

О. В. Танкова

Осторожно: детская душа

***Заметки
детского психолога***



ИИИ «САРАТОВКА»

Оксана Танкова
Осторожно: детская душа. Заметки
детского психолога

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.



© Танкова О.В., 2021

© Оформление, издание КТК «Галактика», 2021

Предисловие

Мои заметки являются результатом профессионального и жизненного опыта. Я не пишу о том, чего не видела, не прочувствовала и не встречалась в профессиональной практике. Душа ребенка нуждается в любви, уважении, признании и границах. Ребенку не нужны идеальные, никогда не злящиеся и не наказывающие родители. Нужны любящие, понимающие и искренние. Тогда будущему взрослому удастся и в детстве, и во взрослой жизни устанавливать здоровые отношения и жить наполненной жизнью. Книга не является энциклопедией, как воспитывать ребенка. Это скорее разговор с родителями, рассуждения на конкретных примерах. Приглашение к обсуждению. Живой диалог для пробуждения нужных струнок души.

Любовь...

«Я такой красивый, потому что меня все любят. Любовь меня украшает», – говорит философски мой двоюродный внучок Сашка.

И это что ни на есть истина: любовь близких, родных даёт нам опоры, уверенность, окрыляет, наполняет смыслом, позволяет ощутить сопричастность.

С любовью и поддержкой близких мы расцветаем, чувствуем уверенность и знаем, что за нас есть кому постоять.

Когда любишь близкого человека, то хочется не только получать тепло, но и дарить его.

Но дарить не потому, что боишься недовольства, потерять его любовь, быть плохим, а оттого, что твоя совесть подсказывает, что именно этот выбор будет верным, ты делаешь его осознанно, с позиции любви, здоровой жертвенности.

Свой долг перед близкими ты выполняешь с порывом души, растворяя действие в любви, а не скрипя сердцем.

Да, тебе может быть непросто, но ты знаешь: для чего делаешь именно то, что выбрал, а не другое.

Элли Франкл очень не любила ходить в горы: боялась высоты. А известный австрийский психотерапевт Виктор Франкл, ее муж, напротив, горы обожал (хотя, говорят, высоты тоже побаивался).

И Элли, преодолевая себя, шла вместе с ним, но совсем не от того, что боялась обидеть мужа, что он будет недоволен, выскажет, накажет молчанием...

Нет, думаю, что, если бы Элли отказалась, Франкл не стал бы настаивать. Понимая ее чувства.

Элли ходила вместе с мужем, потому что любила и хотела подарить ему счастливые часы, дни, проведенные в любимых местах Виктора.

Уважение друг к другу и забота друг о друге у них существовали всегда.

Они не заставляли принять свою веру, Виктор оставался иудеем, а Элли – католичкой. В их семье было принято праздновать как

католические, так и иудейские праздники.

Уважение, умение слышать, принимать другого и понимать, желание не только получать, но и давать – столпы, на которых строятся семья, близкие отношения.

И это двусторонний процесс. В одностороннем движении человек, ничего не получая взамен, начинает истощаться. Чувствует потребительство, пропадает естественность отношений, появляются страхи, разыгрываются манипулятивные игры.

Истощенный человек не может дарить. Нечем.

В таком состоянии он склонен попадать в зависимости, манипуляции. Он перестает здраво мыслить, загораживается иллюзиями и защитами.

Человек вопрошает: «Любовь, зачем ты мучаешь меня?»

Хотя, на самом деле, как пел Влад Сташевский: «Любовь здесь больше не живёт».

Либо она залегла под обломками «игр, в которые играют люди».

И чтобы воскресить любовь или найти ее в другом месте необходимо поработать.

Сашка вместе со своей родной тетей идёт в гости к моей маме.

– Знаешь, Саша, у бабушки Сони умер ее брат, дедушка Ваня. Она очень грустит, плачет.

– Дааа, – задумчиво говорит Сашка, – тогда я бабушке Соне дам поцеловать свою макушку, чтобы она так не грустила.

Сашка знает, что прабабушка любит целовать его макушку. И он хочет в сложное время утешить ее.

Глава 1

Сила слова и его оттенки

1.1. Кривые убеждения, которые мы «дарим» детям

«Я скучаю по маме», – трехлетний малыш говорит это своей бабушке, которая смотрит его, пока мама работает.

«А что, ты скучаешь по маме?» – спрашивает бабушка малыша. И тут же предполагает: «Тебе у нас плохо? Чего не хватает? Всё для тебя: мультики, конфеты, игрушки, заботимся о тебе».

Малыш грустно вздыхает и разговор прекращает.

А у меня возникает вопрос: **Что обязательно, если скучаешь по маме, то тебе не нравится быть с бабушкой?**

Отчего такая кривая убеждений?

Если мама хорошая, и я по ней скучаю, то значит, бабушка обязательно плохая, я с ней быть не хочу. И то, что малыш скучает, потому что раньше он с мамой часто был, а теперь она целыми днями на работе, ребенок ещё очень привязан к родителям, да и, вообще, скучать по родителям вполне нормально, на ум почему – то не приходит.

