головного мозга именно в этот период жизни человека происходят грандиозные физиологические изменения. Пожалуй, уже никогда в жизни мозг людей не будет развиваться такими темпами. Огромнейшее количество связей формируется и закрепляется между клеточками коры головного мозга и целыми его зонами, отвечающими за самые разнообразные функции. Это связано с тем, что невероятно большой поток информации из внешнего мира становится доступным не только для восприятия малышом, но и для интерпретации этой информации. Ребенок буквально впитывает ее в себя, впитывает сплошным потоком, все без остатка. Знакомясь с новыми предметами, их свойствами, целыми явлениями, ребенок приобретает свой собственный опыт. И это именно познание, знакомство. Пока еще у ребенка нет возможности определять причинно-следственные связи. Когда в унитазе сливается вода и что-то исчезает из поля зрения малыша, то наиболее важно сейчас для ребенка то, что он нечто видел, оно было и теперь исчезло. Сон может вызывать во многом похожее мироощущение: вот мама, вот папа, вот игрушки и... потом провал, темнота! Это непонятно ребенку, это способно его пугать. Потому что у малыша нет ни малейшего желания расставаться с тем, что ему дорого, с тем, что для него так важно и значимо. Мне кажется, что страхи этого возрастного периода связаны именно с нежеланием исчезать. *«Я засыпаю, значит, я исчезаю. А не хочу, не хочу, не хочу!»*, - возможно, именно такие мысли пронесаются в голове малыша или он переживает их, даже не осознавая.


Уважаемые коллеги, родители, трагедией считать происходящее не стоит. Не торопитесь драматизировать. Такие страхи потому и называют возрастными. По мере развития и появления более сложных форм мышления они остаются и в твоём прошлом, и в прошлом ребенка. Как родителю реализовывать свою функцию обеспечения заботы и безопасности в это время?

 *оставайся спокойным,*

 *будь внимателен, участлив к тому, как ведет себя малыш в ситуациях, когда он тревожится,*

 *приложи свои усилия к тому, чтобы не раздражаться, когда ребенок расстраивается в ситуациях, которые тебе, взрослому, кажутся совершенно безобидными,*

 *спрячь подальше свой гнев на поведение ребенка, когда внутри тебя растет чувство недовольства тем, что происходит с малышом,*

 *твоим верным помощником будет и научение ребенка тому, как именно можно обращаться с предметами, вызывающими страхи. И как можно относиться к некоторым явлениям, способным на данном этапе пугать ребенка. Умышленно вместе с ребенком входи в темную комнату, на понятном ему языке говори о том, как и почему спят люди, научи малыша самостоятельно включать и выключать ночник в спальне и побольше играй вместе с ним. Именно в игре ты сможешь моделировать те ситуации, что настораживают или страшат ребенка. Именно в игре ты сможешь познакомить ребенка со свойствами многих предметов и устройств, составляющих неотъемлемую часть нашей современной жизни. Именно играя, фантазируя, ребенку становится легче перешагнуть через страшящие его ситуации.*



В возрасте до шести лет обращает на себя внимание такое поведение ребенка, когда его страхи во многом являются плодом его собственной фантазии, его вымысла. Впечатления от событий минувшего дня, сказок и мультфильмов развивающееся образное мышление ребенка-дошкольника превращает во вполне конкретные персонажи-образы. Страх перед ними может проявляться как в период бодрствования, так и в ночных кошмарных сновидениях. Это и Бабки-Ежки, и Бармалеи, и какие-нибудь чудовища. Ребенок не хочет с этим мириться. И зачастую преодоление ребенком такого рода страхов проявляется потребностью быть уверенным в том, что добрый, красивый, безопасный спутник в жизни находится всегда рядом. А ведь это мы с тобой – родители. Параллельно для родителей становятся заметны и первые признаки осознания детенышем собственной значимости, я бы сказал, самооценности.

Кириллу четыре года. Он показывает папе свой рисунок, на котором без труда можно увидеть дом, дорогу, машину и привидение, которое занимает на рисунке больше всего места.

Кирилл: *Вот видишь, это привидение! Привидения летают, где хотят. А это дорога для простых людей. А это дом, в котором живут дети. А привидения залетают в дом и воруют детей!*

Папа: *Разве привидения воруют детей?*

Кирилл: *Да, привидения всегда воруют детей!*

Папа: *Значит, дети – это самое дорогое, что привидениям удастся найти в доме.*

Кирилл: *Вот именно! Ведь одного и того же ребенка нельзя выродить еще раз!*



Примерно в возрасте четырех с половиной лет мой сын почти каждый день задавал очень занимательные вопросы, как раз и свидетельствующие о том, что некие его переживания в настоящее время весьма важны для него. В это же время он стал обращаться с просьбами: вместе посмотреть какие-то конкретные сюжеты по телевизору или не закрывать дверь в его комнату, когда он днем играет и тем более когда идет спать:

