

**ПСИХОЛОГИЯ**  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

**КАК**  
научимся  
**понимать**  
своего ребенка

Виктория Исаева

**27**  
простых  
правил

**Виктория Сергеевна Исаева**  
**Как научиться понимать своего**  
**ребенка: 27 простых правил**  
Серия «Психология. Всё по полочкам»

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=419572](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=419572)*

*Исаева В. Как научиться понимать своего ребенка: 27 простых правил. Эксмо; Москва; 2010*

*ISBN 978-5-699-39791-4*

**Аннотация**

Ваш ребенок растет и задает много вопросов. Однако вопросы возникают и у вас. Почему он плачет без видимой причины? Почему отказывается есть? Почему не хочет ходить в школу? Почему в старших классах он делает все назло? Непонимания и конфликтов можно легко избежать, если проявить немного терпения и вооружиться необходимой информацией из этой книги.

27 простых правил помогут вам по-настоящему понять своего ребенка, научиться радостному и бесконфликтному общению. Книга предназначена для родителей детей от 0 до 16 лет.

## Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Зачем нам нужны дети?	7
Взаимопонимание строго по графику	9
All we need is love!	10
Тактильный язык	12
Чего хотят дети?	13
С моей точки зрения...	15
Глава 2	17
Какой кризис хуже финансового	18
Невечные ценности	20
Generation next: тефлоновые дети	22
Над пропастью во ржи...	24
Что такое хорошо, что такое плохо?	26
Чтобы малыш вас понимал	30
Мой любимый почемучка?	32
Глава 3	33
Снова здорово!	34
Кристалльная честность или «ложь во благо»?	36
Все, что душевнечке угодно...	38
Юный финансист	40
Что на уме, а что на языке...	41
Берем курс на зрелое общение!	43
Управляя гневом	45
Хит-парад родительских ошибок	47
Глава 4	49
Вспомнить все	50
Клубок противоречий	52
Первая любовь	54
Фанатские истории	56
Выбор жизненного пути	58
Заключение	60

# Виктория Исаева

## Как научиться понимать своего ребенка: 27 простых правил

### Введение

Не так давно я была на девичнике. Стоило нам накрыть на стол и вскипятить чайник, как все собравшиеся разделились на два лагеря: молодые мамочки и бездетные. Мамы горели желанием обсудить своих детей, вторые за неимением детей желали обсудить своих мужчин.

Девичьи голоса сливались в оживленное щебетание:

- Мой набрал еще килограмм...
- Мой взял абонемент в качалку на месяц, а после трех тренировок забросил это дело.
- Не могу устроить в детский сад...
- Не может устроиться на работу...
- Мы его на ночь решили оставить у бабушки...
- Представляешь, ночевал не пойми где, а потом заявляется как ни в чем не бывало...

Этот галдеж продолжался ровно до тех пор, пока кто-то из нас не обратился к Ане. Она родила совсем недавно, и все дружно полюбопытствовали, каковы ее впечатления от материнства.

– Я вам так скажу, – заявила Аня, – теперь с рождением сына в доме стало на одного мужика больше. И если честно, пока я понимаю сына еще хуже, чем понимаю мужа!

Ее слова были справедливы. Наверняка в жизни каждого человека наберется не меньше десяти знакомых, которых вы абсолютно не понимаете. Для вас они словно инопланетяне, существующие по какой-то странной и сомнительной логике. Чем они живут? О чем они думают? Чего хотят? Вам это совершенно не ясно. Увы, зачастую в число вот таких непонятных инопланетян входит не только ваша взбалмошная подруга, способная грохнуть всю зарплату на туфли, и не только ваш психованный начальник, готовый разбить компьютер о голову секретарши, если какой-то проект сорвался. Увы, зачастую в число непонятных вам людей входит и ваш собственный ребенок...

Когда малыш приходит в этот мир, все для него интересно и ново.

- Мама, почему трава зеленая?
- Пап, а почему небо синее? А облака из чего сделаны?
- А почему у ежика есть иголки, а у зайчика нет?

У него масса вопросов, он жадно удовлетворяет любопытство. К счастью, каждый родитель обладает достаточной эрудицией, чтобы объяснить ребенку то, что ему не ясно. Мы читаем детские энциклопедии, вспоминаем школьный курс биологии, изо всех сил напрягаем извилины, чтобы помочь малышу понять, что представляет из себя этот мир.

При этом каждый родитель в глубине души мало отличается от своего ребенка: глядя в глаза крохи, мы убеждаемся, что нам тоже многое в нем непонятно.

- Почему он плачет без видимой причины?
- Почему игнорирует одну игрушку, но ни в коем случае не хочет расставаться с другой (возможно, старой, потертой и совсем непривлекательной)?
- Почему малыш отказывается обедать?
- Почему в старших классах ему так важно делать все назло?

Подобные вопросы одолевают каждого родителя, вызывая у многих тайный стыд и чувство вины. Трудно признаться себе в том, что ты не понимаешь собственного ребенка. Многие категорически отрицают, что между ними и детьми нет взаимопонимания. Такие люди обычно стараются заменить кропотливую работу по выстраиванию отношений простым навешиванием ярлыков: «Я прекрасно знаю, почему он капризничает, – просто хочет привлечь к себе внимание. Если проигнорировать его вопли, он успокоится».

Но действительно ли такой подход приносит желанный результат? И стоит ли судить о своем ребенке по расхожим клише, вроде: начал курить – значит, пытается самоутвердиться; носится как угорелый по дому – значит, не умеет себя прилично вести. Большинство современных родителей понимает, что такой взгляд на воспитание устарел. Именно для таких родителей мы готовы предложить новый подход для легкого, радостного и бесконфликтного воспитания детей.

Если задуматься, с рождением ребенка вы сами превращаетесь в первооткрывателя. Общение с малышом – совершенно новый и необычный для вас опыт. Так зачем притворяться всезнайкой? Ведь ваш ребенок не стесняется спрашивать то, что ему непонятно! Так почему бы вам не взять с него пример? Смените самодовольную позицию «я все знаю о моем ребенке» на «мой ребенок – новый мир, который мне только предстоит открыть и узнать».

Данная книга сделает процесс узнавания, понимания и приятия простым, увлекательным и чрезвычайно приятным. Не важно, сколько лет вашему ребенку. Не важно, сколько лет вы провели в тщетных попытках разгадать мотивы поведения вашего чада. Отныне для вас и вашей семьи все может измениться! Немного терпения, немного полезной информации, немного оптимизма! И то, что когда-то казалось очень сложным, станет для вас теперь простым...

Вы научитесь проводить грамотные и бесконфликтные переговоры с вашим ребенком.

Вы сможете переводить любые мысли со «взрослого» языка на «детский» и обратно.

Вы освоите этикет общения с «трудным» подростком.

Вы почувствуете, что вам больше не нужно налаживать отношения с малышом – они начнут налаживаться сами собой.

И наконец, лучше узнав своего ребенка, вы по-настоящему узнаете себя!

## **Глава 1**

### **Понять без слов (как общаться с детьми от 0 до 3 лет)**

Наверное, каждой молодой мамочке знакомо состояние паники, когда ребенок разражается плачем, не спит или не ест без видимой причины. Как же сложно бывает понять свое маленькое чудо до тех пор, пока оно не научилось говорить!

В возрасте от нуля до двух лет детский плач может означать все, что угодно. Может, малышу холодно. Может, жарко. Может, он голоден, или болен, или устал, или... сколько же таких «или» проносится в голове молодой обеспокоенной мамочки, пока она пытается убаюкать и утешить своего кричащего малыша.

Как же понять, в чем дело? И как научиться правильно распознавать детские сигналы?

## Зачем нам нужны дети?

*Возможно, вам покажется, что это глупый вопрос. И все же! Для того чтобы начать понимать своего ребенка, вам необходимо понять себя. Перед тем, как приступить к изучению своего чада, спросите себя: почему я хотел(а) ребенка?*

Да, мотивация родителей очень важна и для понимания самих себя, и для дальнейшего понимания своего чада. Итак, чем вы руководствовались, когда собрались завести детей? Вариантов может быть масса, так что хорошенько подумайте и выберите наиболее близкий вам ответ:

- Мы завели (или собираемся завести) ребенка потому, что после заключения брака это естественный и логичный поворот событий.
- Мои родители давно настаивают на этом, ну и я согласился/лась.
- В моем возрасте пора бы обзавестись потомством, биологические часы-то тикают.
- Так хочется дать ребенку все то, чего не было у меня (образование, любовь, заботу, хорошую жизнь)!
- Ребенок нужен, чтобы укрепить наши отношения с партнером/партнершей. Ребенок свяжет нас навсегда!
- Без ребенка женщина неполноценна. Да и к тому же что это за семья, если в ней нет детей?

На самом деле все приведенные выше причины не совсем психологически корректны. Все они говорят о наличии у вас каких-либо страхов, будь то страх не угодить родителям или страх «опоздать», пропустить детородный период. Страх отступить от общепринятых стандартов или страх общественного мнения... Маленький ребенок остро чувствует любые родительские страхи и, разумеется, реагирует на них.

Но не стоит сильно переживать по этому поводу. Ведь если у вас есть какие-то страхи – это еще отнюдь не говорит, что вы плохой родитель! Теперь, когда вы знаете о них, вы сможете измениться: отпустить свои старые тревоги и стать гораздо спокойнее и уравновешеннее. А это непосредственно повлияет на вашего ребенка. Помните – новорожденный полностью зависит от взрослых. Связь между малышом и родителями в этот период очень велика. Во время родов ребенок отрывается от матери физически, но биологически он будет с ней связан до трехлетнего возраста. Следовательно, самый простой способ добиться от ребенка спокойствия, гармоничного развития – это в первую очередь самому быть спокойным и гармонично развивающимся родителем.

Да, да, не удивляйтесь! Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос физически, интеллектуально и духовно, вам придется «расти» вместе с ним. Начать можно прямо сегодня. И лучше всего первым делом скорректировать свою родительскую мотивацию. Зачем же все-таки вам ребенок? Что он должен принести в вашу жизнь?

Ответ прост: через ребенка человек еще глубже познает себя. А познав себя, учится принимать и любить себя таким, какой он есть. Психологи давно доказали, что процесс воспитания на самом деле является обоюдным. В то время, как вы пытаетесь научить свою кроху сидеть, стоять, произносить первые слова и т.д., ваша кроха многому учит вас. А потому очень важно быть восприимчивым к этим ценным урокам!

Проведем маленький тест. Ответьте на вопрос (долго не думайте, скажите первое, что вам придет в голову): рождение ребенка – это...

Какой ответ промелькнул у вас в голове первым? «Чудо», «проблема», «радость», «необходимость»? Так вот, первое и лучшее, что вы можете сделать во время ожидания малыша – это скорректировать собственный настрой. Особенно если у вас в подсознании сидели мысли о том, что рождение и воспитание ребенка – это тяжелый труд, большая про-

блема и т.д. Может быть, вам кажется, что настроиться на худшее – это реалистичный взгляд на вещи? Но мы пожинаем только то, что посеяли. И если вы живете, ждете и воспитываете ребенка с такими установками, ваш малыш просто обязан будет оправдывать ваши худшие ожидания, ведь он является вашей частичкой и полностью от вас зависит.

### **Правило № 1**

Самый простой способ с легкостью зачать, выносить, родить и вырастить ребенка – это настроиться на лучшее и получать максимум удовольствия от каждого нового жизненного этапа.

Ребенок – это в первую очередь радость. Если вы будете в это верить и это понимать, то это обязательно поймет и почувствует и ваш малыш. Даже если он еще не родился.



## Взаимопонимание строго по графику

*Первые месяцы и даже годы своей жизни ребенок мало что может вам поведать. В его распоряжении буквально одно, зато очень выразительное слово: «А-а-а-а!», которым он пользуется для коммуникации с окружающим миром. Как же понять, что обозначает этот зов в разных контекстах?*

К счастью для молодых и неопытных мамочек, первые месяцы и даже годы своего существования ребенок живет по четкому графику. И этот график малыш устанавливает для себя сам. Маленький организм, несмотря на свою хрупкость и отсутствие жизненного опыта, от природы прекрасно организован. Ребенок сам знает, когда ему спать, а когда просыпаться, когда есть и когда менять пеленки. И будьте уверены – он без промедления вас об этом оповестит.

А потому, чтобы понять, чего хочет от вас плачущий младенец, зачастую достаточно бывает просто посмотреть на часы. Обычно даже самые неопытные матери легко могут понять, когда наступает время кормить ребенка, когда укладывать спать, а когда менять ему пеленки.

Чуть сложнее дело обстоит с плохим самочувствием и заболеваниями. Ведь если малыш захворал, он не сможет подробно описать свои симптомы и пожаловаться на то, что конкретно у него болит. Однако даже в этом случае разгадать причину детского плача – задача вполне посильная. Для этого можно пойти методом исключения.

Обратите внимание на температуру воздуха: возможно, ребенок плачет только потому, что в помещении слишком холодно или жарко. Если причина не в этом, нужно проверить самочувствие малыша.

Одна из наиболее распространенных причин детского недомогания – кишечные колики. Они могут появиться, например, вследствие того, что ребенка перекормили. Если ваш малыш плачет без особых на то причин, попробуйте аккуратно помассировать ему животик легкими круговыми движениями вокруг пупка по часовой стрелке. Чтобы отошли газы, опытные мамы советуют согнуть ножки ребенка в коленях и прижать к животу. Не менее действенным методом может стать укропная вода. И не забывайте после кормления ставить младенца «столбиком», прижимая к своему плечу. Вертикальное положение способствует выходу лишнего воздуха, который малыш заглатывает при сосании.

Еще один распространенный недуг – больные уши. Для того чтобы проверить, беспокоит ли ребенка боль в ушах, осторожно нажмите на козелок. Если крик усилится, значит, малыша действительно беспокоит именно боль в ушах.

Также причиной детского плача могут стать прорезающиеся зубки. Впрочем, этот процесс вы распознаете с легкостью. Во-первых, он тоже происходит строго по графику и начинается, как правило, когда малышу исполняется полгода. Во-вторых, прорезывание зубов часто сопровождается обильным слюноотделением, расстройством желудка и даже повышением температуры. Словом, даже если это ваш первый ребенок, вы легко поймете, что у вашего крохи начала формироваться голливудская улыбка.

Однако если вы перебрали все возможные альтернативы, а вашему малышу от принятых мер не полегчало и плакать он не перестал, стоит обратиться к врачу.

### **Правило № 2**

Паника вовсе не признак заботы о ребенке. Если вы действительно хотите малышу добра, научитесь ясно, трезво мыслить даже в нестандартных и критических ситуациях.

## All we need is love!

*Ребенок очень рано начинает узнавать, что такое любовь... или отсутствие любви. Поразительно! Но даже грудничок, не понимающий пока ни слова, прекрасно чувствует, счастливы его родители или нет, спокойны или раздражены, находятся в гармоничных отношениях или в ссоре.*

Маленькие дети обладают поразительной чувствительностью. Вот почему так важна «погода в доме». Не думайте, что, раз ребенок пока не говорит и не понимает ваших слов, вы можете ругаться при нем, употреблять крепкие выражения. Дело в том, что, даже если малыш не понимает точного содержания слов, он с легкостью улавливает их эмоциональную окраску и чутко реагирует на нее.

Если ваш ребенок плаксив или плохо спит, задайтесь вопросом: может, этому способствует накаленная атмосфера в вашей семье? Даже если вы не бьете посуду и не орете друг на друга в присутствии малыша, он все равно может чувствовать неладное. Например, когда мама переживает или папа раздражен (даже если они очень стараются сдерживаться).

Кстати, многие ошибочно полагают, что, если создать видимость гармоничной и благополучной семьи, дети не пострадают. Увы...

### **Правило № 3**

Ребенка невозможно обмануть. Он чрезвычайно чувствителен к родительским эмоциям и легко раскусит даже самую изощренную актерскую игру.

Если мать и отец едва выносят друг друга, но притворяются, что все чудесно, малыш обязательно поймет, что к чему...

Как же быть в этой ситуации?

Перестаньте имитировать гармоничные отношения, начните их создавать таковыми на самом деле. Помните, что вы – взрослые, а значит, можете решить любые вопросы. Было бы желание. Сядьте, наконец, за стол переговоров и постарайтесь решить свои разногласия. Ключ к успеху – отсутствие взаимных обвинений. Будьте искренни, но при этом не сваливайте вину друг на друга. Например, вместо того чтобы говорить: «Ты не помогаешь мне по дому/мало зарабатываешь/не уделяешь мне внимания», лучше сказать: «Когда ты отказался/лась мне помочь, меня это обидело. Я почувствовал(а) себя одиноко/беспомощно. Давай договоримся на будущее...» И так далее.