Вот таким способом мы формируем ребенку кривые убеждения:

- Если я люблю маму, то папу, бабушку и т. д. не люблю;
- Если я скучаю по маме, значит, обижаю бабушку, потому что тогда мне с ней плохо должно быть;
- Если я тебя люблю, то обязан всегда слушаться и ничего не говорить против, а когда вырасту – выполнять каждый каприз. Тогда легче тебя не любить, чтобы каприз не выполнять.
- Если никто не виноват, то значит, виноват я. А, если я не виноват, значит, надо найти виноватого.

Бабушка делает это не специально. Она действительно так себя чувствует.

Ей не по себе. Раз по маме скучают, значит что-то с ней не так. Она же тоже усвоила кривые убеждения когда-то в детстве.

А слова «Я скучаю по маме» означают всего лишь, что малыш соскучился по самому родному человеку. И можно сказать: «Да, я тебя понимаю. Мама работает, ты ее сейчас не видишь и ты по ней скучаешь. Все детки так скучают, когда родители работают. Но мамочка обязательно придет с работы за тобой. А пока ты у меня. Я тебя люблю».

Таким образом, мы показываем, что чувства малыша важны, имеют право на то, чтобы быть высказанными, понятыми и что рядом есть заботящиеся о нем люди. Тогда малышу будет не страшно говорить о своих чувствах, делиться своими опасениями и ему не придется лавировать между близкими людьми. А когда он вырастит, то его убеждения будут вполне здоровыми для того, чтобы построить здоровые отношения.

1.2. Что такое «убить»? Это «Пиф-Паф»

Когда моему двоюродному внуку Сашке было 3 года 7 месяцев, между нами произошел следующий диалог:

– Тётя Ксюша, я тебя убью!

– И тебе меня не жалко?

– Нет, не жалко.

– А ты знаешь, что такое «убить»?

– Знаю. Это «Пиф-Паф»! (показывает, как стреляет из ружья)

– А потом? Ты знаешь, что потом со мной будет?

– Нет, не знаю.

– Если меня убить, то потом меня на нашей Земле не станет. Придешь ты ко мне в гости, будешь звать: «Тетя Ксюша, тетя Ксюша», а меня уже не будет здесь.

– А где ты будешь?

– Когда человек умирает, то он улетает на небо. И там живет. А сюда уже вернуться не может.

– И Багира улетела на небо? (наша кошка)

– Да, и Багира болела, умерла и теперь улетела на небо. Там она не болеет уже, радуется.

– Я возьму бабушку Андрея и мы полетим на небо к Багире, проведем её.

– Нет, раньше времени на небо лететь нельзя. Вот когда ты станешь стареньким, тогда ты уедешь с Земли и полетишь на небо. А сейчас надо жить здесь. Наша Багира сидит сейчас на облачке, на нас смотрит и радуется. А потом мы станем старенькими и к ней прилетим, встретимся.

Некоторые родители пугаются каких-либо высказываний своих маленьких детей, не понимая, что дети не могут рассуждать так, как мы, взрослые. И если ребенок говорит: «Я тебя убью» – это не значит, что хочет действительно убить. Если он говорит: «Ты умрешь, тебя закопают, и червячки будут кушать» (слова моей дочки в 4 с половиной года) не означают, что ребенок до конца понимает, как это происходит и хочет, чтобы маму поели червячки. Разговаривайте с детьми, объясняйте значение слов, рассказывайте о жизни в понятной, не

пугающей форме. А также подумайте: у самих не вырывается ли в злости на кого-то: «Убью тебя!».

Так, Саша мне поведал, что «Я тебя убью» папа говорит маме. Папа даже и вспомнить не смог. А я припомнила, что бывало, говорил, в плане: «Отстань от меня, не тревожь». Дети как рассуждают: раз папа так говорит, значит, это слово хорошее и говорить его можно. Поэтому за своей речью родителям придется следить. Еще у вас может возникнуть вопрос: а стоит ли такие темы поднимать? Может, стоит замалчивать? Нет, говорить об этом нужно. Не навязчиво, конечно, а тогда когда ребенок спрашивает или возникают ситуации, в которых это важно обсуждать.

1.3. Балованных детей сдают в детдом

Сколько родителей у нас угрожают своим детям, что сдадут их в детский дом? Или в комнату полиции, вызовут полицию, она заберет в тюрьму, отдадут другим родителям?

К сожалению много, очень много. И часто это делается не из-за нелюбви, а из-за бессилия, незнания, как найти контакт с непослушным ребенком.

Родители рассуждают со своей колокольни: подумаешь, какая ерунда. Только пригрозили, но не сдали же. А угроза поможет ребенку стать спокойнее и более хорошим.

Для ребенка же это большая травма отвержения. Его отвергают таким, какой он есть, во всем многообразии (хорошего – любим, чуть не такой, как нам надо – в детский дом). Ребенок начинает жить в напряжении, теряет непосредственный контакт с родителями, окружением, боится как-то не так себя повести и становится либо «забитым», либо, наоборот, «сходит с катушек» и еще больше у него появляется бунтарства и непослушания.

Итак, подробно на примере.

Однажды много лет назад ко мне обратились одни родители по поводу того, что их шестилетняя дочь стала со слезами на глазах приходить в детский сад и уходить из него. По словам родителей, вроде ничего существенного не происходило, что так могло повлиять на ребенка.

Несколько первых занятий девочка общалась достаточно поверхностно, увертывалась от ответов.