- *Папа, почему ты смотришь на меня, как будто меня нет?*
- *Я смотрю на то, как ты умело паркуешь машину.*
- *А я подумал, что ты смотришь, как Карабас-Барабас. Но ты ведь не станешь таким злокой, как этот бородатый.*



- *Папа, давай смотреть кино, как динозавры дерутся с Кинг-Конгом. Только ты держи меня за руку, чтобы я не прятался.*
- *Тебя пугает, как они сражаются?*
- *Нет, пусть они сражаются. Мне динозавры не нравятся. Очень уж они зубастые и большие.*
- *Зачем же нам смотреть кино, которого ты боишься?*
- *Я не кино боюсь. Я динозавров боюсь. Но с тобой мне не страшно. Давай смотреть вместе, а то как я разберусь, что нужно для того, чтобы динозавров сделать добрыми?*



- *Мама, ну почему ты меня ругаешь как Бабуля-Ягуля? Ты же добрая, а не чудовище!*







- *Мама, мне приснилось, что Оди (примечание автора: Оди – имя соседской собаки) стал большим как дом. А я во дворе гулял совсем один, и меня некому было защитить. Мне это не понравилось. Ты выходи со мной во двор, я не хочу быть там один.*
- *Мы всегда гуляем вместе. Ты гуляешь с папой, или со мной, или мы гуляем все втроем.*
- *Но во сне я был один. Я так не хочу.*
- *Хорошо, так и будем поступать – будем гулять вместе. А Оди вечером ты сможешь угостить какой-нибудь вкусностью. Ему будет приятно.*

Нежелание быть в одиночестве, особенно в темноте; боязнь оставаться в комнате, особенно незнакомой или маленькой; страх подвергнуться нападению - к этой устрашающей троице, пожалуй, стоит добавить еще и неподдельный интерес ребенка к своему происхождению и вообще происхождению других людей, предметов, целого мира. Страх смерти дети в возрасте пяти лет переживают по-особенному. Потому задают и специфические вопросы на эту тему. Не избегай и не поленись отвечать на эти вопросы. Ты вполне можешь сказать, что жизни бывают разными, и вслед за этой придет другая, а пока у нас есть именно эта жизнь, мы можем беречь и ее, и жизни других живых существ.

В такие периоды на пользу всей семье пойдет проявление родителями терпения и умеренной строгости по отношению к ребенку вместо принципиальной настойчивости и требовательности. Устрашающее воздействие на ребенка вымышленных им самим персонажей, которое базируется на страхе детей быть нелюбимыми или наказанными родителями, мама и папа способны свести к минимуму. Твои и мои помощники в этом:



-  *неформальное отношение к процессу общения с ребенком,*
-  *искренние и регулярные проявления знаков любви, привязанности и заботы,*
-  *ласка и наполненное положительной энергией тактильное взаимодействие,*
-  *готовность пойти навстречу в наиболее важных пожеланиях ребенка (например, не закрывать дверь в спальню или оставить включенным ночник).*

Твоя цель, что бы ты ни делал, – дать ребенку убедительные сигналы того, что он действительно защищен мамой и особенно папой: и от нехороших сказочных героев, и от пустоты в комнате, и от нападения любой, даже неведомой пока, враждебной силы. Тогда вполне вероятно и такое развитие событий, которое, однажды, стоя на берегу Днепра, мой сын прокомментировал так: «*Семья - это когда никого не бросают. Раз ты со мной, то, наверное, мне не стоит бояться этой темной воды!*».

В возрасте шести - семи лет дети идут в школу. Новые условия существования в группе, возникновение гораздо более четко сформулированных требований и способность к логическо-образному мышлению – значимо влияют не только на поведение младшего школьника, но и формируют новую, не знакомую ему доселе сферу его беспокойства. Главный страх в этот период – страх ребенка не оправдать чьи-то ожидания. Он проявляется, как минимум, в опасениях ребенка сделать что-то не так - не так, как нужно, и выглядеть после этого в глазах других людей не таким, как они ожидали. Потому на сцене появляется страх быть отвергнутым. В быту большинство людей склонны называть это муками совести или чувством вины. Умеренность родителей в своей требовательности по отношению к школьным успехам и по отношению к успехам в любимом хобби ребенка (футбол, музыка, танцы и т. п.) – это вполне эффективный способ понизить уровень тревоги ребенка. Безопасность ребенка кроется в знании им того, что следствием его ошибок или несовершенства будет не наказание, а помощь со стороны близких людей. И, разумеется, память ребенка о том, что у него есть шанс исправить (улучшить) ситуацию.