Еще одна распространенная ошибка – «запойное» погружение женщины в свое материнство. Большинство из нас уверено, что ребенку, особенно маленькому и беспомощному, нужно посвящать себя целиком и полностью. Однако, превращаясь в одержимого фанатика, вы ничуть не облегчаете жизнь вашего малыша. Конечно, если вы увлечены выполнением материнских обязанностей – это прекрасно. Но если вы при этом начали отеснять отца и воспринимать своего мужа как ненужный элемент – это уже серьезная семейная дисгармония. Парадоксально, но факт: одержимые мамочки, посвящающие все свое время и силы младенцу, как правило, в результате получают плаксивого, болезненного и нервного ребенка.

Почему так происходит? Малыш эмоционально очень сильно связан со своей матерью, и если чувствует ее подсознательное желание проводить с ним как можно больше времени, всеми доступными способами будет удовлетворять это ее желание. Часто просыпаться по ночам, плакать каждый раз, когда мать обращает внимание на мужа, и вообще не отпускать от себя маму ни на шаг. Как правило, беспокойные дети бывают у тех родителей, чьи отношения далеки от абсолютной любви и взаимопонимания.

*Сергей, 27 лет: «С тех пор как у нас появился ребенок, жена скачет вокруг него двадцать четыре часа в сутки. На меня она вообще перестала обращать внимание. Сексуальная жизнь давно прекратилась, ведь дочка постоянно просыпается посреди ночи. Каждый раз, когда я пытаюсь поговорить с женой об этом, она отвечает, что я эгоист и неблагодарная скотина. А когда я хочу помочь ей в уходе за ребенком, постоянно пилит меня за то, что я якобы все делаю неправильно.»*

Поразительно, но лучший способ вырастить спокойного и беспроблемного малыша – это не превращать материнство в навязчивую идею! Да, это важная часть вашей жизни. Но это далеко не единственное, что в ней есть! Расслабьтесь наконец! Если уход за ребенком отнимает у вас массу сил и времени, переложите часть своих обязанностей на сильные плечи вашего мужа. Мужчине немного сложнее осознать свое отцовство. И это нормально, ведь вы готовились к материнству девять месяцев, а ваш супруг только что получил на руки кричащий маленький кулечек. Конечно, он растерян и ему потребуется какое-то время, чтобы начать ориентироваться в ситуации. Помогите ему! А для этого доверьте мужу ребенка. Пусть сам поменяет подгузники, пусть погуляет с ним, почитает на ночь книжку (даже если вашему малышу всего месяц от роду, уже очень полезно читать сказки перед сном). А когда ваш муж справится, обязательно похвалите его. Скажите ему, что он хороший отец, поблагодарите за помощь. Ведь мужчины при всей своей брутальности в глубине души могут испытывать неуверенность. Отцовство – новый для них опыт. И они не уверены в том, что справятся.

Словом, маленький ребенок может как разрушить вашу семью, так и сплотить ее. Для того чтобы ваша семья стала более прочной, просто не обделяйте любовью друг друга. Потому что взаимопонимание с ребенком крайне сложно без взаимопонимания между его родителями.

Несмотря на то что на дворе XXI век, некоторые родители до сих пор подходят к вопросам воспитания несколько пуритански. Например, считают непристойным обниматься и целоваться в присутствии малыша. На самом деле, как справедливо утверждает народная мудрость, лучшее, что может сделать для своих детей отец – это любить их мать! А потому не стесняйтесь выражать свою любовь и ребенку, и друг другу. Если малыш увидит, что родители обнимаются, вместе сидят, нежно держатся за руки во время прогулки – это его только успокоит. Он почувствует атмосферу любви и гармонии. Таким образом, вы заложите ему первые и очень важные представления о том, что такое любовь.

## ТАКТИЛЬНЫЙ ЯЗЫК

*Пока малыши не понимают слов, он особенно чувствителен к родительским прикосновениям. А это значит, что заложить прочный фундамент взаимопонимания между вами и вашим ребенком вы можете уже сейчас с помощью волшебного языка отцовской и материнской ласки.*

Один известный психолог однажды пошутил, что, когда ребенок появляется на свет и издает свой первый крик, на самом деле это крик ужаса. Увы, в этой шутке есть доля правды. Некоторые даже называют это «критическим актом рождения». Да, да, не удивляйтесь. Оказывается, наш первый кризис случается еще в возрасте новорожденности. Процесс родов – это стресс не только для организма матери, но и для организма ребенка. Представьте: девять месяцев малыш жил мирно и спокойно в надежном убежище с идеальными условиями для существования. И вот вдруг он отделился от мамы и попал в большой мир, где постоянно меняется освещенность, температура, где приходится привыкать к новому типу дыхания и питания и т.д. Для беспомощного новорожденного это настоящий стресс.

Вот почему очень важно с первых же дней жизни малыша установить с ним тактильный контакт. Не попадайтесь на удочку устаревших мифов о том, что ласка делает ребенка капризным, слабым и инфантильным. Все с точностью до наоборот! Ребенок обязательно будет стремиться получить материнское тепло и ласку. И если он не получит ее легким естественным путем, то будет вынужден громко и настойчиво требовать, чтобы его взяли наконец на руки.

А потому не жалейте времени на то, чтобы покачать малыша на ручках, погладить по головке, поцеловать в пухлые щечки и т.д. Эти нехитрые действия скажут крохе, что он любим и дорог. Ребенок почувствует себя в безопасности, будет расти спокойным, довольным и жизнерадостным. Так что порой плач малыша следует понимать и переводить как: «Эй, кто-нибудь, возьмите меня уже наконец на ручки!»

### **Правило № 4**

Тактильный контакт – отличный способ установить психологическую связь с ребенком, который пока не понимает слов.

Кстати, многие матери боятся и не хотят давать своего ребенка на руки другим людям, например бабушкам, дедушкам, подругам и сестрам. Им кажется, что тактильное общение их крохи с другими, «посторонними», людьми может напугать малыша. На самом деле в этом нет ничего плохого. Напротив, ребенок, который с младенчества привыкает к общению с самыми разными людьми, с возрастом быстрее адаптируется в незнакомой среде и меньше цепляется за мамину юбку.

## Чего хотят дети?

*Да, да! Не смейтесь, но у малышей тоже есть свои потребности! Кстати, не менее серьезные, чем у взрослых. Вот только рассказать о них кроха пока не может. Но, к счастью, рассказать об этих первых потребностях можем мы! Все, что вам останется, – ориентироваться на возраст своего ребенка и собственную интуицию.*

Одна из любопытных особенностей новорожденного – поистине безграничные возможности усвоения нового. Маленький ребенок каждый день открывает для себя что-то новое.

### **Правило № 5**

Помните: ваша задача – помочь малышу познать этот мир во всем его многообразии, а не навязывать ему свою модель мировосприятия.

Наряду с базовыми физиологическими потребностями у малыша возникают и другие нужды:

- потребность в получении впечатлений;
- потребность в движении;
- потребность в общении со взрослыми.

В первый месяц жизни все окружающие раздражители малыш переживает исключительно как субъективные состояния. Но уже в возрасте месяц-полтора малыш начинает реагировать на появление взрослого. Если ваш ребенок начал улыбаться, задерживать взгляд на лице мамы или папы, вскидывать ручки и быстро двигать ножками, а также издавать громкие радостные звуки, значит, достигнута новая ступень в развитии маленького человечка, называемая психологами «комплекс оживления».

Если говорить по-научному, то «комплекс оживления – это специфический акт поведения младенца в отношении взрослого, выраженный бурной эмоционально-двигательной реакцией».

В переводе же с языка детского на язык родительский «комплекс оживления» означает, что ваш малыш сменил статус новорожденного на гордый и почетный статус младенца. И теперь у него появилась его первая социальная потребность: потребность в познании и в эмоциональном общении со взрослыми. Теперь малыша вполне можно считать социальным существом!

Кстати, общение ребенка с родителями проходит несколько стадий. На первой стадии ребенок жаждет общаться просто ради самого общения. Уже в четыре-пять месяцев малыш начинает различать людей по принципу «свои – чужие» и реагировать всеми доступными экспрессивными действиями, например улыбкой или движением ручек и ножек.

Кроха по-прежнему не владеет речью, но вам стоит как можно чаще с ним говорить. Дело в том, что малыш начинает воспринимать звуки еще в материнской утробе. Он привыкает слышать стук мамино сердца и прекрасно слышит ее голос и окружающие звуки. Вот почему всем беременным женщинам так настоятельно рекомендуют сохранять спокойствие во время беременности! Ведь если мамино сердце бьется ровно и спокойно, малыш тоже спокоен и чувствует себя в безопасности.

В младенческом же возрасте ребенок уже активно обращает внимание на взрослую речь. А потому вы вполне можете начинать беседовать со своим малышом о чем-нибудь приятном. Постепенно он начнет все лучше и лучше понимать ваши слова. Сначала младенец ответит вам так называемым гулением, затем начнет лепетать.

Постепенно ваше с ребенком общение выйдет на новый уровень. От непосредственного общения вы перейдете к общению по поводу предметов. Как понять, что ваш малыш

уже дозрел до этого? Очень просто! Обратите внимание на его движения. Изначально ребенок двигается хаотично, беспорядочно размахивая ручками и случайно задевая висящие погремушки. Но со временем движения будут становиться все более и более целенаправленными. Скоро вы заметите, что ваш малыш сознательно тянется ручками к игрушке, а затем он сможет захватывать и удерживать их. После того как ребенок научится ощупывать различные предметы, у него появится новая забава: манипулирование. Именно это и должно стать для вас сигналом, что пора переходить на новый уровень общения с малышом.

Теперь с вашей помощью младенец будет постигать функциональное назначение предметов. Демонстрируйте своему малышу предмет со всех сторон, показывайте, что с ним можно делать, для чего использовать и как играть. При этом не скупитесь на комментарии!

Когда моему крестнику было полгодика, я подарила ему разноцветную юлу. Однако вместо того, чтобы играть с ней как положено, малыш предпочитал поднимать ее своими маленькими ручонками и метать, словно бейсбольный мяч. Затем он бурными криками требовал, чтобы ему вернули игрушку, и все повторялось сначала. Если ваш ребенок тоже любит развлекаться таким образом – не удивляйтесь и не пугайтесь. Это отнюдь не склонность к вандализму. Просто малыш начал познавать окружающий мир всеми доступными ему способами. А потому он может пробовать предметы на зуб, швырять их и т.д. В этом нет ничего страшного. Так что не стоит препятствовать маленькому исследователю (просто проследите, чтобы ребенок не тащил в рот предметы, поднятые с пола).

Параллельно начните показывать и рассказывать малышу, как еще можно играть с той или иной игрушкой, например с юлой. Постепенно малышу надоеет швыряться предметами, и он захочет играть в них как полагается. Мой крестник, например, довольно скоро стал настоящим чемпионом по вращению юлы. В таких совместных играх есть двойная польза! Во-первых, малыш учится обращаться с разными предметами, а во-вторых, учится общаться с вами, потихоньку усваивая и запоминая самые простые слова.

К своему первому дню рождения кроха уже, скорее всего, будет не только понимать десять-двадцать произносимых вами слов, но и сам сможет сказать пару первых слов в ответ!

## С моей точки зрения...

*Сначала малыш садится, потом встает и начинает ходить... Год – важный и значимый этап в жизни ребенка. Именно в этом возрасте у малыша появляется своя точка зрения на окружающий мир.*

С тех пор как ребенок впервые садится, весь мир в буквальном смысле слова предстает для него под совершенно иным углом. А уж когда он начинает ходить и обретает свободу передвижения... Представляете, как расширяются горизонты крохи? Теперь он знает, что мир огромен и в нем масса всего интересного и неисследованного. Очень часто на этом этапе малыш начисто забывает про некогда любимые игрушки и начинает страстно исследовать «взрослые» предметы, например пульты от телевизора, мобильные телефоны и т.д.

Увы, пока кроха не в состоянии понять всех тонкостей эксплуатации бытовой техники, а потому играть с вашим мобильником и прочими вещами он может привычным для него способом: крутить в руках, жать на все подряд кнопки, бросать через всю комнату, бить об стену и т.д.

Данный период даже назвали «кризисом одного года». Ведь именно на данном этапе своего развития малыш начинает демонстрировать свои первые акты протеста, например, когда у него отбирают пульт от телевизора или когда ему отказываются отдать на растерзание мобильный телефон. Малыш может плакать, кричать и бурно возмущаться. Впрочем, это не причина для беспокойства. Его яростные протесты следует понимать как первую попытку обособиться от взрослых и отвоевать свое личное пространство. Это абсолютно естественный этап развития.

А чтобы пережить его как можно спокойнее и безболезненнее, для начала – не злоупотребляйте запретами. Признайте, что ваш ребенок стал гораздо более самостоятельным. Предложите ему новые формы сотрудничества, для чего научитесь переключать внимание малыша. Как только он начинает буйствовать из-за того, что у него отобрали папины часы, вручите ему игрушку или поднесите к окну. Моя знакомая Жанна нашла безупречный способ быстро успокоить свою дочь. Как только девочка начинает плакать из-за того, что ей чего-то не позволяют, Жанна тут же подносит ее к зеркалу. Как истинная женщина, малышка моментально успокаивается, и вид собственного отражения неизменно поднимает ей настроение, заставляя забыть обо всем на свете.

Кстати, на этом этапе маленький человечек активно развивает свой пассивный словарь. Это может стать неприятной неожиданностью для тех родителей, которые привыкли реагировать на разбитый телефон крепкими словечками и выражениями. Имейте в виду, ваше чадо сейчас запоминает буквально все, что слышит! Конечно, ребенок пока не понимает значения произносимых слов и до поры до времени не будет их использовать. Но тем не менее он старательно мотает все услышанное на ус.

### **Правило № 6**

Слова, произнесенные эмоционально и выразительно, ребенок запоминает очень быстро и очень надолго.

А ведь большинство бранных и нецензурных слов мы произносим громко и с чувством. Неудивительно, что малыш из вашей длинной речи легко выхватит и запомнит именно нецензурные слова, ведь мы невольно делаем на них акцент. Так что заведите привычку выбирать выражения.

Помните, сейчас ваш ребенок невероятными темпами набирает опыт и становится все более сознательным. Возможно, внешне для вас он все тот же несмышленный малыш, но на деле он уже многое понимает. Теперь, когда ребенок бросается игрушками, он делает это

уже не просто ради самого действия, а ради какого-то конкретного результата. Например, кидая книгу или пульт от телевизора, ребенок ждет, что она с шумом упадет (и даже с особым наслаждением произносит: «Бах!»). То есть он уже помнит, какой звук получается, когда кинуть книгу. Более того, его память уже сейчас хранит сотни образов, а работающие согласованно органы чувств обеспечивают малышу анализ событий...



## **Глава 2**

### **Понять с полуслова (советы родителям детей 4 – 6 лет)**

Ваш малыш начал говорить: поздравляем! Но речь – не единственное достижение ребенка к трем годам. Куда важнее то, что именно в этот период кроха начинает осознавать и утверждать себя как Личность. Порой этот процесс проходит довольно бурно и болезненно. И многие неопытные родители просто за голову хватаются от бунтарских замашек своего малыша. То он наотрез отказывается пойти гулять, то закатывает истерику, когда вы говорите, что гулять пойдете позже. Его внезапные капризы могут вывести из себя даже самых выносливых и терпеливых родителей. «Неужели мы что-то упустили? Что мы сделали не так?» – недоумевают мамы и папы. На самом деле это далеко не трагедия, а просто еще один интересный этап развития. Чтобы успешно и легко его преодолеть, нужно постараться понять своего ребенка и помочь ребенку понять вас.

## Какой кризис хуже финансового

*Стоит малышу отпраздновать свой третий день рождения, как он преобразается. Внезапно ваш маленький ангелочек начинает «показывать характер», а вы при этом недоумеваете, что происходит? Не волнуйтесь, сейчас вы все поймете и легко научитесь интерпретировать слова и поступки своего ребенка.*

Слово «я» – совсем маленькое и простое! И тем не менее ребенок начинает употреблять его гораздо позже, чем другие слова. Почему? Это связано с тем, что только в три года малыш начинает воспринимать себя от первого лица. Дети более младшего возраста, как правило, говорят о себе в третьем лице: «Саша хочет гулять», «Маша не будет кушать» и т.д. Со временем ребенок начинает воспринимать себя как личность. Теперь он гордо заявляет вам: «Я не хочу спать. Я хочу играть». Поиски своего «я» могут сбить с толку даже взрослого человека. Представьте себе, как нелегко приходится малышу, впервые осознавшему себя как независимую Личность.