И вот я её попросила нарисовать себя, приходящей в детский сад, маму и папу. Поговорить от имени каждого. Во время работы с рисунком выяснилось, что папа часто, со слов девочки, грозит сдать её в детский дом.

«Однажды папа привез меня к дверям детского дома. Там пришла женщина с мальчиком. Она его оставила, вышла и заплакала», – рассказывала мне взволнованно Лиза, округлив глаза.

Затем немного помолчала и добавила: «Всех балованных детей сдают в детский дом».

«Ты считаешь, что детские дома существуют, потому что дети плохие?», – спросила я.

«Да, когда дети балуются, их отвозят в детский дом. Они там живут. Родители не хотят плохих детей».

«На самом деле, детские дома существуют, потому что бывают плохие родители, которые ведут себя плохо: пьют много водки, не следят за своими детьми, не кормят их, не занимаются ими, бьют... Дети, у которых такие родители, не виноваты в этом. А за баловство детей туда не отдают. Папа твой грозитя, потому что не знает, как сделать так, чтобы ты слушалась его. Но отдавать тебя в детский дом не хочет совсем и не собирается. Он тебя любит».

«Правда-правда не отдадут?» – Лиза сощурилась и посмотрела на меня.

«Правда-правда», – твердо ответила я.

Затем была консультация родителей.

Истерики в детском саду прекратились.

Девочке Лизе было важно узнать:

- что дети не виноваты в отвержении их родителями;
- что мама-папа не собирались отдавать её в детдом;
- что папа может ошибаться и не знать, что делать;
- что она нужна своим родителям и такая балованная.

Родители, миленькие, родненькие. Я понимаю, что с детьми непросто. Они часто не слушаются, проверяют на прочность родительский авторитет, им от их самостоятельности излишней может грозить опасность...

Но, пожалуйста, никогда не угрожайте их отдать в детский дом. Вы же не хотите, чтобы ваш ребенок получил травму отвержения?

1.4. Любишь и бьешь?

За долгие годы работы с детьми я не перестаю удивляться их мудрости. Они учат меня смотреть на многие вещи в другом ракурсе, в том числе и во взрослой жизни.

Вот и в один из четвергов мне посчастливилось наблюдать интересный случай.

Я проводила занятие по развитию психических процессов в младшей группе. Изучали понятие «посуда».

Андрюшка сидел между Викой и Машей. Вначале он начал подвигать Вику со стула, улыбаясь ей. С одной стороны, Андрей проявлял к ней симпатию, показывая: «Ты мне нравишься», с другой – причинял неудобство, фактически выживая с её места. У Вики было растерянное лицо.

Я, увидев это, сказала: «Андрюша, тебе Вика нравится?» Он кивнул, а Вика заулыбалась. Далее я продолжила: «Но ей неудобно так сидеть. Сядь, пожалуйста, на свой стул. Тебе же Вика нравится, тогда сделай, чтобы ей было удобно».

Андрей сел обратно на свой стул.

А в это время любимица мальчиков и девочек группы Маша проявила симпатию к Ване, который сидел от неё справа. Положила ему на плечо голову. И они с мальчиком «заворковали».

Андрюшка заметил, его лицо стало недовольным. И вот уже рука мальчишки разместилась на Машином колене, как бы показывая: я твой кавалер, а не Ваня!

Маша внимание Андрея приняла благосклонно и сидела довольная предовольная. Следующий момент я, проводя занятие, упустила. То ли Андрей следом ударил Машу, то ли она вспомнила, что он её бил раньше (а от Андрюшки, к сожалению, перепало в определенные годы многим). Но последовавшие слова девочки меня так изумили, что я чуть не упала со стула.

Маша, повернувшись к Андрею, с жаром и возмущением крикнула: «Любишь и бьёшь? Как так можно: любить и бить?»

Нет, вы только подумайте, как у девочки, которой ещё не исполнилось четыре года, в голове уже так четко сформировано

понятие о том, что любящий человек не станет бить!

Я Машу поддержала: «Правильно ты говоришь. Любящий человек не бьёт, а заботится, делает хорошие дела, хочет, чтобы любимому было хорошо».

К сожалению, далеко не у всех детей есть такое четкое понимание, а затем, соответственно, этого понимания нет и у выросших взрослых.

Женщины, живущие с тиранами, долго не могут понять, что, когда любишь, то нет места насилию, оскорблению и обману.

«Нет, нет, что вы, – говорит мне на сессии клиентка, – мой муж меня не бьет. Это, когда он на меня злится, то начинает, ругаясь, ПРОСТО выталкивать меня из комнаты. А у меня кожа тонкая. И появляются синяки на руках и царапины сильные».

ПРОСТО вытолкнуть из комнаты..., **ПРОСТО** оскорбить..., **ПРОСТО** лишить права на что-то..., **ПРОСТО** выставить на улицу...

Эти женщины приходят, жалуются на отношения мужа и тут же сами преуменьшают его злодеяния, придают им другой смысл.

Ведь они в детстве не усвоили, что КОГДА ЛЮБИШЬ – НЕ БЬЁШЬ!

1.5. Ты меня сделала бедненьким!

После двух месяцев изоляции во время начала пандемии Сашка наконец-таки пришел к нам в гости.

Пришел и спрашивает: «Соскучились? Вам без меня пусто было? Не хватало? Я же два месяца не приходил».