В возрасте старше 12 лет детей принято считать уже подростками. Своего рода двойственность становится присуща подростку: с одной стороны, явно выражено стремление самоутвердиться, проявить свое «Я», с другой стороны – яркое стремление быть принятым (быть своим, быть одним из...) в группе сверстников. Взрослеющий ребенок, уже умеющий к тому же мыслить не только логически, но и абстрактно, начинает стремиться к неким необходимым ему изменениям. Но к каким? Как следует изменять себя, чтобы сбалансировать потребность в самоутверждении и принадлежности к группе ровесников? Даже для взрослого человека это нелегкие вопросы. И уж точно непростой путь предстоит пройти подростку в поиске ответов на эти вопросы.

Все более и более значимыми для подростка становятся вопросы, связанные с его внешностью и физическим состоянием. Страхи, возникающие на почве столь сильных перемен, и возникновение новых стремлений могут быть самыми разнообразными. Это страх боли и крови, страх заболеть или получить увечье, страх перед глубокой водой или высотой, страх подвергнуться нападению, страх остаться в одиночестве и быть отвергнутым, страх быть непонятым или осужденным. Стоит принять во внимание, что подростки склонны свои страхи тщательно скрывать. Их своеобразным помощником в маскировке страха становится еще и меняющийся, в связи с началом полового созревания, гормональный фон. Так хорошо знакомы мне и тебе агрессивность, эмоциональная нестабильность и негативное отношение ко многому, что еще недавно было неотъемлемой частью жизни этого же человека.

Неуверенность в себе и неуверенность в других людях – эти две неуверенности вполне могут поселиться в душе подростка. И, может быть, как никогда раньше, именно сейчас от тебя потребуется особое внимание к тому как, о чем и когда ты общаешься с ребенком:

📖 *будь предельно осторожен в своих высказываниях (не пытайся нивелировать значимость тех опасений, которыми с тобой делится подросток и откажись от критики его переживаний),*

📖 *никогда не высмеивай опасения (переживания) подростка – обсуждай с ним то, что он сочтет важным в ходе ровной, спокойной по тону беседы равных,*



📖 *разговаривай с подростком не только о его успехах, но и о его трудностях, неприятностях, сомнениях, переживай их вместе с ним, чтобы лучше понять состояние собеседника,*

📖 *подари своему ребенку какой-то талисман, символизирующий твою (родительскую) поддержку (пусть он носит его с собой). Например, я подарил сыну особый брелок, с которым он не расстанется,*

📖 *в подходящие моменты обнимай, поглаживай, целуй ребенка - подросток продолжает испытывать потребность в нежности и тактильном контакте с близкими людьми.*

Как видишь, уважаемый Читатель, под функцией обеспечения безопасности я предпочитаю рассматривать гораздо больший объем родительской деятельности, чем просто физическая защита. Защита психики ребенка – это не менее важная сфера заботы мамы и папы.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Общение между родителем и ребенком - имеет свои собственные законы. Послания ребенка не так уж редко носят своеобразный, можно сказать, зашифрованный характер. Потому обладание родителем хотя бы минимальным объемом специальных знаний и практических умений наверняка понадобится. Понадобятся эти знания и умения, чтобы расшифровать то, что ребенок делает, и то, что ребенок говорит. При этом, по моему глубокому убеждению, это лишь часть пусть неотъемлемая, но все-таки часть, целого пласта взаимоотношений между детьми и их родителями. Потому что общение родителя с ребенком раскрашено еще и особыми красками. Оно имеет бесконечное множество оттенков, способных создавать удивляющие своим разнообразием, абсолютно уникальные картины мира каждой семьи. Отношения с детьми потому и трудно создать, а потом поддерживать в виде некой совершенно стабильной конструкции, замершей во времени, подобно гранитному монументу. Я полагаю, что отношения с детьми – это в гораздо большей мере искусство. Это творческий процесс, который вобрал в себя:

- ✘ природный дар человека передавать то лучшее, что в нем есть, - своим детям;
- ✘ жизнеутверждающие принципы Человека-Родителя, его личная система ценностей, если хочешь;
- ✘ желание и способность по-настоящему взрослого Человека-Родителя, меняя себя – изменять мир вокруг себя и вокруг своего ребенка, стремясь сделать его лучше не завтра, а прямо сейчас.

Дополнительные знания о себе и детях, получены ли они: из книги, при академическом обучении, на специализированном тренинге для родителей или в ходе индивидуальной работы с психологом – носят, скорее, свойства специальных инструментов или необходимых строительных материалов. Да, многие из них незаменимы! Как незаменимы: для скульптора - шлифовальный круг и глина, для танцора – специальная обувь и танцевальный зал, для дирижера - умение читать ноты и дирижерская палочка. И вот когда три приведенных мною компонента (природный дар родителя, его личная система жизненных ценностей, желание и способность делать себя лучше) дополняются теми самыми специальными знаниями и умениями, тогда профессия «родитель» не превращается в бремя. Тогда профессия «родитель» скорее будет напоминать труд художника, у которого теперь есть все необходимое, чтобы написать собственную картину.

Спасибо тебе, уважаемый Читатель, за то, что мы были вместе.

**С уважением,
Давид Рассказов**