Возможно, вы не заметили, но, когда вашему крохе стукнуло три года, его самостоятельность и активность резко возросли. А значит, вам пора перестроиться и изменить ваши взаимоотношения.

### Правило № 7

Для того чтобы избежать кризисных явлений, вам всего лишь нужно проявлять психологическую гибкость, поощрять детскую инициативу и не слишком ограничивать самостоятельность малыша.

Весь период пройдет легко и гармонично. Просто нужно быть готовым к определенным «подводным камням» этого коварного возраста.

1. Трехлетний ребенок может проявлять негативизм, причем в самых неожиданных ситуациях. Например, вы предлагаете ему покататься на качелях, зная, что малыш обожает это занятие. А он ни с того ни с сего вопит: «Нет! Не буду! Не хочу качели!». Для вас такая реакция может быть полнейшим сюрпризом. Вы в недоумении. На самом же деле ребенок негативно реагирует не столько на само качание на качелях, сколько на требование или просьбу взрослого (то есть вас).

Порой негативизм проявляется только с некоторыми из членов семьи. Например, когда мама просит кроху не шуметь, он начинает изо всех сил визжать и грохотать игрушками, а стоит папе повторить ту же просьбу, как ребенок беспрекословно подчиняется.

Если вдруг «под раздачу» попали вы сами, а остальных малыш слушается как ни в чем не бывало – не переживайте и не вините себя. Это вовсе не говорит о том, что вы плохой родитель! Просто сейчас ребенку нужно утверждать себя. Постепенно он начинает поступать не под влиянием сиюминутных желаний, а исходя из более сложных мотивов. И это важный шаг в его развитии (к тому же этот период не продлится вечно).

2. Еще одна характерная черта этого возраста – упрямство. Поразительно, как малыш может с упорством маленького ослика настаивать на своем. И все это лишь ради того, чтобы взрослые начали считаться с его мнением. Попробуйте добавить в общение с ребенком нотку уважения, и это мгновенно поможет вам наладить взаимопонимание. Например, если ваш кроха упрямо натягивает левый ботинок на правую ногу, не ругайте его и не пытайтесь переубедить. Можно сказать малышу: «Если хочешь, ходи так. Но если ты переоденешь ботиночки, то сможешь бегать в два раза быстрее/ходить как взрослый/ и т.д.».

Если ваш ребенок проявляет строптивость и бунтует против тех правил и норм поведения, что вы пытаетесь ему предложить, постарайтесь отнестись к этому с пониманием и уважением. Поймите, что в грубом навязывании тех или иных правил нет ничего хорошего

или полезного. Ваш ребенок может искренне не понимать, зачем нужно мыть руки перед едой или почему он не может играть с ручкой и электрической розеткой. Вместо того чтобы пытаться задавить его своим авторитетом взрослого, постарайтесь доступно и увлекательно объяснить, почему в вашем доме установлены такие правила и зачем их нужно соблюдать.

Например, моя бабушка (медик по профессии) умела до того красочно описать микробы и бактерии, которые водятся на невымытых руках, что, едва зайдя в дом с улицы, мы сломя голову бросались в ванную (и по сей день я по инерции бегу к умывальнику, как только переступаю порог дома).

## Невечные ценности

*В «кризисном» возрасте у малыша может меняться не только характер, но и интересы, увлечения. Поразительно, но уже сейчас у него может произойти переоценка ценностей.*

Вы можете заметить, как в этот период многое из того, что некогда было важно и значимо для вашего малыша, теперь обесценилось... Например, когда-то он свято соблюдал ваше требование не ругаться, а сейчас легко нарушает родительские запреты. Обесцениваются и некогда любимые вещи, игрушки: лучшая машинка в коллекции может быть брошена в стену только потому, что не вовремя попала под руку; самая красивая кукла может быть побрита налысо просто в качестве эксперимента или в знак протеста. Со стороны кажется, что все старые привязанности отошли для ребенка на второй (а то и на десятый) план.

Все это связано с тем, что малыш меняет отношение к самому себе и к окружающим людям. Но это вовсе не значит, что перемены будут в худшую сторону, даже если пока поведение ребенка оставляет желать лучшего.

### **Правило № 8**

В три года малыш, как правило, колеблется между двумя главными потребностями: действовать самостоятельно и соответствовать взрослым требованиям.

При этом самооценка вашего крохи пока изрядно завышена (что, впрочем, абсолютно нормально для этого возраста). Порой маленький ангелочек даже может превращаться во властного деспота, управляющего всей семьей. Чтобы не допустить диктаторства со стороны малыша, проявите креативность.

Лучшим противоядием кризису трех лет может стать игра. Фильм «Джентльмены удачи» – отличный наглядный пример использования игры как тонкого психологического приема для укрощения детей. Когда воспитательница пожаловалась главному герою, что дети в садике плохо едят, он как ни в чем не бывало объявил ребятам: «Товарищи, завтрак сегодня отменяется. Мы совершим полет на Марс. Так что возьмите свои космические ложки – до обеда никто домой не вернется».

Ребенку так хочется ощутить себя взрослым и самостоятельным! В жизни его возможности пока еще довольно ограничены и не всегда равны его запросам. А вот в игре малыш может примерить на себя вождельную роль. Например, если ваш ребенок капризничает, отказываясь ложиться спать, предложите ему вместе уложить Мишутку, спеть ему колыбельную, рассказать сказку, и т.д. Научитесь творчески и с воображением подводить ребенка к выполнению любых задач.

*Так, один мой знакомый педагог занимался с группой трехлетних детей. И все было бы хорошо, если бы не маленький хулиган Вова. Он постоянно смешил других детей, кривлялся, вместо того чтобы выполнять задание, и постоянно устраивал в группе хаос. Ни жалобы родителям, ни наказания не помогли педагогу усмирить маленького бунтаря. Но вот педагог устал и пошел на крайние меры:*

*– Сегодня самым главным в группе будет Вова. Вова, сегодня ты будешь мне помогать. Для начала построй остальных ребят.*

*Поразительно, но такая методика дала потрясающие плоды. Энергия хулигана наконец-то была направлена в мирное русло! Он примерил на себя роль педагога и изо всех сил старался соответствовать этому статусу. От последующей похвалы преподавателя мальчик буквально расцвел и стал весьма усердным на занятиях.*

Так что ищите для своего ребенка те игры и те роли, которые помогут вам легко и с удовольствием управляться с ним.

## Generation next: тефлоновые дети

Мне повезло учиться в экспериментальной школе, где преподавали исключительно талантливые учителя, обожающие своих учеников. В классе было по двенадцать-пятнадцать человек. И общая успеваемость была феноменальной. Не так давно я решила навестить своих школьных учителей.

К моему величайшему удивлению, большинство из них пребывало в далеко не самом радужном расположении духа. Я стала спрашивать их о школьных новостях, об успехах новых учеников.

– Это сущий кошмар! Одни двоечники! – в один голос заявили учителя. – Им ничего не надо. Они не хотят учиться. Просто плюют на все с высокой колокольни. Таких учеников ни один преподаватель не вытянет. Слишком уж сильно изменились современные дети, никакого сладу нет!

Я стала наводить справки и выяснила, что похожего мнения о современных детях придерживаются не только школьные учителя, но и воспитатели детских садов, психологи и все, кто имел возможность сравнить детей прошлых поколений и «новых детей».

В то время как педагоги, родители, бабушки и дедушки все еще ломают головы над феноменом «современных» детей, пытаюсь понять, почему в них так рано пробуждается бунтарский настрой и откуда в них столько своеволия, западные психологи уже раскрыли этот секрет.

Канадский педагог Дэниел Кемп опубликовал несколько книг о так называемых «тефлоновых детях» – так он назвал современных ребят потому, что к ним «ничего не липнет».

### Правило № 9

Главное отличие современного ребенка состоит в том, что он совершенно не поддается старым методам воспитания.

Со стороны они могут казаться неблагодарными, эгоистичными, строптивыми. На самом же деле они просто жаждут самостоятельности и уважения со стороны родителей.

Веками родители следовали одной и той же схеме поведения в отношении ребенка. Например, пока малыш учится ходить, мамы, папы, бабушки и тетушки активно крутятся вокруг него, стараясь поддержать его и постоянно боясь, что он шлепнется и расшибет нос. «Тефлоновому малышу» такая суета вокруг него вряд ли понравится. С самого рождения он хочет чувствовать себя самостоятельным, ибо, несмотря на свой юный возраст, знает: действуя сам, он научится всему быстрее.

Многие родители хотят делать все за своего ребенка. Это кажется им естественным проявлением любви. Но ответьте сами себе на вопрос: если вы постоянно кормите малыша с ложечки, научится ли он когда-нибудь есть сам?

Например, ваша маленькая дочка, видя, что мама моет посуду, хватается тарелочку со стола и старается подражать действиям взрослых. Увы, в такой ситуации реакцией взрослого чаще всего будет насмешка над ребенком – в лучшем случае, а в худшем – страх за него или раздражение. «Ну что ты, детка, ты еще слишком маленькая, чтобы мыть посуду. Вот когда вырастешь...» или «Немедленно положи тарелку на место! Разобьешь – порежешься!» и т.д.

Для ребенка совершенно неясно, почему его считают «слишком маленьким» и почему он обязательно должен разбить тарелку? Мама ведь моет и ничего не разбивает.

Оптимальной реакцией для родителя будет позволить крохе помочь вам по хозяйству, раз уж она выразила такое желание. Более того, постарайтесь воспринять ее помощь всерьез и поблагодарите малыша, как вы поблагодарили бы взрослого. Если вы боитесь, что ребенок

разобьет что-то и порежется, доверьте ему мыть ложки, доску для резки хлеба или пластмассовые чашки. Покажите, как вы моете посуду, и похвалите, когда ребенок повторит ваши манипуляции. Такое сотрудничество поможет вам наладить с малышом настоящее взаимопонимание.

## Над пропастью во ржи...

*А сейчас я попрошу поднять руку родителей, считающих, что они должны контролировать своих маленьких детей. Хм... Уверена, что поднялся целый лес рук. Ибо подавляющее большинство мам и пап не сомневаются: главная их задача – контролировать жизнь своего ребенка.*

*А вот и нет!*

Когда мы говорим о родительской ответственности, то понимаем ее слишком уж буквально. Неудивительно, что многие молодые люди и девушки боятся становиться родителями.

Лиля, 25 лет, «чайлдфри»: «Стать мамой – это взвалить на себя полную ответственность за чужую жизнь. Ты должна контролировать ребенка двадцать четыре часа в сутки. Смотреть, чтобы он хорошо питался, чтобы не простудился, чтобы не разбил голову на детской площадке. Ты вынуждена постоянно держать руку на пульсе. Ни одна из моих знакомых мам не может позволить себе расслабиться ни на минуту».

Вот в чем ирония: родители страшно изматывают себя, пытаясь контролировать своего малыша. А малышу тем временем родительский контроль только вредит.

### **Правило № 10**

Контроль – синоним страха. Если вы хотите оберегать своего ребенка, значит, вы боитесь. А это далеко не лучшая эмоция для семейной гармонии.

Страхи бывают двух типов: реальные и нереальные. Реальным можно назвать тот страх, что испытывает человек, на которого напали с ножом двое верзил в темном переулке. Поскольку угроза жизни совершенно реальна и очевидна, страх тоже реален. Другая, куда более распространенная разновидность страха – вымышленный или надуманный. Например, когда человек боится лететь самолетом. Есть ли реальная угроза его жизни в данной ситуации? Скорее всего, нет, ведь миллионы людей по всему миру летают каждый день.

То же самое справедливо и в отношении родительских страхов. Если ваш малыш лепит кулич на проезжей части, а на него с бешеной скоростью летит машина – это вполне реальный страх. Но если вы отпустили ребенка погулять с бабушкой во дворе, а сами непрестанно бегаєте к окну, чтобы удостовериться, что малыша не обидели, не похитили, не скинули с горки и не отобрали шарф, скорее всего, ваш страх надуман. То есть не имеет под собой реальных оснований. А значит, вы попросту накручиваете себя, вредя собственной нервной системе и нервной системе вашего крохи.

Многим родителям кажется, что бояться за ребенка вполне естественно и даже полезно. Самим себе такие родители кажутся невероятно бдительными. На самом деле они вредят своему ребенку, внушая ему вредные негативные установки. Дело в том, что мозг малыша восприимчив к новой информации. В чем опасность надуманных страхов? Они активизируют в сознании механизм «бревна над пропастью». Что это значит?

Представьте себе самое обычное бревно, лежащее на полу. Вы бы смогли по нему пройти и не упасть? Разумеется. Более того, даже ваш маленький ребенок и то смог бы! А теперь представьте себе то же самое бревно, но уже не на полу, а над бездонной пропастью. Вы готовы пройти по нему теперь? Нет? А пустить своего ребенка? Тоже нет? Но почему? Ведь бревно осталось то же! И вы без труда могли идти по нему, пока оно лежало на полу.

Что же изменилось? Появился страх. Именно страх упасть и разбиться будет мешать вам пересечь пропасть по бревну как ни в чем не бывало. Ведь технически это совершенно простая задача, посильная даже ребенку. Единственное, что ее осложняет, – это надуманная паника и поселившаяся в голове негативная установка: «Упадешь – разобьешься».



Самое забавное, что исходя из этой теории, у вашего ребенка куда больше шансов успешно пройти по бревну над бездонной пропастью, чем у вас. Ведь голова ребенка еще не засорена ложными страхами и глупыми установками. Он пойдет по бревну над пропастью так же уверенно и спокойно, как по лежащему на полу бревну...

Теперь вы видите, какое огромное влияние оказывает наше сознание и подсознание на нашу жизнь? Так что лучшее, что вы можете сделать для своего малыша, – это не внушать ему ненужные страхи. Если ваш ребенок стремится к самостоятельности, постарайтесь поощрять его. Поймите: вы не сможете контролировать своего ребенка всю жизнь. Более того, чем раньше вы перестанете его контролировать, тем лучше будет для вас обоих.

Противоположностью контролю является доверие. Да, да, не удивляйтесь! Доверие к жизни и доверие к собственному ребенку!

Я знаю, что многим родителям тяжело расслабиться. Но единственный раз попробовав отпустить свои паникерские мысли и нелепые страхи, вы почувствуете себя намного лучше (а ваш ребенок и подавно)! Если вы начали невольно впадать в навязчивое состояние, переживая, что ваш ребенок разобьется, отравится, заболеет, попадет под машину и т.д., просто напомните себе, что ваш страх не имеет разумных оснований. Повторяйте про себя: «Я доверяю жизни. Я знаю, что жизнь готовит для меня и моего ребенка все только самое лучшее. Мой ребенок в безопасности».

## Что такое хорошо, что такое плохо?

*Еще одна «священная» родительская обязанность – «учить ребенка жизни». То есть с самых ранних лет растолковывать ему, что такое хорошо и что такое плохо. Но всегда ли мы советуем малышу то, что для него действительно полезно?*

Когда я была маленькой, меня никогда не выпускали из дома без обеда. «Сначала поешь хорошенько, а потом пойдешь гулять», – любила повторять моя бабушка. Проблема в том, что до прогулки мне есть не хотелось. Но родители продолжали держать меня за столом до победы: «Ложечка за маму, за папу» и т.д. Когда я все-таки домучивала тарелку до конца и выходила во двор, у меня был так набит живот, что я пошевелиться не могла. И все активные игры давались мне с большим трудом...

Многие родители хотят с детства привить своим детям хорошие манеры, положительные качества характера, полезные привычки и т.д. Например, привычка здорового питания.

На самом деле большинство из нас понятия не имеет, что такое здоровое питание! Существует масса мифов по этому поводу. Например, расхожее мнение о том, что правильно питаться – это три раза в день. Или утверждение, что после шести вечера есть вредно. Однако все это не более чем глупые правила, придуманные людьми и распространенные по всему миру.

### Правило № 11

Организм ребенка от рождения совершенен и запрограммирован на здоровье и хорошее самочувствие.