Фразу: «Без тебя было пусто!» Сашка услышал от своих родных, когда на несколько дней ушел гостить к бабушке Лене. Вот и от нас он захотел тоже услышать, что мы по нему скучали. А, может, и не предполагал другого.

– Да, Саша, нам тебя не хватало, очень скучали по тебе. Виделись, когда дедушку Вову поздравляли на 9 мая и всё.

– А, да, тогда мы виделись, – говорит Сашка, – и всё.

– Как ёжик, которого я тебе передавала, вкусный был?

– Да, вкусный.

– Захожу я в кондитерскую «Мадам Бизе», – рассказываю Сашке историю, – а там на меня этот ежик смотрит, и говорит: «Возьми меня, купи Саше». Я и купила.

– А ты, тетя Ксюша, в сторону отошла бы, чтобы он на тебя не смотрел, – улыбается внучок.

– Нет, я не хотела в сторону отходить, хотела тебя порадовать.

– Да, ты меня порадовала ежиком.

Во время поглаживания по голове у Сашки вдруг нащупываю непонятную ранку. Выглядит она странно, пугаюсь, что это может быть клещ, которых я целых две штуки года два с половиной назад находила у него в голове. Вытаскивала их моя сестра. Пытаюсь вытаскивать, Сашка кричит: «Это не клещ, это я у бабушки Лены в ванной ударился».

Но мне ранка кажется странной. Сестра скидывает, как можно вытащить клеща шприцем. Я пробую, не получаются.

«Наверное не клещ», – думаю.

Сашка кричит: «Больно!»

Я перестаю: «Бедненький мой, не буду больше».

И тут внучок выдает гениальную фразу: «Ты меня сделала бедненьким!»

Какое понимание причинно-следственной связи!

Меня такой его вывод порадовал. Я не отношусь к сторонникам идеи, что поступки других людей в отношении меня нужно вешать в зону своей ответственности.

Так и Сашка четко сформулировал в предложении: «Ты меня сделала бедненьким» то, что не ОН упал, ударился, а я, думая, что у него в голове клещ, сделала ему больно. Попутно ещё и не поверив ему.

«Да, Сашуль, – говорю, – ты прав. Я тебе сделала больно. Боялась, что у тебя там клещ, переживала за тебя и перестаралась. Причинила тебе боль. Извини, я не хотела, чтобы тебе было больно. Хотела тебе помочь».

В общем, как у Черномырдина: «Хотели, как лучше, получилось, как всегда».

«Угу, – говорит Сашка, – больше не делай мне так».

Но уже видно, не сердится.

«Хорошо, не буду».

И мы пошли играть.

А я подумала: как важно детей учить не только понимать свои чувства и регулировать их, но и доносить до детей и свои мысли, чувства.

Чтобы у них потом не включались такие идеи, как: «Тетя Ксюша мне сделала больно, потому что я плохой», «Тетя Ксюша на меня обиделась, поэтому наказала, сделав больно»...

1.6. Мудрый дедушка

Когда Сашке пошел шестой год, то у него активно начало развиваться логическое мышление и он стал очень интересно рассуждать, устанавливать логические цепочки, причинно-следственные связи, делать выводы.

Как только Сашка понял, что жизнь конечна, его взволновали вопросы старости и молодости. Он подчеркивал, что мы уже старенькие, а он – молодой-премолодой и будет жить долго.

Особенно Сашка часто говорил, что старенький мой папа, который на тот момент был жив. И это правда. Папа прожил восемьдесят три года.

«Вова – ты старый!» – говорил ему Сашка.

«Не только старый, но ещё твой дедушка – мудрый», – дополнила видение племянника моя дочка Арина.

Сашка задумался, а потом выдал: *«Я понял. Вова, ты – мудро-дед!»*

Когда дедушки Вовы не стало, Саша очень опечалился и сказал: «Дедушка был очень добрым и хорошим. Я хочу, как он играть в шахматы и стать хозяином клуба». И начал ходить на занятия по шахматам к дедушкиному ученику.

Мудрость прадедушки Вовы заключалась в том, что он всегда находил для Сашки теплые слова.

Глава 2

Понимание своих чувств

2.1. Что есть злость и для чего она нужна?

Задумываемся ли мы для чего нам злость?

Вот мне 6–7-летние детки говорят: «Нет, нам злость совсем не нужна». А так ли это?

Ведь злость, агрессия – это не причина, а следствие. Следствие того, что что-то идет не так, как человек хочет: не реализуются желания, ожидания, нарушаются границы самого человека.

Злость дана человеку с целью защитной функции, чтобы дать отпор обидчику. И, когда она знает свои границы, то нужна и полезна. Но почему злость не всегда находится в рамках разумного?

Не хочется здесь растекаться по многим причинам. Остановлюсь на одной.