И именно наше тело должно сигнализировать о том, когда пора есть, а когда нет, когда пора спать, а когда вести активную деятельность. Со временем мы внушаем себе массу ложных установок о том, что тогда-то есть можно, а тогда-то нельзя. С годами нашим аппетитом начинает управлять не столько наш организм, сколько наша голова. Взрослые частенько заедают стресс или голодают от нервного перенапряжения. Но ребенок еще не испорчен всеми этими ментальными глупостями. Для него есть тогда, когда он не голоден, кажется глупостью. Поверьте, ваш малыш сможет вырасти здоровым, если вы не будете навязывать ему свои стереотипы и позволите есть тогда, когда он действительно хочет, а не тогда, когда вам кажется, что «уже пора обедать». Конечно, мысль о том, что ребенок со столь раннего возраста может сам решать, когда и сколько ему есть, может показаться вам слишком смелой и даже революционной. И все же попробуйте пожить в таком режиме хотя бы один-два дня, и вы увидите результат. Если малыш здоров, он и так, скорее всего, будет просить вас о завтраке, обеде и ужине в самое подходящее время суток. Ваша задача состоит только в том, чтобы не пичкать его едой и ни к чему не принуждать.

Поверьте, ваш ребенок не глуп и он отлично знает, когда ему нужно подкрепиться. Потому что его организм совершенен от природы.

Постарайтесь как можно больше доверять своему маленькому ребенку. Поверьте, он отлично знает свои потребности (причем не только в еде) и уже вполне способен их вам озвучить. Например, если ваш малыш бегает по квартире, не нужно ругать его, призывать «успокоиться и передохнуть». Будьте уверены, ребенок сам прекрасно чувствует, когда его организм нуждается в подвижности, а когда в отдыхе. Стоит ему набегаться вдоволь, как он сам без ваших агитаций сядет играть во что-нибудь спокойное или смотреть мультфильм.

То же самое справедливо и в отношении любых других видов деятельности. Если малыш отказывается идти на тихий час, утверждая, что он еще не устал, не нужно уговаривать или принуждать его. Просто скажите: «Хорошо, поиграй еще, а когда устанешь, ляжешь отдохнуть». Или предложите просто спокойно полежать в кроватке, послушать сказку.

### **Свет мой, зеркальце, скажи...**

*Несомненно, вам еще многому предстоит научить вашего ребенка, но еще большему вам предстоит научиться у него самого. Большинство современных психологов сходятся во мнении: нет лучшего способа увидеть себя со стороны и понять свои слабости, чем взглянуть на своего малыша.*

Считается, что по наследству нашим детям достается не только схожая с родителями внешность, но и характер, пристрастия, привычки, психологические особенности.

Педагог-психолог Лиз Бурбо неоднократно писала, что дети – это наше зеркало. Зачастую это кривое зеркало, которое показывает нам наши слабости, пределы, страхи, достоинства и недостатки в несколько гротескном, преувеличенном виде.

### **Правило № 12**

Дети – наши лучшие учителя. Они развивают и меняют нас, помогая выйти на новые ступени психологической зрелости.

Каким же образом малыши «воспитывают» взрослых?

**Первый способ** соответствует знаменитой поговорке: «Яблочко от яблони недалеко падает». В этом случае дети ведут себя до пародийности похоже на собственных родителей.

Как-то я сидела за праздничным столом, где присутствовали исключительно взрослые люди. Среди нас сидел всего один ребенок, прелестный трехлетний мальчик. К моему удивлению, когда я предложила малышу выпить вкусного сока, он отказался, объявив, что будет пить простую воду. Дальше – больше. Мальчик не захотел пить воду из красивой чашки или бокала, он потребовал налить воду в рюмку. На протяжении вечера я наблюдала, как мальчик чокается со взрослыми и лихо залпом пьет воду из стопки – «как папа». После этого он даже морщился и поспешно закусывал. Когда мама попыталась уложить мальчика спать, он во всеуслышание объявил: «Сначала покурить...» и, засунув спичку себе в рот, притворился, что курит.

Вот типичный пример того, как ребенок отражает своих родителей. Ведь мама и папа – это первые и самые главные образцы для подражания. С кого еще ребенку брать пример, как не с них? А потому абсолютно бесполезно в этом случае ругать малыша за попытки вести себя «как большой». Вы можете сколько угодно внушать ему, что водка – это плохо, что нужно быть вежливым и что нельзя говорить с набитым ртом. Но если при этом вы нарушаете собственные заповеди и ваш ребенок это видит, поверьте, для него это будет куда убедительнее, чем ваши слабые попытки наставить его на «путь истинный». Наглядный пример всегда более выразителен...

Моя знакомая пришла в неопишуемый ужас, когда услышала, что ее трехлетняя дочь употребляет ненормативную лексику. Она всячески пыталась внушить ей, что говорить такие слова нельзя, что это плохо и неприлично. Однако никакие наказания, никакие нотации не стерли из памяти девочки неподобающую лексику по той простой причине, что мать и сама время от времени пользовалась крепкими словечками.

Ругать ребенка так же бессмысленно, как разбивать зеркало. Ведь оно только отражает то, что есть, и не более. Ваш ребенок наглядно демонстрирует ваше собственное поведение. И если вам кажется, что это «неприлично, отвратительно, неподобающе», то сделайте выводы и меняйтесь! Вы можете честно сказать своему малышу: «Да, теперь я вижу, что грубить некрасиво. Давай договоримся, что ни ты, ни я больше никогда никому не будем грубить, хорошо?»

**Второй способ**, которым дети могут учить своих родителей уму-разуму, – это расти их полными противоположностями. В этом случае мамы и папы шуточно переглядываются, спрашивая друг друга: «А ты уверен(а), что это действительно наш ребенок? Может, его подменили в роддоме?» Такой малыш обычно с годами становится все меньше и меньше

похож на родителей. Внешне он может быть их точной копией, но его характер, темперамент, привычки, интересы столь разнятся с мамиными и папиными, что остается только недоумевать, в кого он такой?

Со временем различие между ребенком и родителями из темы для шуток превращается в серьезную причину непонимания. Так, например, мои родственники были на редкость дружелюбными и гостеприимными людьми. С самого первого дня своей свадьбы они обожали приглашать к себе на ужин родственников, друзей, знакомых, сослуживцев. В доме регулярно собирались компании на шумные веселые застолья. Однако с появлением ребенка все изменилось. Маленькая девочка крайне неодобрительно относилась к родительским гулянкам, хотя все гости были очень внимательны и ласковы с ребенком, угощали ее сладостями и старались всячески развлечь. Тем не менее, едва научившись говорить, малышка начала выражать родителям свои протесты. «В кого она такая нелюдимая? – изумлялась ее мать. – Мы с отцом всегда обожали гостей и большие компании. Для нас общение с друзьями – одна из самых больших радостей. Так почему наша дочь так чурается всего этого?»

Дети-противоположности – тоже прекрасные учителя. Как правило, они указывают своим родителям на те грани характера, которые они в себе не принимают. Например, ваша мать была бережливой особой и постоянно попрекала вас лишними тратами. Словно в пику ей и ее наставлениям, вы вырастаете абсолютной противоположностью и вместо того, чтобы хранить сбережения под подушкой на «черный день», щедро расходуете их в свое удовольствие. И вот однажды у вас рождается ребенок. Вы стараетесь привить ему свой взгляд на жизнь. Воспитываете в нем щедрость и умение наслаждаться покупками, однако, вопреки вашим усилиям, малыш все больше и больше демонстрирует вам бабушкин склад характера. Он тоже считает, что деньги надо беречь, и не любит, когда вы тратите их на не особенно нужные вещи.

Самое удивительное, что эти наклонности могут пробуждаться очень рано – уже в трехлетнем ребенке вы сможете разглядеть первые задатки будущего характера.

Что же делать в том случае, если вы замечаете, что малыш растет не таким, как бы вам хотелось, и вы не понимаете, почему? Ведь вы учите одному, а он растет совсем другим; может, еще не поздно его «перевоспитать»?

Попытки «перевоспитать ребенка» обычно приносят очень слабый результат. Ведь несмотря на юный возраст, ваш малыш уже человек со своими желаниями, взглядами на жизнь, интересами и т.д. Лучшим способом установить взаимопонимание с ребенком-противоположностью будет принять и полюбить его таким, какой он есть! Помните: наш мир очень многообразен. Здесь есть место добру и злу, щедрости и бережливости, раскованности и скромности, великодушию и принципиальности. И одна из наших задач в этой жизни – принять мир во всем его многообразии таким, какой он есть, без осуждения.

Ваш ребенок учит вас именно этому! Психологи давно сошлись во мнении, что любые перемены могут произойти только через принятие. Например, если вы всегда вели активный образ жизни и хотели привить своему ребенку любовь к спорту, а он его возненавидел, лучшее, что вы можете сделать, – уважать выбор вашего малыша. Не пытайтесь сделать ребенка похожим на вас. Наоборот, постарайтесь принять его таким, какой он есть. Возможно, он немного застенчивый. Может, не слишком общительный. Или слегка пессимистичный. Вы можете рассказывать малышу о своем взгляде на мир, но не пытайтесь заставить принять его, потому что в этом случае результат будет обратным. Ребенок еще больше упрется и будет всем своим поведением доказывать, что он прав, а вы – нет.

Допустите, что ваш ребенок может быть таким, какой он есть. Как только вы примете его, он начнет меняться и раскрываться. Кстати, тот же закон действует и в общении между взрослыми. Так что, научившись принимать своего кроху таким, какой он есть, вы легко

сможете понять и принять всех окружающих вас людей – со всеми их недостатками, особенностями, слабостями, ограничениями и страхами.

Этот мир создали не мы. А значит, не нам его критиковать...

## Чтобы малыш вас понимал

*Если родители не понимают ребенка – это еще полбеды. Ведь сегодня существует множество книг, справочников, журналов, а также специалистов, которые подробно разъяснят вам, что может значить поведение вашего крохи. А вот как быть, когда ребенок не понимает своих родителей?*

Да, да! Неопытному малышу тоже порой бывает трудно понять своих маму и папу. Многие слова, поступки, просьбы кажутся ему странными и нелогичными. Однако есть способ доступного общения между взрослыми и ребенком. Главное – придерживаться простых правил коммуникации.

### **1. Одинаковые требования к малышу со стороны всех родственников и близких.**

Соберите «родительский» совет. Пусть на нем присутствуют все, кто проводит время с ребенком и принимает участие в его воспитании. Постарайтесь четко обговорить ваши принципы и требования. Основная задача: выработать синхронность действий. Договоритесь, в какое время вы укладываете ребенка спать, что ему разрешаете, а что нет. Очень важно, чтобы система поощрений и запретов была одинаковой у всех членов семьи. К примеру, вы разрешаете ребенку есть мороженое, а бабушка – нет. Малыша это будет лишь сбивать с толку. Или если вы не позволяете крохе прогуливать детский садик, а мягкосердечная бабушка позволяет, ребенок воспримет это однозначно: бабушка – хорошая, а родители – плохие (или наоборот). Так что постарайтесь синхронизировать свои действия.

### **2. Сразу четко проведите границу дозволенного.**

Малыш должен как можно раньше усвоить некоторые запреты (многие из них он будет в состоянии понять еще до того, как научится говорить). Помните, что существуют два вида запретов: «категорически нельзя» и «нельзя потому, что». Под первую группу попадают запреты тех вещей и действий, которые могут создать угрозу жизни и здоровью ребенка. Во второй группе запреты, которые можно разъяснить малышу. Например, нельзя кричать на бабушку потому, что... Нельзя отбирать у сестренки игрушки потому, что... и так далее.

### **3. Давайте оценку поступкам малыша, а не его личности.**

Если ребенок что-то сделал неправильно, ни в коем случае не говорите ему: «Ты глупый/ленивый/бездарный» и тому подобное. Просто спокойно и подробно объясните ему, что конкретно он сделал не так и почему. Ни в коем случае не переходите на личности и не давайте отрицательных оценок личностным качествам вашего ребенка!

### **4. Будьте внимательны!**

Основные черты характера закладываются до семи лет. То есть сейчас самый благоприятный момент для развития природного потенциала ребенка.

Вот один маленький психологический секрет: если вы хотите воспитать в своем малыше какие-то определенные качества, постарайтесь окружить его соответствующими примерами для подражания. Вы хотите, чтобы ребенок вырос трудолюбивым? Пусть проводит побольше времени с работающим дедом. Желаете малышу стать благородным и великодушным? Читайте ему книги, показывайте мультики и фильмы, где есть соответствующие герои.

### **Правило № 13**

Запомните: человеческий мозг не воспринимает отрицательной частицы «не». Следовательно, привыкайте давать ребенку только позитивные установки-утверждения.

Так, например, когда человеку говорят «не кури», первый образ, который рождается в его мозгу, – сигарета. Когда вам желают «не болей», первое, о чем мы думаем, так это о

болезни. Учитывайте это в вопросах воспитания. Когда вы говорите малышу: «Не балуйся, не шуми, не мусори», он невольно получает от вас прямо противоположные установки: «Балуйся, шуми, мусори» и т.д. Ведь его мозг не воспринимает частицу «не». Соответственно следите за тем, чтобы ваши указания были сформулированы положительно, без отрицаний. Например: «Веди себя хорошо», «Играй потихоньку», «Соблюдай порядок» и т.д.

То же самое справедливо и в отношении других ситуаций. Например, ни в коем случае не говорите малышу, показывая на соседа-алкоголика: «Я не хочу, чтобы ты вырос таким». Ведь вы заложите малышу прямо противоположное послание. Постарайтесь лишний раз не акцентировать внимание ребенка на том, что вы **не** хотите ему привить. В этом плане человеческая психология работает по принципу, озвученному в фильмах о Фредди Крюгере. Зло бессильно, пока о нем не говорят и не вспоминают.

### **5. Попробуйте заменить порицание поощрением.**

Это чрезвычайно эффективная методика! Просто объяснять малышу, что он сделал не так, – мало. Очень важно поощрять его, когда он что-то делает хорошо и правильно (или хотя бы когда он старается). Каждый раз, когда вы хвалите ребенка, вы закрепляете в нем положительные черты характера. Например, когда кроха поиграл, а потом убрал за собой игрушки, обязательно скажите: «Вот какой ты у меня молодец! Сам наводишь порядок». Иногда можно немножко схитрить и сыграть на опережение. Например, когда малыш поиграл и собрался уйти, не убрав за собой, скажите громко: «А ведь Сашенька у нас такой молодец. Он всегда убирает за собой игрушки». Наверняка малыш моментально поймет тонкий намек.

Имейте в виду, что ваша эмоциональная холодность может здорово сбить ребенка с толку. Например, если малыш прибегает к вам со своим рисунком, а вы игнорируете его маленькое достижение и никак не поощряете проделанную им работу, он ощущает эмоциональную пустоту. В этом случае ребенок вполне может попытаться добиться от вас внимания другим путем, пусть даже негативным. Так что лучше не доводить до крайностей и поощрять все добрые, светлые и созидательные начинания крохи.

## Мой любимый почемучка?

*Когда малышу четыре, взрослые уже без труда понимают его речь, поступки, желания. А вот сам малыш еще только начинает понимать окружающий мир. Недаром этот возраст называют возрастом «почемучки». Именно в эти годы малыш открыт для всего нового. И это отличная возможность заложить в него навыки познания, обучения, а также любые позитивные, созидательные взгляды на жизнь.*

Все мы живем, опираясь на некие усвоенные с детства установки. Кто-то с самого раннего возраста проникается верой в то, что возможности человека безграничны, что справедливость всегда торжествует, что добро всегда возвращается сторицей. А кому-то родители внушают, что «этот мир жесток и коварен», что «все покупается и продается», что «всем мужикам нужно только одно» и т.д. Внимательно следите за тем, что вы говорите или даже думаете. Если у вас есть некие негативные установки, в этом возрасте ваш ребенок легко может их перенять. Но лучше, конечно, внушать малышу те мысли, которые впоследствии облегчат его жизнь.

Некоторые родители заранее запугивают своих детей, ошибочно полагая, что таким образом готовят их ко встрече с реальным миром. На самом деле взрослые просто программируют детей на проблемы и трудности. Например, когда говорят: «В нашей стране большие деньги есть только у бандитов», или: «За все нужно платить», или: «Чтобы сносно жить, придется пахать как вол» и т.д.

Постарайтесь подарить своему малышу правильный, оптимистичный и позитивный взгляд на жизнь.

### **Правило № 14**

Мы имеем то, во что верим. А потому простейший способ подарить ребенку счастливую и радостную жизнь – дать ему установку на счастье и радость.

Например, когда вы читаете ему сказку или вместе смотрите мультфильм, вы вполне можете после обсудить увиденное. Постарайтесь раскрыть малышу позитивный смысл, идею, нравственный урок сказки. Например, о «Золушке» можно сказать, что «настоящая любовь победит все преграды» (и это будет более предпочтительная установка, чем «для того, чтобы встретить своего принца, нужно сначала много-много страдать и трудиться на неблагодарных мачеху и сестер»). Улавливаете разницу? Будьте уверены, малыш ее тоже уловит!

Еще одна особенность данного возрастного периода заключается в том, что ребенок постоянно будет приставать к вам с вопросами. Ни в коем случае не отмахивайтесь от них. Если малыш тянется к знаниям, это нужно всячески поощрять. Подробно, но просто формулируйте ответ на вопрос. А когда вопрос малыша ставит вас в тупик, не стесняйтесь признаться, что вы не знаете, и предложите ребенку вместе поискать ответ в книге или энциклопедии. Так вы пробудите в своем чаде интерес к книгам и способность к обучению.



## **Глава 3**

### **Понять и унять (инструкция по переговорам с первоклашкой)**

К седьмому дню рождения привычный мир ребенка в очередной раз перевернется. Ведь до сих пор его оценивали только любящие родители, бабушки, дедушки и прочие умильно сюсюкающие родственники. Неудивительно, что дошкольник кажется себе центром Вселенной. До семи лет ребенок уверен, что может абсолютно все. Но с началом школы все меняется. Ведь теперь ему предстоит соответствовать требованиям не только любимых людей, но и строгих учителей. Ему придется научиться понимать и принимать критику. Именно сейчас будет формироваться детская самооценка. И именно сейчас у родителей есть шанс привить своему крохе нужную степень уверенности в себе.

## Снова здорово!

*Не успевают родители как следует передохнуть и расслабиться после недавно завершившегося кризиса трех лет, как на подходе новый кризис! Примерно в возрасте шести-семи лет ребенок в очередной раз психологически перестраивается. Как же понять, что на уме у вашего малыша в этот непростой период и как помочь ему пройти этот этап легко и бесконфликтно?*

Если вы хорошенько напряжете память, то наверняка вспомните, что ваши первые переживания возникли примерно в тот период, когда вы в новом костюме и с огромным букетом гладиолусов отправились «первый раз в первый класс». Так уж совпало, что именно в этом возрасте ребенок впервые узнает, что такое переживания, и начинает постепенно ориентироваться в них.

В шесть-семь лет зарождается социальное «Я» ребенка. Первоклашка внезапно повышает уровень запросов в первую очередь к самому себе и к собственному успеху. Именно в этом возрасте ребенка впервые начинает волновать его положение в обществе и успешность. Сладкий и благодатный период, когда ребенок жил по принципу «хочу», сменяется новым, когда следует жить по принципу «надо».

Первое сентября обычно проходит без особых проблем. Большинство детей с огромным энтузиазмом сообщают родителям, что хотят идти в школу. Однако их интерес носит несколько поверхностный характер. В первую очередь ребят привлекает внешняя атрибутика: красивый портфель, новая «взрослая» форма, яркие школьные принадлежности и т.д.

Однако уже второго сентября для юного ученика начинаются суровые будни. Вот тут-то и выясняется, насколько в действительности ребенок готов к обучению в школе. Психологическая готовность складывается из трех основных компонентов.

### **1. Интеллектуальная готовность (ее еще называют познавательной).**

Обычно именно интеллектуальная готовность ребенка считается самой важной как для учителей, так и для родителей. При поступлении в школу знания и навыки ребенка активно тестируются (словно он в университет поступает). Современные мамы и папы в обязательном порядке отдают свое чадо на курсы дошкольной подготовки, дабы он научился читать, считать, а может, даже писать. Однако одной только интеллектуальной подготовки недостаточно. Ведь если ребенок придет в школу с полным объемом знаний первоклашки, ему довольно скоро станет скучно по второму кругу проходить азы чтения, счета и письма. Вот почему так важно развивать и два других вида психологической готовности.

### **2. Личностная (или мотивационная) готовность.**

Сформировать мотивацию у первоклашки крайне важно. Ведь ребенок не понимает толком, зачем ему ходить в школу. А если он не понимает значения учебы, то довольно скоро потеряет к ней всякий интерес. Для того чтобы сформировать у малыша личностную готовность, побеседуйте с ним. Расскажите ему о том, как вы сами учились в школе, какие предметы любили больше всего и почему. Объясните, зачем нужно учиться и что это даст ребенку в будущем. Постарайтесь построить разговор не на избитых штампах и клише, вроде: «Учись хорошо, а то в жизни не устроишься» или «Делай все, что говорит тебе учитель, не пререкайся». Будьте искренни и внесите в разговор ваше личное мнение. Искренние рассказы заинтересуют ребенка больше, чем скучные нотации. Еще один хороший способ подготовить мотивационную готовность ребенка – поиграть с ним в школу. При этом меняйтесь ролями: позвольте ребенку побыть и на месте ученика, и на месте учителя.

Кстати, специалисты советуют родителям первоклашки сконцентрировать свое внимание не на выборе школы, а на выборе учителя. Ведь от психологической совместимости

ребенка и его первого учителя во многом зависит то, как будут складываться его первые успехи в учебе.

### **3. Эмоционально-волевая готовность.**

Этот вид готовности обычно подвергается проверке тогда, когда первоклассник получает свое первое домашнее задание. Отныне ребенку предстоит научиться планировать свой день и, что еще важнее, научиться следовать собственному плану. Однако если малыш научится управлять своим личным графиком уже на этом этапе, полезный навык тайм-менеджмента останется навсегда и будет работать долгие годы в университете и на работе.

#### **Правило № 15**

Главный навык, который вам предстоит воспитать в первоклашке, – это умение доводить начатое до конца.

Он должен научиться концентрировать внимание на том, чем занимается. А также воспринимать задание с первого раза.

## Кристалльная честность или «ложь во благо»?

*Ну кто из родителей хотя бы раз не врал собственному ребенку? Такую ложь мы обычно называем ложью во благо. Но правда ли, что вранье может принести благо ребенку? Или все-таки лучшей политикой будет честность?*

Итак, ребенок уже достиг того возраста, когда ваше общение становится достаточно свободным и вас больше не сковывают рамки недостаточного словарного запаса. Теперь вы говорите с малышом на равных. К такому общению стоит подойти с большой ответственностью.

Проблема большинства родителей «старой закалки» заключается в том, что они пытаются общаться с собственным чадом общепринятыми штампами. За этими штампами чаще всего скрывается неприкрытая ложь.

Например, когда малыш спрашивает: «Откуда берутся дети?», родители заученно отвечают: «Аист приносит / в капусте находят и т.д.». Вы думаете, что оберегаете ребенка от ненужной ему информации. Однако раз малыш дозрел до такого вопроса, значит, он дозрел и до того, чтобы услышать ответ. Совершенно не обязательно объяснять все подробности процесса зачатия. Но сказать: «Ты появился из маминого животика» – вполне можно.

Кстати, большинство детей не в восторге от сказок про аистов и капусту, главным образом потому, что таким образом они чувствуют себя неродными. Ведь все эти сказки внушают малышу, что его родителям подкинули, а он хочет чувствовать себя долгожданным и желанным.

Современное поколение детей очень остро чувствует фальшь и ложь в родительских словах и поведении.

### **Правило № 16**

Дети нуждаются в честных и искренних родителях.

Например, когда мама с папой ругаются или ссорятся (пусть даже по пустякам), ребенок, разумеется, замечает неладное. Даже если родители не выясняют отношений при нем, а также изо всех сил стараются улыбаться и делать вид, что «все в порядке и ничего не произошло», малыш, скорее всего, почувствует, что между мамой и папой что-то происходит. Такой ребенок может спросить: «Мама, почему ты грустишь?» или «Папа, почему ты злишься?» Он пытается понять причину размолвки. И если родители отделяются от него фальшивым: «Ну что ты, мой золотой, я совсем не расстроена» или «Я ни капельки не злюсь», то ребенок тут же понимает: его обманывают. И это еще больше пугает его и сбивает с толку.

Конечно, не нужно изливать семилетнему человеку всю душу. Достаточно будет просто правдиво ответить на вопрос. Например, сказать: «Я расстроилась, потому что мы с папой поругались. Но мы все равно любим друг друга и любим тебя, а значит, мы очень скоро помиримся» или: «Я разозлился на маму потому, что она мне нагрубила. Но это ничего, каждый иногда может совершить ошибку, поэтому так важно прощать друг друга».

Такие слова могут прекрасно подготовить ребенка к взрослой жизни.

Еще одна разновидность родительской лжи: классическое лицемерие. Например, когда ребенок затевает игру «в войнушку», а у мамы, уставшей от домашних обязанностей и детских криков, безумно болит голова, она, как правило, говорит что-то вроде: «Перестань шуметь! Веди себя хорошо!»

При этом ребенку непонятно, за что его ругают, и почему играть – это плохо? Малышу такая просьба матери скорее всего покажется нелепой и нелогичной. Почему? Потому что в родительских словах присутствует лицемерие. Ведь на самом деле мать вовсе не против того, чтобы ребенок играл. Его игра для нее вовсе не признак «плохого поведения». Просто она

устала и хочет побыть в тишине. А раз так, то именно эту правду и нужно сказать! Ребенок все поймет. Просто объясните: «Пожалуйста, играй потише, а то у мамы болит голова».

Это справедливо и для любых подобных ситуаций. Например, когда малыш начинает отказываться спать после обеда или хочет отныне ложиться попозже. Большинство родителей говорят: «Ложись спать, тебе пора отдохнуть», а про себя думают: «Да ложись уже, я так хочу наконец отдохнуть». Не лукавьте. Признайтесь честно: «Я устал(а) и хочу прилечь. Если ты пока не хочешь спать, можешь еще поиграть или почитать, только тихонько».

Попробуйте – и вы увидите, что честность приносит куда лучшие плоды взаимопонимания, чем хорошо продуманная дипломатичная ложь.

## Все, что душеньке угодно...

*Считается, что с годами дети многому учатся и становятся мудрее, сознательнее и опытнее. Однако с годами мы теряем и кое-что, дающееся детям легко и без усилий, что для взрослого становится практически непосильной задачей. Как же сохранить в своем ребенке волшебные качества, которые значительно облегчают жизнь?*

Одно из главных преимуществ детей нового поколения заключается в том, что они отлично знают свои потребности и с легкостью озвучивают их взрослым. Уже в возрасте трех-четырёх лет ребенок способен демонстрировать своим родителям некоторые интересы и таланты.

### **Правило № 17**

Маленькие дети прекрасно знают, чего они хотят. Все мы, рождаясь, уже имеем определенные планы на жизнь, о которых со временем, увы, забываем.

При этом их головы еще свободны от предрассудков, а потому дети легко определяют свои истинные желания. Например, маленькая девочка может с удовольствием играть со своими куклами в школу, показывая своим родителям, что у нее есть соответствующие задатки и интересы. Один мой знакомый мальчик обожает играть в парикмахера. Он дружит в основном с девочками, у которых длинные косы, и использует любую возможность, чтобы кого-нибудь причесать. Так легко и непринужденно дети показывают, кем бы они хотели стать на самом деле.

Конечно, с возрастом мечты и интересы могут поменяться. Увы, связано это, как правило, с тем, что под давлением общественного мнения повзрослевшие подростки выбирают себе в первую очередь «престижные, уважаемые, денежные и востребованные» профессии. И девочка, которая когда-то с удовольствием учила кукол, становится экономистом, потому что это «рациональнее»...

Так вот, разглядев в своем ребенке первые интересы и способности, постарайтесь их поощрять. Зачем внушать малышу свои идеалы и навязывать свои установки? Этим вы лишь задавите его природный дар, а также врожденную чувствительность к своим потребностям. Маленький ребенок точно знает, чего он хочет. Но чем больше на него будут воздействовать взрослые с их нравоучениями («парикмахер – это не мужская профессия», «художники ничего не зарабатывают», «воспитательница? да кто их уважает, иди лучше в юристы»), тем больше малыш будет путаться.

Поощряйте в ребенке потребность озвучивать свои желания смело и открыто. Это очень легко и естественно. Обратите внимание, как непринужденно малыш спрашивает: «Мам, ты меня любишь?», когда хочет слышать слова любви, или «Пап, я молодец?», когда хочет, чтобы его похвалили.

Если малыш просит отвести его в какой-то кружок или секцию, например на танцы, вы можете только порадоваться энтузиазму вашего чада и помочь ему осуществить мечту. Помните: ваш ребенок заслуживает того, чтобы жить своей жизнью, а не той, которую ему желаете вы сами. Возможно, вы мечтали, чтобы ваш сын пошел на футбол, а сам мальчик куда больше интересуется рисованием. Проявите уважение и найдите способ самому реализовать свои мечты (в конце концов, запишитесь в футбольную секцию или соберите знакомых для дружеского матча), а ребенку позвольте иметь собственные мечты и планы.

Порой ребенок может начать «распыляться». Такой малыш постоянно меняет желания или хочет всего и сразу: танцы, спорт, изостудию, уроки хорового пения. В этом случае позвольте ему принять первое взрослое решение и сделать осознанный выбор.

Помните: в возрасте пяти-шести лет ребенок уже достаточно взрослый и опытный, чтобы понять вас! А значит, старайтесь как можно доступнее и подробнее объяснять свою позицию. Скажите ему, что успеть везде невозможно и нужно выбрать самое важное и интересное на данный момент. Чем раньше ребенок начнет принимать подобные решения, тем лучше у него будет получаться нести ответственность. А это чудесное качество, способствующее взрослению.

## Юный финансист

*Когда ребенок идет в школу, у него появляются совершенно новые потребности. Одним из самых животрепещущих, несомненно, является финансовый вопрос. Родители начинают искать способ выстроить взаимоотношения между собой, деньгами и ребенком. У многих мам и пап появляется одна важная дилемма под названием «карманные деньги». Давать или не давать? И если да, то сколько?*

Вообще-то большинство психологов сходятся во мнении, что ребенка не стоит баловать постоянными подарками. Для того чтобы старые игрушки не теряли привлекательности в глазах малыша, достаточно просто убрать часть из них подальше на антресоли. И когда ребенку надоедят его нынешние игры, вам достаточно будет достать те, по которым он уже успел соскучиться.

Еще один способ избежать ненужных трат – помочь ребенку задействовать свою фантазию и придумать новые сюжеты для игр. Например, для старой куклы можно смастерить новый домик или сшить новый гардероб.

Бессмысленно ругать ребенка и читать ему нравоучения. Ваш малыш уже достаточно большой, чтобы понимать вас и объяснять свои желания, так что откровенный разговор будет куда более уместен. Если ребенок настойчиво спрашивает новый паровозик, хотя со времени покупки прежнего еще не прошло и недели, спросите: «А зачем тебе нужен еще один новый паровозик?» Этот вопрос заставит его призадуматься.

Еще один важный момент – карманные деньги. С какого возраста их можно давать? В каком количестве, на каких условиях? Понятное дело, что многие мамы и папы боятся «испортить» свое чадо деньгами.

### **Правило № 18**

Для того чтобы у малыша сложилось правильное отношение к деньгам и материальным благам, он должен с самого начала понимать, за что получает деньги.

Лиз Бурбо предлагает родителям смолоду приучать детей «зарабатывать» себе на карманные расходы. Поскольку основной обязанностью ребенка на этом этапе является учеба, вы можете поощрять его старания и успехи в школе.

При этом психологи не рекомендуют платить ребенку за уборку или любую другую помощь по дому (ведь взрослые за это тоже денег не получают). Пусть домашние обязанности станут чем-то естественным и само собой разумеющимся. Вы можете мотивировать чадо не финансами, а словами. Например, предложите накануне выходных: «Если мы поделим обязанности по уборке на всех членов семьи, то быстрее управимся и поедем в парк гулять» или скажите малышу: «Если ты сам будешь убирать свою комнату, я смогу в это время испечь тебе пирог с яблоками».



## Что на уме, а что на языке...

*За каждым произнесенным нами словом обычно кроется некий подтекст. Не только взрослые говорят одно, а подразумевают совсем другое. Ребенок тоже может подразумевать под своими капризами и вопросами совсем не то, что кажется на первый взгляд...*

Случались ли в вашей семье ситуации, когда ваш ребенок выражал недовольство словно на пустом месте? Ну, например, сын возмущался, почему старшему брату купили глобус, а ему – нет (пусть даже первоклашка и не понимает толком, что такое глобус и для чего он нужен)? Или дочь закатывала настоящую истерику, не давая завязать волосы в хвостик? Как вы поступали в подобных ситуациях?