Всегда спрашиваю у детей на занятиях по злости: «Ребята, а на что вы злитесь?» и, обычно, всегда найдется один человек, который скажет: «Я никогда не злюсь». Такое непринятие злости свойственно детям, в которых воспитывают угодливое «Я» (об этом феномене хорошо написано в книге Рональда Лэйнга «Я и другие»). Не то, каким я являюсь, а то, каким меня хотят видеть другие, в первую очередь, родители. В семье такого ребенка «принято делать лицо», поделиться своими чувствами представляется опасностью (одна мама мне на консультации на полном серьезе говорила: «Хочу, чтобы вы убрали слезы моей дочери»). Мама будет злиться, но никогда не скажет причину своей злости (например, неприятности на работе), а обязательно сделает крайним ребенка. Никогда не признается в своей ошибке, потому что боится упасть с пьедестала, боится показаться в глазах ребенка слабой и уязвимой перед другими людьми. И ребенку транслируется: хочешь быть любимым – будь хорошим, послушным, таким, как я хочу. Испытывать чувство злости ни в коем случае нельзя. Ребенок считает: моя ошибка – страшная трагедия, удар по самолюбию. Стремится всячески завоевать любовь вначале родителей, затем других людей, стараясь предьявлять то, что они хотят видеть. И начисто забывает о своем «Я». Затем уже и, став взрослым, не знает: А где он? Что нужно ему? Где его территория? И что является вторжением на его территорию? А также вторжением на территорию другого?

Такие люди на консультации у меня говорят: «Понимаете, я очень терпеливый. Терплю, пока совсем на голову не сядут. А потом, как разойдусь». А это терпение и есть неумение вовремя отстоять свои границы, вовремя заявить о несогласии, а главное, вовремя увидеть, что произошло «вторжение» на твою территорию.

Обычно говорят: «Да, ладно, ему нужнее», «Ой, что я буду из-за ерунды цепляться?», «Что он обо мне подумает, если я откажу?». А почему нет умения? Потому что свое Реальное «Я» очень слабенькое, давно вытеснено Угодливым...

И вот человеку сказали: «Закрой рот», а у него в голове *идет борьба между Реальным и Угодливым «Я»*. Реальное говорит: «Тебе ответили грубо», а Угодливое в ответ: «Да, ладно, что тут такого. Я сам виноват, влез. Если буду молчать, больше так не скажут».

И идет борьба двух мотивов: быть хорошим и быть самим собой. На кону борются чувства: с одной стороны, чувство вины, что я не соответствую образу другого, с другой – обида, злость, что мои потребности игнорируют.

И потом происходит обратный эффект: такого человека окружающие люди начинают считать не классным, хорошим человеком (хотя, могут вслух и восхвалять), а, прошу прощения за грубость, пустым местом. Ведь Реального «Я» нет, границы личности размыты, кто хозяин этой личности, её желания и потребности непонятны. Заходи, кто хочешь, бери, что хочешь, делай, как тебе хочется. И хозяйничают там до тех пор, пока пафосность ситуации не станет очевидной. И тут: взрыв, человек выходит из берегов, мощно агрессивует. А в ответ, естественно, он получает: «Фи, какой некультурный, психованный, невозможный».

Или другой вариант. Человек научается вместо открытого противостояния пассивной агрессии, он начинает язвить, подкалывает других, создает ситуации для унижения другого (причем, часто даже не того, кто его обидел)... То есть, такой боец невидимого фронта, бьет в спину незаметно, но больно.

В итоге, друзья оказываются не друзьями, родители, как не старался им угодить, недовольны, любят больше того ребенка, кто требовал своё.

Один мальчик мне на вопрос: «Почему ты дружишь именно с ним?», ответил: «Потому что только он со мной играет». Страшно? Зато,

честно.

А человек верит всему, что о нем скажут другие («Ой, а вдруг я действительно такой, как они говорят»). И от всех хочет похвалы, так как оценивает себя через других (что свойственно детям до 5 лет). Но это невозможно – для всех мил не будешь.

Так вот я на занятиях детям, говорю, что злиться можно, но по правилам (они так радуются).

Во-первых, обидчику можете спокойно сказать, с чем вы не согласны и как бы вы хотели, чтобы было по-другому. Например, «Я не хочу, чтобы меня били, мне больно. Может у тебя сегодня плохое настроение, ты можешь поделиться со мной тем, что произошло. Но бить меня нельзя, если ты и дальше будешь драться, уйду играть к другим детям».

Если вы не можете сказать спокойно, то лучше не выпускать злость на человека. Можно успокоиться так: нарисовать свою злость, а затем нарисовать что-нибудь хорошее, порвать ненужные бумажки, потом их выбросить, слепить свою злость, потом из нее сделать лепешку, побить в подушку. В конце нужно посидеть или полежать в тишине, успокоиться, представить что-то хорошее.

Один мальчик говорит: «Оксана Владимировна, а мне мама не разрешает в подушку бить», а я ему отвечаю: «Ты в свою, на которой спишь, не бей. Зачем же потом тебе на злости спать? Ты бей в специальную, для злости».

«У меня есть груша, я в нее буду».

Затем мы деремся мягкими кинжалами из пенопласта или шарфами. Правило такое: начинать драться и заканчивать по гонгу. И нельзя бить по голове, лицу. Нарушение правила: бой останавливается. Обычно, дети, которые боятся выражать агрессию, стоят, как вкопанные. Но частенько потом расходятся.

Мама одной девочки мне рассказывает как-то после одного такого занятия: «Пришел муж домой стал кричать, а Настя ему: «Папа, ты неправильно злость выпускаешь. Ты походи вначале рисунок со своей злостью нарисуй, потом, что-нибудь хорошее, подушку поколоти.

Злость твоя уйдет, ты спокойно с мамой поговоришь».