Большинство родителей предпочитает понимать детские причуды и капризы буквально. Более того, они начинают спорить с ребенком. Но куда более разумным будет попытаться понять, что на самом деле стоит за детскими причудами, какой подтекст скрывают капризные слова. Если вы поймете истинную причину, беспокоящую вашего малыша, вам не придется ни покупать второй глобус, ни мудрить над дочкиной прической. Вы сможете дать малышу то, в чем он *действительно* нуждается, а не то, о чем он просит!

Вот только как же разгадать загадку маленького сфинкса и понять, что на самом деле происходит в его голове? Очень просто! Попробуйте один из следующих способов.

### **1. «От случая к общению».**

Данный метод позволит вам наладить взаимопонимание с собственным ребенком. Попробуйте перейти от обсуждения конкретного случая к доверительному общению с малышом. Например, ваш ребенок возмущается, почему его старшему брату купили глобус (а также циркуль, контурные карты и прочие вещи, необходимые старшекласснику), а ему – нет. Не имеет смысла обсуждать с первоклашкой сам глобус или циркуль. Поговорите лучше по душам, спросите, зачем ему глобус, и почему его так огорчает, что брату к учебному году купили больше принадлежностей? Скорее всего, за капризами ребенка стоит какой-то страх. Выясните, что это за страх, и развейте его. Например, ребенку может казаться, что его любят меньше, чем старшего брата. Успокойте его. Обнимите и скажите, что очень его любите. Если вы правильно поняли эмоциональную потребность малыша и удовлетворили ее, все разговоры о покупках глобуса и т.п. сразу прекратятся.

### **2. «От случая к эмоциям».**

Иногда, когда эмоции ребенка бьют через край, бесполезно разбирать и анализировать ситуацию, породившую такие бурные переживания. Бессмысленно читать наставления и нравоучения о том, как себя вести. В таких случаях лучше всего поступить как заправский психолог и поговорить с малышом о том, что он чувствует.

Например, ваш сын возвращается с продленки и сообщает, что приятели его обсмеяли за игру с девочками. Не стоит отмахиваться, мол, эти приятели просто «еще маленькие и глупые». Не стоит также пытаться внушить, что все это «ерунда, дело житейское», «ты просто не обращай на их насмешки внимания, они и отстанут». Ведь раз мальчика это беспокоит, значит, для него это далеко не ерунда. Поговорите о том, что он чувствует. «Тебя расстроили их насмешки? Тебе стало стыдно? Ты все еще на них обижаешься?» Малыш, отвечая вам, будет чувствовать, что вы его прекрасно понимаете, что искренне сопереживаете его проблеме и что вы полностью на его стороне. Спросите: «Ты боишься, что мальчишки теперь не будут с тобой водиться?» Так, осторожно расспрашивая ребенка, вы постепенно подведете его к решению проблемы. Ведь дети в этом смысле ничем не отличаются от нас, взрослых. Им так же сложно принять какое-то конструктивное решение и найти выход из ситуации, когда их переполняют негативные эмоции. Ваши расспросы помогут ребенку успокоиться.

Остыв, мальчик сам легко поймет, как ему быть. Например, скажет: «Ну и пусть мальчишки смеются и со мной не дружат. Я буду с девочками дружить».

### **Правило № 19**

Помните, ваша задача – научить ребенка самостоятельно решать свои проблемы, а не решать их за него.

Данная методика позволит ребенку быстро обрести собственный жизненный опыт и научиться разбираться с любыми ситуациями. А это куда более ценно, чем если бы он просто слепо и неосознанно следовал вашим наставлениям.

### **3. «От общего к частному».**

Этот прием подойдет для тех ситуаций, когда ребенок не уверен в себе. Если малыш начал делиться с вами своими неудачами, постарайтесь не просто ругать, наставлять или поддакивать ему. Лучше всего будет вникнуть в детали детской проблемы и продемонстрировать полное понимание и поддержку. Очень важно при этом не отмахиваться от ребенка оптимистичными фразами: «Да это пустяковая проблема!», потому что ваше чадо они не обнадежат. Скорее он подумает, что вы не понимаете всей сложности ситуации.

Например, ваш сын жалуется, что у него не получается быстро складывать из букв слова. Не нужно сразу ругать его: «Ты мало стараешься. Занимайся усерднее, и все получится». Не стоит также обнадеживать его на пустом месте: «Ничего, научишься. Все учатся. На самом деле в чтении нет ничего сложного». Постарайтесь войти в его положение. «Понимаю, когда я учился(лась) в школе, мне тоже трудно давался этот предмет» или «Чтение – серьезный предмет. Сначала он многим дается нелегко, но чем дальше, тем будет легче». Спросите сына, как реагирует учитель на его неудачи? Чего он боится? Нуждается ли в вашей помощи? И так далее.

Когда ребенок признается вам в том, что чувствует себя глупым, бездарным, некрасивым или слабым, не спешите убеждать его в обратном. «Мама, я плохо рисую!» – «Ну что ты, малыш, ты прекрасно рисуешь». «Папа, я глупая и не понимаю, что нам объясняет учитель!» – «Ну что ты, доченька, ты же у нас такая умница. Старайся лучше и все поймешь». Дело в том, что дети не верят таким лобовым заверениям. Им кажется, что родители либо необъективны, либо не хотят их расстраивать. Так что постарайтесь действительно вникнуть в детские переживания и вместе проанализировать их: «Почему ты считаешь себя глупым / бездарным / невезучим / некрасивым?». Например: «Может, ты один раз сказал глупость и над тобой все смеялись? С тех пор ты боишься снова ляпнуть какую-то глупость? Не стоит судить себя всего по одной ситуации. Ведь были случаи, когда ты чувствовал себя умным, был уверен в своих знаниях». Или: «Кто тебе сказал, что ты глупый? Как ты себя при этом почувствовал? А может, этот человек ошибся в тебе? У каждого есть право на свое мнение. Давай постараемся изменить первое впечатление».

Продолжайте в том же духе – и очень скоро вы станете для своего ребенка больше, чем просто родителем. Вы станете его настоящим другом и доверенным лицом, с которым он легко сможет обсудить все, что его тревожит!

## Берем курс на зрелое общение!

*Мы уже упоминали о том, что поощрение действует на детей куда лучше, чем порицание. Однако когда ребенок становится постарше, в этом правиле появляются свои нюансы. Похвалы бывают разные. Какие же будут способствовать детскому развитию, а какие – нет?*

Моя знакомая Даша считала себя «продвинутым» родителем. Она читала много книг по воспитанию детей и хорошо знала, как важно хвалить и поощрять малыша за его достижения. Как-то раз ее дочка вернулась из школы с отличной оценкой за контрольную. Разумеется, Даша была на седьмом небе от счастья. Она похвалила свое чадо и пообещала по такому поводу испечь шарлотку. Вечером девочка ни с того ни с сего закатила скандал. Мать была в шоке. Почему ее девочка, которая еще днем была послушным и примерным ангелочком с отличными оценками, вдруг перевоплотилась в неуправляемую капризулю?

Чуть позже выяснилось, что девочка получила отличную отметку потому, что списала ответы у соседки по парте. Таким образом, похвала матери вызвала в ней сильное чувство вины, которое искало выход и нашло... в дикой истерике, которую девочка устроила на пустом месте.

Конечно, невозможно научиться читать мысли ребенка. И тем не менее научиться делать «полезные» поощрения довольно легко. Главное помнить, что похвала состоит из наших слов и восприятия наших слов ребенком.

### Правило № 20

Для того чтобы поощрение было конструктивным, оно должно быть направлено на усилия и успехи малыша, а не на его индивидуальность.

Хорошая похвала будет понятна ребенку и покажет ему, что вы оценили его работу, старания, действия и так далее. Вот вам несколько примеров для сравнения.

– *Сынок, ты отлично потрудился и прекрасно справился с домашним заданием! (Конструктивная похвала, которая понятна ребенку. Он осознает, что его похвалили за старательное выполнение домашней работы, и делает вывод, что, если он будет стараться и впредь, родители обязательно это заметят и оценят.)*

– *Ты моя умничка! (Неконструктивная похвала, которая не говорит ребенку ровным счетом ничего и, главное, ни на что его не стимулирует.)*

– *Мне очень понравилась картина, которую ты нарисовал! (Конструктивная похвала, которую ребенок воспримет примерно так: я рад, что у меня получается рисовать, надо еще попробовать.)*

– *Ты гениальный художник для своих лет! (Бесполезная похвала, которая, опять-таки, не даст малышу никакого стимула развиваться.)*

– *Спасибо, что вернул мне сдачу. Я это очень ценю. (Полезное замечание, которое позволит ребенку гордиться своей честностью и культивировать ее в дальнейшем.)*

– *Ты у меня такой честный ребенок! (Казалось бы, разница невелика, но в отличие от предыдущего варианта это просто констатация факта, а не похвала конкретного поступка.)*

Чувствуете разницу? Потренируйтесь немного. Со временем вы привыкнете делать исключительно полезные для вашего ребенка замечания, которые будут ему понятны и дадут отличную пищу для размышления и самосовершенствования.

В случаях, когда вы хотите сделать ребенку замечание, будьте внимательны. Помните: конструктивная критика отличается от деструктивной тем, что не задевает личность ребенка. Основная задача конструктивной критики в том, чтобы подсказать ребенку, как лучше

выполнить ту или иную задачу. Например, малыш случайно переворачивает тарелку и проливает суп на ковер.

Некорректная реакция: «Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты ел аккуратно! Ты уже не маленький!» или: «Ну никак не можешь есть по-человечески. Оно и понятно, ты ведь такой неуклюжий».

Корректная реакция: «Я сейчас налью тебе другую тарелку супа, а ты пока вот этой тряпочкой вытри с пола».

Вот увидите, ребенок будет вам благодарен за отсутствие негативной реакции. И на будущее обязательно сделает правильные выводы. К тому же очень важно научить ребенка отличать действительно серьезные неприятности от так называемых «мелочей жизни». Некоторые мамы и папы склонны драматизировать происходящее. А это крайне вредно для ребенка.

Не стоит реагировать на разбитую ребенком чашку или на порванный свитер как на конец света. Кричать: «Ты хоть понимаешь, ЧТО ты наделал?» – будет исключительно вредной реакцией на маленькую детскую оплошность. Зачем доводить содеянное до масштабов вселенской катастрофы. После шести лет ребенок уже достаточно умен, чтобы понять ваши слова: «Да, конечно, жаль, что ты разбил чашку / порвал свитер и т.д., но это не катастрофа. В конце концов, ничего страшного не произошло».

## Управляя гневом

*Готовясь стать родителями, мы обычно даем себе слово, что никогда не будем злиться на своих детей. Мы торжественно клянемся сдерживать любые негативные эмоции, чтобы, не дай бог, не травмировать нашего любимого малыша. Однако по закону подлости, чем больше мы стараемся держать себя в руках, тем интенсивнее ребенок испытывает наше терпение...*

Почему так происходит? Неужели дети не ценят хорошее отношение? Или доброту родителей они рассматривают как слабость, а потому так и норовят сесть им на шею?

На самом деле дело тут не столько в детях, сколько в нас самих! Гнев – одна из естественных эмоций человека. Чем больше мы подавляем его, тем активнее он ищет выход и тем сильнее злость пытается вырваться на свободу.

### **Правило № 21**

Неважно, насколько хорошо вы притворяетесь спокойным. Если вы на самом деле раздражены и злы на ребенка, малыш это обязательно заметит.

Когда вы долго сдерживаете гнев, не даете волю ярости, когда вы держите ситуацию и самого себя под контролем, то негативные эмоции будут накапливаться как снежный ком.

В результате рано или поздно вы все равно сорветесь. Причем, увы, велика вероятность, что срыв этот произойдет по абсолютно нелепому поводу. Например, когда ребенок разобьет ваш дорогостоящий телефон, вам удастся промолчать, но когда он потеряет варежку, чаша вашего терпения переполнится, и вы на него накричите (а ему при этом будет трудно понять, за что его ругают и почему потерянная варежка стала для взрослых такой трагедией).

Так что давайте не будем обманывать себя! Каждому родителю очень важно признать и принять тот факт, что иногда дети нас злят и раздражают. А потому, если вы разозлились, не стоит мучиться понапрасну угрызениями совести и чувством стыда. Соблюдая простую технику безопасности, мы сможем легко избавляться от гнева и любых негативных эмоций в адрес ребенка без ущерба для детской психики. Полностью избежать вспышек раздражения едва ли возможно, но сделать их понятными и полезными для себя и своего ребенка достаточно просто.

Запомните: выражая свои эмоции, не нападайте на индивидуальность, личность или характер вашего малыша.

Итак, как же вести себя, если ребенок вас разозлил?

Для начала попробуйте громко обозначить свои эмоции (это прекрасно поможет вам обуздать их). Например, скажите: «Я очень зол/раздражен» или «Я очень обижена/расстроена». Такие слова из ваших уст играют роль предупредительного выстрела для ребенка. Иногда одного такого предложения бывает достаточно, чтобы ребенок понял, что вы настроены серьезно, и тут же изменил свое поведение.

Однако если этого оказывается недостаточно и вы не получаете от своего чада удовлетворительной реакции, следует перейти к следующему этапу: объяснить и обосновать для ребенка свой гнев. Например, сказать: «Когда я вижу, как ты разбрасываешь одежду по комнате, то просто выхожу из себя. Мне хочется собрать ее в кучу и выкинуть в окно» или «Меня очень злит, когда я помогаю тебе с уроками, а ты все время балуешься и отвлекаешься. Я расстроена, потому что мне кажется, что ты не ценишь мою помощь».

Обратите внимание: лучше говорить «я злюсь» вместо «ты злишь», «я огорчаюсь» вместо «ты огорчаешь» и т.д. Таким образом, вы берете на себя ответственность за свои эмоции,

не обвиняя ребенка, но объясняя причину вашего гнева. Справедливости ради стоит заметить, что та же политика будет эффективной и в общении между взрослыми людьми.

Такой подход помогает вам, с одной стороны, избавиться от скопившихся негативных эмоций, а с другой – с самого детства научить своего ребенка технике «безопасного гнева». Глядя на вас, малыш научится выражать эмоции, не обижая при этом других людей и не накапливая обиды.

## Хит-парад родительских ошибок

*Наверняка вы уже поняли, как добиться взаимопонимания со своим ребенком. Гармоничные отношения могут быть прочными и доверительными. Обратите внимание на классические ловушки, которые могут помешать вашему общению с ребенком, и научитесь их избегать.*

Есть старый анекдот, прекрасно демонстрирующий одну из любимых родительских ошибок.

*Мать, собираясь на работу, наставляет своих детей:*

*– Значит, так. Спички не трогать. Незнакомым людям дверь не открывать. Кошку не мучить. Поняли? Ах, да, и главное: не смейте засовывать в нос пуговицы! Только попробуйте сунуть в нос хоть одну пуговицу, ух я вам покажу!*

*Только за матерью закрылась дверь, как старший ребенок говорит:*

*– Слушай, а я и не знал, что пуговицы можно в нос засовывать. Давай попробуем!*

Как ни забавно, но этот анекдот абсолютно грамотен с психологической точки зрения.

### **Правило № 22**

Если вы хотите, чтобы ваши отношения с ребенком были зрелыми и гармоничными, откажитесь от любых попыток манипулирования (угроз, шантажа, торгов и т.д.).

Родительские угрозы действуют на детей противоположным образом: они интригуют. Как говорится, «родители, спасибо за идею». Так что не стоит акцентировать детское внимание на том, чего вы от них НЕ хотите. Вместо бессмысленных угроз предложите ребенку альтернативу и установите четкие рамки дозволенного. Например, ваш сын пластмассовым мечом лупит собаку. Вы советуете ему сражаться с солдатами/диваном/боксерской грушей/кустом или любым безопасным неодушевленным предметом. Если сын игнорирует предложенную вами альтернативу, просто заберите у него меч со словами: «Животных мучить нельзя». Ребенок поймет вас и сделает выводы.

Еще одной распространенной ошибкой являются попытки родителей «сторговаться» со своим ребенком: «Если получишь пятерку за контрольную, я куплю тебе подарок», «Если перестанешь ругаться с сестренкой, пойдём в кино смотреть мультик». Такими попытками подкупа вы просто воспитаете в своем малыше привычку шантажировать вас. Разве вам это нужно? Рано или поздно ребенок сам перехватит инициативу и начнет выдвигать родителям свои требования и условия: «Я уберусь, если вы дадите мне еще кусок торта», «Я выучу стих, если ты отведешь меня гулять в парк» – и так далее.