Поэтому, когда злится ваш ребенок, не нужно кричать: «Прекрати немедленно», а нужно сказать, что вы понимаете и видите: ему плохо. Но это не значит, что он может кричать на вас или кидаться драться, так как вам это неприятно, вы это не заслужили. Можете предложить успокоиться, а затем обсудить его трудности, предложить помощь.

Злость – очень жизненно важная эмоция. Просто нужно уметь (учиться) быть её рачительным хозяином.

2.2. Обидеть нельзя, можно только обидеться?

В наше время очень модно выражение: «Обидеть нельзя, можно только обидеться». Возможно, в него изначально закладывался смысл об ответственности человека: хранить ли в себе обиду, отпустить, как среагировать на ситуацию. Но в итоге эта фраза звучит так, как будто полностью снимает вину с обижающего. И тогда получается, что и нет у нас обидчиков-родителей, которые избивают своих детей, оказывают психологическое насилие, а то и до смерти доводят, нет насильников, убийц, воров, организаторов геноцидов... Вернее, они-то, конечно, есть, но за свои действия не отвечают. Так как эта другая сторона вдруг посмеет обидеться.

Утрирую? Хорошо, пусть так. Но работая с детьми-дошкольниками двухтысячных годов, заметила такую вещь: дети 5–7 лет могут определять все чувства, эмоции, кроме чувства вины. Дети говорят: «Мальчик чем-то опечален». Правы? Конечно, правы. Но на следующий вопрос: «О чем он может печалиться?», следует ответ: «Его кто-то обидел» – «А еще из-за чего он может печалиться?» – «Его кто-то побил, обозвал, с ним не хотят играть...». И бывает, что иногда нет-нет, да и прорвется один голосочек (обычно, девочки): «Он кого-то обидел».

А уж, если за роли в различных постановках на занятиях по эмоциям идет соперничество, все хотят их играть, то Ваню из рассказа Л. Толстого «Косточка», мало кто хочет. И вот что из всего этого выходит: нет у нас в воспитании золотой середины.

В советские времена многим детям невротическую вину вызывали. Образ мамы, пославшей через поля ночью одного маленького ребенка, укравшего огурцы, был примером правильного воспитания. А сейчас детям наоборот транслируется: ты никого обидеть не можешь (кроме нас, драгоценных родителей), могут обидеть только тебя. А чтобы тебя не обидели, как только косо посмотрят, давай сдачи. И лучше сразу в лоб.

А ведь чувство вины, если оно истинное, а не невротическое, очень важное чувство. Оно позволяет видеть границы другого человека и уважать их. Оно позволяет заметить свой дурной

поступок и попросить прощение, исправить то, что сделал, искупить (совершить другой хороший поступок, если исправить уже невозможно).

Вы можете сказать: да, просто детям в 5–7 лет трудно определить такое сложное чувство, как вину.

А вот и нет. Я не соглашусь. **Ребенок уже с трех лет может понимать, что обидел.** Так как уже произошла первая сепарация (окончательно порвалась психологическая пуповина с мамой), ребенок стал ощущать себя отдельно. И начал понимать и изучать: где его границы, а где других. **Правда, делает он это очень причудливо и далеко не везде осознает свою вину.**

Например, вот как рассуждал об обиде мой двоюродный внучок Сашка (3 года 2 месяца).

Сашка ударил мою дочку Арину. И не захотел извиниться. Затем они играли. Арина в обед решила его покормить супом. Сашка наотрез отказался. Пришел и стал на ковре возиться с игрушками. Умаялся. Арина позвала его: «Саша, залезай ко мне на кровать». И вот, что он отвечает: «Нет, Аия (Арина), я тебя обидел: я не захотел есть суп». То, что ударил – это не обидел, а то, что суп отказался есть – обидел. Тут, конечно, насчет супа, может и влияние родителей, взрослых сказываться: когда ребенок не делает, так как они хотят, взрослые могут говорить: «Ты не сделал, как я хочу, ты не выполнил мою просьбу, я обиделась». Это своего рода манипуляция.

На мой взгляд, обижает человек тогда, когда нарушает границы, права другого. Я Сашке говорю: «Саша, я думаю, что ты обидел Аришу тогда, когда ее ударил, потому что ей было очень больно, но когда ты не поел суп, ты ее не обидел, ты СЕБЯ НЕ ПОКОРМИЛ».

Таким образом, трехлетке уже доступно понимание, что обидеть можно, но еще часто он не может определиться: а чем именно, так как **бурное усвоение социальных норм идет в среднем дошкольном возрасте: 4–5 лет. И к 5–7 годам, когда наступает вторая сепарация от родителей (ребенок начинает рефлексировать сам), уходит детская непосредственность, когда ребенок может уже осознанно причинить другому вред, осознанно обмануть, понимание, что Я МОГУ ОБИДЕТЬ, тем более уже есть.**

Да, дифференцированная самооценка в норме формируется к школе, к семи годам, когда приходит понимание, что ты не лучший во всем, у тебя есть и сильные, и слабые стороны. Это, конечно, играет свою роль, но все равно ребенок 5–6 лет может видеть и понимать свои неблагоприятные поступки.

Таким образом, наша важная задача формировать в детях понимание, уважение, как своих границ, так и границ других людей. И чтобы дети понимали, что **МОЖНО, КАК ОБИДЕТЬ, ТАК И ОБИДЕТЬСЯ!**

2.3. Как выжить маленькой лодочке?