Куда лучше будет поощрять ребенка уже после того, как он выполнит то, что от него требуется. Например, если он блистательно выступит в школьной постановке, сделайте ему неожиданный подарок-сюрприз. Это будет более позитивным опытом.

Еще одним препятствием к взаимопониманию между родителем и ребенком могут стать «пустые обещания». Не стоит понапрасну обнадеживать детей. Например, вы обещаете: «В выходные мы поедём на пикник». А если в выходные начинается дождь? Если ребенок приболеет? Если у вас появятся другие срочные дела? Для вашего чада неоправдавшаяся надежда приравнивается к предательству. У него зарождается недоверие к родителям. «Ну вы же обещали!» – скажет малыш и будет по-своему прав.

Так что во избежание подобных ситуаций просто не давайте малышу ложных надежд. Поверьте, если вы сообщите ребенку о пикнике утром того же дня, на которое вы назначили выезд, он обрадуется ничуть не меньше.

И наконец, последняя ошибка, которую допускают родители в общении со своими детьми, – это сарказм. Себе взрослые могут казаться необычайно остроумными, когда говорят что-то вроде: «Как мило, что ты забрался с ботинками на диван! Тебя что, воспитывали в джунглях?» На самом деле малышу нечего ответить на подобный выпад. Поэтому он просто замыкается в себе. Но разве этого результата вы добиваетесь?



## **Глава 4**

### **Понять и принять (доверительное общение с подростком)**

Границы подросткового возраста достаточно зыбки и размыты: примерно от 10 – 11 до 14 – 15 лет. С одной стороны, подростки уже, конечно, не совсем дети. Сейчас их все чаще называют тинейджерами. С другой стороны, именно в этот период стремительного взросления родителям порой бывает так сложно понять и договориться с собственным ребенком. Вот почему мы включили в книгу эту главу, которая объяснит вам, что происходит в голове созревающего подростка. Почему у большинства тинейджеров так болезненно и бурно проходит период подросткового максимализма? И что вы можете сделать, чтобы понять и принять своего ребенка таким, какой он есть?

## Вспомнить все

*Ох уж этот переходный возраст... сколько же нервов изводят порой бедные родители, дожидаясь, пока их чада повзрослеют и перестанут мучить окружающих своими дикими выходками.*

Наверное, вы замечали, что, когда ребенок вырастает и вступает в так называемую фазу тинейджерства, большинству родителей становится все труднее и труднее воздерживаться от критики и осуждения. Маленьких детей мы все-таки судим гораздо снисходительнее. Ведь они еще совсем крохи. Ну подумаешь, тройку в школе получил, с кем не бывает? Ну и что, что вазу разбил, не беда, купим новую! Примерила мамины выходные туфли и вымазала все лицо помадой? Надо же, какая прелесть! Большинство детских выходок вызывает у взрослых умиление и улыбку. В то время как выходки подростков могут очень сильно раздражать...

Тинейджер то собирается играть в рок-группе, то хочет сделать татуировку, то целуется на перемене, то тайком пробует курить, то прогуливает школу... Неудивительно, что от такого поведения у многих мам и пап начинается хроническая мигрень. Поступки подростка кажутся родителям совершенно непонятными, нелогичными, лишены смысла. Ведь он уже не ребенок! Так что на возраст его «глупые выходки» больше не спишешь. А как их объяснить по-другому, мы не знаем. Вот и вешаем проверенные ярлыки: «Да он просто эгоистом вырос. Ни о ком не заботится, кроме себя» или «Да она просто глупая еще. Вот когда влипнет в историю, тогда сразу поумнеет» – и так до бесконечности.

### Правило № 23

Самый простой способ принять подростка таким, как он есть, с любовью и благодарностью, – это постараться войти в его положение, посмотреть на мир его глазами.

И поскольку родители редко дают себе труд понять своего повзрослевшего ребенка, они зачастую отказываются принять его таким, какой он есть.

А это прямой путь к осуждению.

Если вы хотите наладить со своим сыном или дочерью настоящее взаимопонимание, начните с небольшого, простого упражнения. Просто вспомните себя в юности. Вспомните, что вас беспокоило? Что радовало? О чем вы мечтали? Как проводили время? Как общались с родителями? Чем увлекались? Какие глупости совершали? Вспомните все как следует. Наверняка ведь и у вас была своя первая несчастная любовь. И намерение создать музыкальную группу, которая завоюет весь мир. И наверняка вы тоже пробовали курить хотя бы разок. Вспомнив все это, постарайтесь также осознать, какие чувства вы испытывали в период подросткового созревания, чего бы вы хотели от своих родителей. Возможно, вам недоставало их внимания и заинтересованности в ваших делах? А может, напротив, вы мечтали, чтобы они вам больше доверяли и предоставляли большую свободу? Или вы хотели, чтобы они поощряли ваши мечты, планы и начинания? Например, говорили: «Конечно, займись музыкой! Мы будем рады, если у тебя что-то получится! Мы верим в тебя!»

А теперь подумайте о своем ребенке. Однако сделайте поправку на время. Как вы думаете, хочет ли он слушать ваше морализаторство? А вы-то сами хотели слушать нудные нотации в его возрасте? То-то же! Начните искать в своем ребенке положительные стороны. Рассмотрите его как следует, и вы наверняка обнаружите, что большинство его начинаний носят созидательный характер. Хочет брэнчать на электрогитаре? Почему бы и нет? Что плохого в музыке? Ярko и вычурно одевается? Подросток просто ищет свой стиль, а заодно и способы привлечь к себе внимание. Методом проб и ошибок он обязательно добьется и первого, и

второго. Даже если ребенок попробовал курить или пить – это еще не трагедия. Обычно подросток прибегает к табачно-алкогольным «радостям» не потому, что испорчен или действительно нуждается в допинге, а просто потому, что сейчас он чувствует себя Колумбом-первооткрывателем. Ему хочется все попробовать. А еще больше – приобщиться к миру взрослых, почувствовать себя независимым и свободным. Если вы будете с пониманием относиться к этим его потребностям, то, скорее всего, проблем не возникнет.

Я, например, тоже в четырнадцать лет попробовала курить. Это была моя первая и последняя сигарета. Застав своего ребенка за такого рода «преступлением», просто скажите ему: «Что ж, я считаю, ты достаточно взрослый(ая), чтобы самому решать, хочешь ли ты пить-курить или нет. Делай, как считаешь нужным. Однако если ты все таки выберешь здоровый образ жизни, то получишь следующие преимущества...»

## Клубок противоречий

*Подростковый возраст не случайно называют «переходным». Это своего рода промежуточный этап между детской и взрослой жизнью. Перестраиваются при этом не только тело и физиология, но и восприятие самого себя и окружающей действительности. Со стороны подростки обычно кажутся «трудными детьми». Как же их понять?*

Один из самых характерных симптомов тинейджерского периода – противоречивость. Сегодня он общителен и легко заводит новые знакомства в больших компаниях, а завтра – угрюм, замкнут, на расспросы отвечает односложно. То он стопроцентно уверен в своих силах и способностях, грозитя покорить мир, а некоторое время спустя уже с тоской разглядывает в зеркале новый прыщ и мучится, так как «вообще ни на что не годен».

Помимо таких резких колебаний настроения есть и другие признаки, по которым родители могут понять, что ребенок превратился в подростка:

**1. Эгоцентричность.** Больше всего подростка интересует, как правило, он сам. Его внешность, его успехи, его проблемы, его хобби и так далее.

**2. Наполеоновские планы.** Подростки обычно мыслят масштабно: полюбить – так королеву, проиграть – так миллион. Средненькие цели их не волнуют. Вот почему так много тинейджеров заявляют своим бедным родителям, что станут олигархами, топ-моделями, рок-звездами, политиками и т.д. «Реальные цели» могут казаться им скучными и пресными.

**3. Бунтарские замашки.** Подросткам зачастую нравится проявлять силу воли, выражать упрямство и протест. С помощью сопротивления, порой абсолютно бессмысленного, они учатся отстаивать свою позицию. Пусть даже с годами их взгляды сто раз меняются, и в тридцать лет они уже не будут считать, что «панков надо бить» или что «суицид – это круто». Тем не менее сейчас, вступая в конфронтацию со взрослыми, они постепенно обретают независимость и отвоевывают право на собственное мнение.

**4. Романтизм.** Незвестность манит подростков. А риск, героизм и прочие атрибуты романтизма и вовсе кружат им голову.

Со стороны может показаться, что подростки недолюбливают взрослых (особенно своих родителей) и не хотят на них походить. На самом деле все обстоит как раз наоборот.

### Правило № 24

Тинейджеру нужен пример для подражания.

Они стремятся выглядеть как можно старше. А кроме того, мечтают обо всех тех привилегиях, которыми пользуются взрослые.

Подросток будет брать пример с человека, который его восхищает. Так что если вы действительно покажетесь ему успешным, гармоничным, довольным своей жизнью, он наверняка захочет на вас походить, справедливо полагая, что, следуя вашему примеру, сможет тоже добиться успеха.

Если родители относятся к подростку с пониманием и поддержкой, они, скорее всего, станут для него примерами для подражания. Но если взрослые начнут критиковать внешний вид, поведение, интересы или друзей тинейджера, то он найдет себе образец для подражания на экране телевизора или в глянцево-м журнале.

На каком-то этапе подросток испытывает сильную потребность в общении со сверстниками. Больше всего ему хочется найти свое место в компании. Тогда слова, советы и мнение товарищей становятся для него важнее родительских. В этом нет ничего страшного. Это просто еще один вполне естественный этап развития. Основная его сложность заключается в том, что тинейджер становится подвержен влиянию своей компании. Сейчас он может опасаться за свою репутацию в обществе, может бояться прослыть «не крутым». Именно в этот

период подростки могут совершать всевозможные безумства – от татуировки на ягодице до распития пива в подъезде, от сексуальных контактов до драк между группировками.

Теперь, когда вы понимаете, что происходит в голове у вашего ребенка, как же вам себя вести? И чем помочь своему чаду?

**Первое: успокойтесь!** Ваши страхи только усугубят ситуацию. Так что для начала перестаньте накручивать себя и своего ребенка. Если в вашей голове стремительно проносятся устрашающие и душераздирающие образы, просто и решительно скажите себе: «Я решаю все вопросы по мере их поступления! Сейчас все хорошо и я радуюсь тому, что все в порядке».

**Второе: замените нотации доверительными беседами.** В чем разница? Очень просто: в доверительных беседах нет места осуждению. Если вы узнали, что ваш ребенок «бухал на хате» или «бил придурков», и чувствуете, что осуждаете его поведение, спокойно спросите: «Зачем ты сделал(а) это? Чего ты этим хотел(а) добиться?» Так вы сможете лучше понять своего ребенка и те цели, которые он перед собой ставит. Возможно, это цель выделиться в компании сверстников или, наоборот, стремление быть как все. Когда вы поймете мотив поведения вашего ребенка, вы увидите, что даже за самыми плохими, дерзкими, экстремальными и глупыми его поступками кроются, в общем-то, совершенно безобидные намерения. Например, девочки, которые рано вступают в половую жизнь, делают это далеко не потому, что они испорчены или развратны. Они просто влюбляются и искренне хотят доставить удовольствие герою своих грез, а может, боятся разочаровать своего опытного парня. Парни, которые после футбольного матча идут бить болельщиков другой команды, могут руководствоваться желанием быть «мужественным», продемонстрировать друзьям смелость и преданность.

Когда вы поймете, какая причина побудила вашего ребенка поступить так или иначе, вам намного проще будет принять его таким, какой он есть, не судя и не пытаясь любой ценой «исправить его».

Научитесь слушать. Это очень важно. Когда подросток делится с вами своими переживаниями, не нужно сразу лезть с советами. Просто выслушайте. Выкажите как можно больше понимания. Особенно если и вам в подростковые годы доводилось бывать в сходной ситуации. Вместо банального: «Вот что тебе нужно сделать / вот как тебе надо поступить», спросите: «И что ты думаешь делать?» или «Могу я тебе как-то помочь?».

## Первая любовь

*Ах, первая любовь! Разве может быть что-то прекраснее? Ох, уж эта первая любовь! Разве бывает что-то ужаснее? Для ребенка – это волшебный опыт, который преображает его раз и навсегда. Первая любовь для подростка – это чудодейственный знак того, что новая взрослая жизнь со всеми ее благами, радостями и удовольствиями наконец началась. Для родителей же первая любовь их ребенка обычно становится поводом начать пить валерьянку... Почему же подростки и взрослые так по-разному смотрят на первые чувства?*

Что такое любовь? Величайшее счастье или смертельный яд? Понятное дело, ваше мнение на эту тему полностью зависит от вашего личного опыта. Если вам довелось пережить поистине шекспировские страсти, муки ревности, боль разлуки, горечь предательства, то наверняка вы воспринимаете любовь как трагедию. Если же ваш опыт был радостным и позитивным, скорее всего, любовь для вас не проблема, а радость.

Подростки, влюбляющиеся впервые, пока не имеют никакого опыта – ни положительного, ни отрицательного. Но тот вихрь новых чувств и эмоций, что захватывает их во время общения со своей пассией, им, безусловно, очень приятен. Так что первое впечатление от любви обычно бывает позитивным (даже если объект симпатии не отвечает взаимностью или не обращает внимания). Как ни поразительно, именно такой подход к любви абсолютно грамотен с точки зрения психологии!

### Правило № 25

Многие подростки от рождения обладают уникальной способностью наслаждаться любовью безусловно. То есть независимо от того, насколько она взаимна, перспективна и т.д.

Помню себя в двенадцать лет. Я влюбилась в одного популярного мальчика и, хотя он тогда даже не смотрел в мою сторону, я была абсолютно довольна жизнью. Ощущение влюбленности само по себе достаточно приятно: тебе хочется хорошо выглядеть, много шутить и смеяться, энергия бурлит, и кажется, что ты можешь свернуть горы. Лучшее, что могут сделать для своего влюбленного ребенка родители, – взять с него пример и начать наслаждаться любовью безусловно, независимо от того, сколько внимания вам уделяет ваша половинка, на какие жертвы она ради вас идет и т.д. Худшее, что могут сделать родители, – заразить подростка своими негативными установками и испортить ему все удовольствие от первых чувств.

Как часто я наблюдала следующую картину: девочка приходит домой, счастливая и окрыленная, рассказывает матери о том, что мальчик, который ей нравился, пригласил ее погулять, и сегодня они были вместе в парке. Что же делает мать? Вместо того чтобы порадоваться за дочь, поздравить ее с успехом на личном фронте, она начинает «спускаться с небес на землю»:

– А почему он не подарил тебе цветов? Видно, из небогатой семьи... А встречаться лучше с перспективным женихом, за которого можно будет потом замуж выйти. Зачем тратить время на необеспеченных? Ах, он обеспеченный? А цветы все равно не подарил? Значит, жадный. Бросай его! А почему он тебя домой не проводил? Почему не зашел и не представился нам с твоим отцом? Наверное, у него несерьезные планы на твой счет! Так, поматросит и бросит. А ты нам через девять месяцев принесешь в подоле...

И так далее. Конечно, все родители разные. Кто-то мягче, кто-то жестче. Но в одном они схожи: все родители так или иначе пытаются предостеречь своих детей. Взрослым при

этом кажется, что они «делятся опытом», «предостерегают», «учат жизни», а на самом деле они просто невольно программируют своих детей на последующие любовные неудачи.

При этом родители руководствуются собственными страхами. Например:

- ребенка обидят, предадут, ему разобьют сердце, и он будет страдать;
- ребенка будут принуждать к тому, к чему он еще не готов, например к интимной близости;
- ребенок, опрометчиво проигнорировав средства контрацепции, станет несовершеннолетним родителем;
- любовь вскружит ребенку голову, и он «наделает глупостей», например, забросит учебу.

Ни в коем случае не пытайтесь препятствовать взаимоотношениям своего ребенка и его пассии. Это не просто бессмысленно, но и вредно. Даже если вы считаете, что поклонник вашей дочери – юный панкующий алкоголик, а возлюбленная вашего сына – невоспитанная дурочка, – не нужно запрещать им видеться, общаться и т.д. Этим вы не добьетесь ничего, кроме скрытности со стороны своего чада. Ему просто придется встречаться со своей любовью тайком от вас. Вам от этого будет легче? Попробуйте обратную тактику: скажите, что двери вашего дома открыты для пассии вашего тинейджера. Постарайтесь узнать возлюбленного(ую) своего ребенка поближе. Может, за радикальной внешностью и эпатажным поведением вы откроете очень милое создание?