Очень люблю методику Вайолет Оклендер «Маленькая лодочка, попавшая в шторм». Она показывает, какие защиты включает человек во время экстренных ситуаций. А цель маленького транспортного средства такая: выжить в сильный шторм.

Кто-то изображает лодку с веслами и множеством приспособлений, кто-то увеличивает в размерах и делает ее из мощного дерева, кто-то сажает в лодку людей для спасения. Есть люди, рядом рисующие большую лодку и связывают ее веревкой, есть те, кто не хочет сражаться и опускает лодку на дно. Те, кого волна затапливает постоянно со страшной силой. Одни люди чувствуют себя после борьбы победителями, другие просто спокойные, кто-то уставшим, а кто-то полностью опустошенным и без сил.

В общем, каждый действует по мере своих возможностей и тех защит, которые у него сформированы.

Недавно в моей практике 11-летний подросток нарисовал и описал абсолютно другой способ борьбы, который поразил меня своей мудростью, несмотря на возраст клиента.

Миша нарисовал вначале огромную волну, затем на самой вершине волны маааленькую лодочку (достаточно схематично). И в конце весь шторм. Мальчик рассказал, что лодочка оседлает волну и весь шторм проведет на ней. А в конце спустится вместе с волной на берег.

Когда я обратила внимание, что Миша первую нарисовал волну, то он объяснил это так: «Да, верно, потому что всегда, когда что-то случается, я обращаю внимание вначале на ситуацию: что происходит в ней. А затем: а что лично я могу с этой ситуацией сделать?»

Заметили? Здесь нет вопросов: В чем я виноват? В чем виноваты другие? А, именно: что за ситуация происходит и что я могу с ней сделать.

Мама подтверждает, что сын очень хорошо справляется с экстренными ситуациями.

Конечно, Мише легче не включить ярко чувства и проанализировать проблему. Людям более эмоциональным сделать это значительно труднее. Но, если эмоциональному человеку удастся вовремя отследить свои чувства и проконтролировать их, то он может посмотреть на ситуацию так же, как Миша, и адекватно с ней справиться, с меньшими потерями.

Когда я спросила у мальчика: «Как ты, маленькая лодочка, чувствуешь себя после шторма?», он ответил: «Прекрасно чувствую. Я совсем не устал».

Обращать внимание на чувства, мысли после ситуации важно. Чтобы человек ясно понимал, что происходит **ДЛЯ НЕГО ЛИЧНО**.

Несмотря на то, что Миша умеет так мудро относиться к экстренным ситуациям, очень рассудителен, он – малоэмоционален внешне, и склонен к вытеснению чувств (в обычных жизненных ситуациях). Это за собой влечет повышение тревоги и появление периодами навязчивых состояний. Поэтому обращение к себе, понимание своих чувств, желаний было основой для нашей совместной работы и рекомендаций родителям.

Миша оказался очень способным в этом направлении и открыто рассказывал о себе. (Надо отдать должное маме, она всё со своими детьми обсуждает, дает высказать свои чувства, пожелания, мысли, говорит о своих чувствах и мыслях.) Конечно, невозможно из невозмутимого флегматика сделать веселого беззаботного сангвиника. Это и не надо. В каждой индивидуальности свои плюсы и минусы.

Важно другое: понимать и не вытеснять свои чувства. Отчего они возникают и, исходя из этого, соизмеряясь с тем, что происходит вокруг, жить, общаться, любить, оставаться или уходить...

2.4. Волк: злой или скучный?

Работая с детьми, мы используем различные пособия. И, конечно, каждый профессиональный психолог должен уметь критично относиться к тому, что читает. Не принимать на веру: всё напечатанное – правильно.

Умение увидеть несоответствие и то, что не стоит использовать в работе с детьми приходит с опытом.

Не один когнитивный диссонанс у меня возник от пособия Девиной И.А., Машиаковой И.В. «Управляем эмоциями». Так, на одной из страниц, авторы пособия пытаются донести до детей мысль, что в гости нужно приходиться с хорошим настроением.

И **НЕ** через понимание: что будет чувствовать хозяин, если гости будут скучные, без настроения, а у него праздник, в который он вложил много души, стараний; как повысить себе настроение и прийти в хорошем расположении духа; отчего настроение может быть плохим? И т. д. Нет. Детям сразу объявляется: такой гость неуютен.

Хорошо, раз эта страница относится к правилам этикета, то можно ещё как-то этот факт принять. Но... начинается обсуждение правила «в гости приходят с хорошим настроением» со следующего стихотворения:

В компании веселой
Нет места волку злому,
Со скучным настроением
Пускай сидит он дома.

У меня лично сразу возник вопрос: **А волк злой или скучный?**

Если волк злой, то скучно уж точно никому не будет. Особенно поросятам, зайчатам, ягнятам и другим гостям из этой оперы.

Если скучный, то у него явно не хватит энергии на злость.

Чтобы разозлиться, волку нужно быть обиженным на что-то или на кого-то.

Он, конечно, может разозлиться, будучи скучным, но для этого волка должны сильно попинать в гостях за его скуку. Но... он же станет тогда злым, а не изначально злой.

Если он злой изначально и за агрессию его звери не любят, не хотят приглашать в гости, то тогда пусть и не прикрываются скукой волка. А так и скажут: «Волк злой, не хотим его из-за этого приглашать».