Кроме того, будет полезно поговорить со своим подростком о ваших страхах и сомнениях. Спокойно и без нотаций. Проявите здоровый интерес к его первому роману. Расспросите об избраннике или избраннице. Узнайте, чем он или она так привлекли ваше чадо? Как развиваются отношения? Если ребенок отделяется односложными ответами, не приставайте и не донимайте его. Возьмите паузу. Просто скажите: «Хорошо. Если хочешь, можешь мне ничего не рассказывать. Но если надумаешь поговорить, я всегда к твоим услугам. Помни, я на твоей стороне и поддержу тебя в любом случае». Увидев, что ваш интерес искренен и абсолютно безобиден, подросток сам захочет поделиться с вами своими переживаниями. Постарайтесь не учить тинейджера, как поступать. Во-первых, это его только оттолкнет. А во-вторых, если вы будете постоянно подсказывать, что делать и как поступить, то он никогда не научится принимать собственные решения. Вместо этого старайтесь просто бесстрастно анализировать происходящее, рассматривать самые разные варианты поведения.

Вы можете позволить себе быть искренним со своим ребенком. Если вы боитесь за него, вы можете честно в этом признаться. Например, скажите: «Знаешь, я рад(а), что у вас с Сашей все хорошо. Но меня немного беспокоит то, что он старше тебя. Я боюсь, что он будет требовать от тебя секса, а ты согласишься потому, что не захочешь его разочаровывать. А мне бы хотелось, чтобы ты начала жить интимной жизнью тогда, когда ты действительно будешь готова, а не тогда, когда тебе кто-то скажет. А ты что об этом думаешь?»

Кстати, о сексе. Это довольно щекотливая и непростая тема для многих родителей. Ее стоит поднимать в разговорах с подростками только в том случае, если вы стопроцентно уверены, что сможете говорить об этом без смущения и стыда. Если вы будете краснеть, бледнеть, мучительно подбирать подходящие слова, вы только понапрасну смутите подростка. Так что если вам тяжело, не насилуйте себя. Ведь просветить ребенка в вопросах полового воспитания сейчас довольно легко. Вы можете просто подобрать ему подходящую книгу или статью в журнале, где он узнает все что нужно о контрацепции и прочих важных вещах.

Однако если секс для вас вполне нормальная тема, будет хорошо, если вы дадите ребенку понять: вы готовы поговорить и об этом, без осуждения, без занудств, без нравочений.

## Фанатские истории

*Первая любовь не всегда связана с реальным человеком. Многие тинейджеры влюбляются в фантом, легенду, миф, героя. Да и вообще фанатизм, поиски кумира и стремление быть чьим-то поклонником являются неотъемлемыми атрибутами подросткового возраста.*

Влюбленность подростка в звезду порой пугает родителей еще сильнее, чем влюбленность в какого-нибудь соседа по подъезду Васю. Со стороны может казаться, что в фанатских чувствах есть что-то ненормальное. Ведь большинство ровесников ходят на свидания, общаются, влюбляются и вообще ведут себя как «нормальные» люди. А фанат одиноко сидит дома и в сотый раз пересматривает диск с любимым фильмом, где играет его «первая любовь». Еще больше настораживает то, что такой яркий поклонник может полностью игнорировать реальную жизнь и с головой уйти в жизнь вымышленную.

Иногда фанатизм проявляется в стремлении быть как две капли воды похожим на своего кумира, и тогда подросток начинает лихорадочно копировать звездную прическу, наряды, манеру поведения (помнится, в четырнадцать лет я сожгла себе волосы белой хной в попытках добиться такого же цвета, как у Мэрилин Монро). Другое проявление фанатизма – это платоническая влюбленность в своего кумира. И в этом случае подросток, как правило, не замечает никого из своих сверстников и «хранит верность» первой невзаимной любви, лелея надежду, что однажды каким-то чудом они все-таки будут вместе. На самом деле, если ваш ребенок влюбился в кумира, – это абсолютно не страшно. Это вполне естественное явление для подросткового возраста. Помните, мы говорили о том, что тинейджерам свойственно мыслить глобально и строить наполеоновские планы? Так вот, это одно из типичных проявлений такого глобализма. Подростку хочется, чтобы его первая любовь была особенной, волшебной, неординарной. Многие девочки без энтузиазма смотрят на своих еще не оформившихся сверстников. Ну разве может «придурак Петька» идти хоть в какое-то сравнение с Томом Крузом или Джастином Тимберлейком? Конечно, нет!

### Правило № 26

Кумир тем и хорош для подростка, что его можно идеализировать. Увидев яркое лицо и не менее яркие достижения той или иной звезды, подростки обычно «додумывают» и дорисовывают образ своего возлюбленного.

Они могут вообразить его себе таким, как захотят. С реальными людьми такой фокус, конечно, не проходит.

Таким образом, не стоит препятствовать влюбленности вашего ребенка в кумира. Скорее всего, в ближайшем будущем (лет в пятнадцать-восемнадцать) это увлечение пройдет само собой. Тревогу стоит бить лишь в том случае, если этот этап уж слишком затянулся или превратился из невинного увлечения в навязчивую идею, одержимость. Тогда вам, пожалуй, стоит проконсультироваться с психотерапевтом.

Еще один важный момент касается фанатизма как приверженности к какой-либо группировке. Например, фанаты «Зенита», фанаты панк-рока или хип-хопа, фанаты «Властелина колец». Некоторые фанатские группировки и сообщества совершенно безобидны и едва ли могут смутить родителей. Например, если ваша дочь состоит в клубе любителей «Гарри Поттера» – это вряд ли вас беспокоит. Другое дело, если, к примеру, ваш сын побрился налысо и торжественно объявил себя скинхедом.

Конечно, вам судить, насколько далеко может зайти ваш ребенок в своем увлечении. Если тинейджерское пристрастие вас серьезно беспокоит, отведите его на консультацию к



психотерапевту. Профессиональный психолог сможет выяснить, насколько серьезны намерения вашего чада, представляет ли он опасность для себя или для общества, и даст рекомендации. Возможно, психолог успокоит вас, сказав, что вашему тинейджеру просто нравится «крутая атрибутика» той или иной фанатской группировки. Словом, вы в любом случае сможете получить определенность и руководство к дальнейшим действиям.

В любом случае постарайтесь спокойнее относиться к фанатским замашкам своего ребенка. Ведь по большому счету в них нет ничего страшного. Просто подросток испытывает острую необходимость принадлежать к какой-то группе, быть «своим» в компании панков/рэперов/эмо/нигилистов/хиппи и т.д. Ваш ребенок может шокировать вас радикальными заявлениями вроде: «Я феминистка и стою за истребление всех мужчин планеты Земля» или «Я пикапер и верю, что всех девушек не «склеишь», но стараться все равно нужно». Не стоит переживать: скорее всего, тинейджер просто привлекает к себе таким образом внимание. За его эпатажными словами в большинстве случаев не стоит никаких серьезных намерений. Если вы будете спорить с подростком, ругать его и пытаться переубедить, то только подстегнете, и он начнет отстаивать свою позицию еще более рьяно.

Однако полностью игнорировать увлечения своего ребенка тоже вредно. Ведь если тинейджер привлекает к себе внимание подобными сенсационными заявлениями, а вы им пренебрегаете, он просто вынужден будет выкинуть нечто еще более шокирующее, чтобы вы все-таки заметили его. Так, например, когда одна моя знакомая девочка пришла к отцу и заявила: «Знаешь, папа, я лесбиянка», отец в ответ хмыкнул: «Прекрасно. Только не кури». Догадываетесь, что сделала девочка дальше? Разумеется, пришла «стрельнуть» у папы сигаретку.

Так что если ваш ребенок нашел некое увлечение, вы вполне можете выслушать, почему ему интересна именно такая музыка/субкультура/философия/идеология и т.д. Главное, чтобы ваша беседа проходила на равных. Вспомните золотое правило интеллигентного общения: каждый имеет право на свое мнение. Оно идеально подходит для этой ситуации. Вы с вашим ребенком сможете понять и принять друг друга, только если допустите, что у вас могут быть различные мнения по каким-то вопросам. И это отнюдь не значит, будто кто-то прав, а кто-то нет. В частности, ваш возраст и большой жизненный опыт еще не говорят о лучшем знании жизни и праве диктовать своему ребенку, как жить, чем интересоваться и во что верить.

Ну и конечно, постарайтесь отказаться от склонности драматизировать ситуацию и нагнетать страсти. Помните: если ваш ребенок смотрит фильм «Кокаин» – это еще не говорит о том, что он наркоман или собирается им стать! Если его интересуют книги об убийствах, криминале и аферах – это еще не говорит о том, что подросток растет потенциальным преступником. Просто сейчас ему интересно все, и через книги, фильмы, телепрограммы он получает новый опыт. Это своего рода сублимация. И в этом нет ничего страшного. Возможно, вы тоже не раз представляли, как убиваете своего противного начальника. Это ведь еще не означает, что в один прекрасный день вы наточите дырокол или степлер и, ворвавшись в офис шефа, отправите его на тот свет.

Так что будьте проще. Все мы очень многогранны. Но развиваются в нас только те грани, на которых мы сами делаем акцент и заостряем внимание. Лучше сосредоточьтесь на прекрасных качествах, способностях, талантах, устремлениях вашего подростка, и они будут процветать, радуя вас каждый день.

## Выбор жизненного пути

*Старшие классы школы – очень интересная и ответственная пора. Именно в этот период подросток расставляет жизненные приоритеты и выбирает себе будущее по вкусу. Как же понять и принять выбор вашего ребенка, если он отличается от вашего? И как помочь ему определиться с будущей профессией?*

Время от времени я читаю лекции на курсах при департаменте занятости. Туда приходят учиться, повышать или менять квалификацию люди, потерявшие работу, попавшие под сокращение, написавшие заявление об уходе по собственному желанию. Направляясь на свою первую лекцию, я изрядно нервничала. Все-таки мне предстояло обучать позитивной психологии безработных людей. С каким настроением они могут прийти в учебный класс? К моему величайшему удивлению, люди, направленные центром занятости на профессиональную переподготовку, все как на подбор оказывались оптимистами, полными прекрасных надежд. Я провела ряд опросов, и выяснилось, что девяносто процентов моих учеников ничуть не жалели о том, что лишились работы. Возможность переучиться они восприняли как долгожданный шанс получить ту профессию, которая им действительно интересна.

Увы, в нашем обществе очень мало людей, довольных своей работой и выбором профессии. Почему? Да потому, что выбор этот обычно совершается еще в старших классах. А подросток пятнадцати-шестнадцати лет очень уязвим, не уверен в себе и зависим от общественного мнения. Быть может, ему хочется заниматься русской литературой, но родители твердят, что куда престижнее экономический или юридический факультет. Подросток хочет быть врачом-терапевтом, а ему: «Ты с ума сошел! Иди лучше в стоматологи! Вот там крутятся настоящие деньги! Будешь отлично зарабатывать!»

Возможно, вам нелегко будет принять следующую мысль, но тем не менее – попробуйте.

### **Правило № 27**

Деньги и престиж не должны играть ключевой роли в выборе профессии. Постарайтесь принять это и донести до вашего ребенка.

Мы проводим на работе слишком большую часть своей жизни, и потому работа должна быть любимой. Так что в первую очередь отталкивайтесь от того, что интересно вашему ребенку. Поговорите с ним о его интересах, способностях и увлечениях. Обсудите, как он мог бы реализовать свои навыки и таланты в будущей профессии.

Дело в том, что успеха в работе обычно добиваются лишь по-настоящему увлеченные своей профессией люди. Я знакома со школьными учителями, которые обожают свое дело и процветают, зарабатывая отличные деньги на частных уроках. Я также знаю бедных юристов, которые, несмотря на «престижный и уважаемый» диплом, вкалывают по двенадцать часов в сутки, но все равно не имеют желаемых доходов.

Итак, главной вашей задачей должен стать поиск интересов. Если ваш ребенок поймет, чем он хотел бы заниматься, – считайте, вопрос решен.

Другое дело, что порой подростки сами не знают толком, чего хотят. Например, им кажется, что нет лучшей участи, чем шоу-бизнес, карьера топ-модели или съемки в кино. Однако они судят об этих профессиях по красивому и гламурному фасаду, не зная изнанки и оборотной стороны медали. В этом случае лучшее, что вы можете сделать – позволить своему ребенку попробовать себя в интересующих его областях. Отведите его в театральную студию и посмотрите, интересно ли будет ему там заниматься, захочет ли он вкалывать, будут ли у него по-прежнему гореть глаза при мысли об артистической карьере. Даже если подросток поймет, что такая жизнь не для него, – занятия в театральной студии пойдут на

пользу. Ведь там ему поставят голос и четкую дикцию, научат красиво двигаться, говорить, соблюдать этикет. А это пригодится любому успешному человеку в любой успешной профессии.

Самый верный признак того, что человек находится на своем месте и занимается своим делом, – это радость от самого процесса работы. Если человеку нравится заниматься изучением законов, финансовой аналитикой, проектированием, дизайном, спортом и так далее независимо от результата, значит, он нашел свою нишу.

Понаблюдайте за своим ребенком. Если он, например, легко и с удовольствием пишет сочинения, эссе, зарисовки – независимо от того, прочтет это кто-то или нет, оценят его старания или же нет, – значит, это и есть его призвание. И подростку обязательно следует использовать свою склонность в последующем выборе профессии.

Обратите внимание, что есть разница между «делать легко» и «делать с удовольствием». У меня, например, был знакомый с блестящими математическими способностями. Все точные науки давались ему легко, словно сами собой. Но при этом его истинной страстью была музыка. Он стремился побыстрее разделаться с математическими задачами, чтобы часами играть на своем любимом синтезаторе.

Когда человек занимается по-настоящему своим делом, время как будто перестает существовать, несколько часов пролетают как мгновение. Так что постарайтесь понять, к чему же в действительности у вашего ребенка есть призвание, и помогите ему успешно реализовать себя.

## Заключение

Как-то раз я гуляла по парку.

Сидя на скамеечке, я оторвала взгляд от книги и вдруг увидела, как малыши исполняют прямо-таки акробатические трюки на перекладине. У меня на секунду даже сердце замерло (особенно когда рыжий мальчик повис вниз головой, а другие дети его щекотали), в голове пронеслось: «О боже, правительство должно запретить все детские площадки! Это же ужас! Дети убьются!» Однако за те сорок минут, что я сидела в парке, ни один малыш не сорвался с роковой «паутинки».

Глядя на них, я вдруг вспомнила, как сама в детстве мечтала стать воздушной гимнасткой и как часами отработывала элементы своей программы на той же самой «паутинке». Помнится, коронным трюком было висение вниз головой, цеплялась стопами за перекладину... А зимой у нас появлялась еще более экстремальная забава. Мы раскачивались на качелях изо всех сил, а потом прыгали на залитую льдом дорожку, падали на попу и старались укатиться как можно дальше. До сих пор не понимаю, как это я умудрилась пережить детство без единой серьезной травмы?

Читая эту книгу, вы наверняка уже поняли, что самый простой способ понять своего ребенка – это вспомнить себя в детстве. Вспомните, что вас злило, а что радовало? Что обижало, а что воодушевляло? Что пугало, а что интересовало?

В следующий раз, когда ребенок будет выводить вас из себя или вы начнете переживать за его целостность и сохранность, просто подумайте о тех веселых безумствах, маленьких хулиганствах, которые вы сами совершали в его возрасте. И вам станет легче.

Вы ведь знаете известную поговорку: «Устами младенца глаголет истина». Так вот с точки зрения психологии эта поговорка верна на сто процентов. Ведь в отличие от нас дети свободны от негативных установок и лишних страхов. Они смотрят на мир с любопытством и радостью. Они в совершенстве владеют умением жить настоящим моментом. Именно поэтому дети позволяют себе куда больше, чем их бедные родители, – и «выходят сухими из воды».

Современные дети потрясающе чутки к своим потребностям! А потому не стоит навязывать им свою волю. Лучше последуйте примеру собственного ребенка и прислушайтесь к собственным желаниям. Чем чаще и радостнее вы будете думать о том, чего хотите достичь, тем быстрее и проще будут осуществляться ваши мечты. Помните, что хороший родитель – это в первую очередь счастливый родитель. Ведь если ребенок видит, что его мама и папа успешны, жизнерадостны, довольны окружающим миром и своим в нем местом, то он инстинктивно ощутит родительский авторитет и с удовольствием будет брать с вас пример во всем. Так что самый простой способ сделать вашего ребенка счастливым и удачливым – быть счастливыми и удачливыми самим!

Успехов вам и гармонии в семейной жизни! До скорых встреч!