А то прямо какие-то двойные послания получаются. И пассивная агрессия.

К сожалению, такие пособия учат детей общаться двойными посланиями и точно не говорить о своих чувствах.

2.5. Мне тебя не хватало

«Оксана Владимировна, вы знаете, я так люблю ваши занятия!» – уже не первый раз с открытым взором, доброй улыбкой на круглом лице говорит мне Авдеюшка.

И верю: да, любит. Не только с удовольствием отвечает, но и не балуется на занятии, не отвлекается, а смотрит во все глаза на меня, хотя в жизни обычный пацанёнок, который любит и пошкودничать.

Интерес у Авдея не поддельный.

Как-то он пропустил занятие.

«Авдей, тебя не было в прошлый раз, ты болел?» – спрашиваю его один на один перед занятием.

– Да, я болел и сидел дома.

– А я по тебе скучала, мне тебя на занятии не хватало!

Авдеюшка радостно улыбается и идёт с удовольствием садиться на своё место.

Как же важно слышать ему, что его помнят и ждут. И скучают, когда его нет.

Как важно слышать это и нам, взрослым: «Когда тебя нет, мы скучаем. Мы ждём. Ты для нас ценен...»

2.6. Хотел, чтобы ты меня встретила

Как-то, когда Сашке было 4 года и 8 месяцев, он пришел к нам в гости, а меня дома нет. На работе.

Бегают внучок по квартире и спрашивает у моей дочки: «Где тетя Ксюша? Где тетя Ксюша?»

Я потом пришла. Аринка, дочка, мне это рассказала.

Спрашиваю: «Саша, ты меня искал?»

– *Да, – серьезно отвечает, – хотел, чтобы ты меня встретила.*

Потом мы Сашкой бегали наперегонки. И он меня обыгрывал.

– Это потому что ты – старенькая, тетя Ксюша, а я – молодой.

Изображали зайцев, медведей, лису, птиц, рыб. В общем, калорий я сбросила предостаточно. Спасибо Сашке! Не дает стареть (душой тоже) и полнеть!

Как же это важно, когда детей встречают и им рады!

И, когда дети понимают, чего они хотят и могут об этом сказать.

2.7. Пришелец Сашка

Как-то Сашка мне говорит: «Тетя Ксюша, включи, пожалуйста, в телевизоре ютуб, буду смотреть». Он любит передачи про двух братьев и папу.

А затем Сашка делает хитренькое лицо и, улыбаясь, начинает разговаривать на тарабарском языке.

– Это ты со мной по-английски говоришь? – спрашиваю.

– Нет, – говорит, – это я – пришелец.

И опять по-тарабарски ко мне обратился.

А я ему ответила на своём тарабарском. Правда, у Сашки он больше был похож на английский, а у меня на японо-китайский.

Сашке мой отзыв на его игру понравился. Мы так ещё немного пообщались, а потом он пошёл смотреть передачу. И даже не нашкодничал в комнате, о чем я его попросила.

А я подумала: если бы родители умели вовремя включаться в игру детей, отзываться на неё, слышать своего ребёнка, то было бы у детей значительно меньше потребности привлекать к себе искусственно внимание.

2.8. Я на тебя разозлился

Как я уже писала, у детей логика и чувство справедливости выглядят очень витиевато, своеобразно и неожиданно. Хотя, бывает, и взрослые рассуждают, как дети. Отличие только в том, что детские рассуждения смешат, а взрослые – огорчают.

Дети в процессе усвоений нравственных правил, культуры поведения, социальных навыков. А логическое мышление у них еще формируется.

Вот и у моего любимого двоюродного внука Сашки бывают интересные выводы из событий.

В пять с половиной лет произошла такая с ним история.

Моя дочка Арина как раз собиралась в дорогу. Они с молодым человеком решили поехать на море в Сочи. Арина с Сашкой обсуждали свой отдых, он спросил: «На сколько дней ты, Ариша, уезжаешь?» – «На восемь.» – «А я с Аней (это моя сестра, родная бабушка Саши) поеду на четыре дня на море». Затем они беседовали о том, чем им нравится море, что там можно делать. У Сашки было хорошее настроение.

Но, когда он пошел домой, то сказал моей сестре: «Аня, я на тебя разозлился. Арина на море едет на целых восемь дней, а я только на четыре!»

Вот так ребенок непосредственно выразил чувства.

Правда, он подзабыл, что до этого уже с мамой и папой ездил также на четыре дня в Анапу.

Бывает, у нас и взрослые люди злятся и обижаются, что «Ты мне шубу купил за шестьдесят тысяч, а Машке муж за сто!», «Ивана жена с пирогами встречает, а ты только с котлетами».

Давайте же ценить то, что мы имеем. И не обесценивать старания, заботу родных людей.

И бывает, что наши детские обиды становятся видны и смешными на таких примерах детей.

Но Сашка молодец, что так точно выражает свои эмоции и дает возможность их с нами обсуждать.

2.9. Люблю тебя, когда ты – хороший!

Многие родители, когда я им говорю о том, что необходимо ребенку помогать понимать свои чувства, проговаривать их, отчего могли возникнуть, как успокоиться при негативных чувствах (в психоанализе это называется *контейнированием*), утверждают, что они так и делают. Когда спрашиваю: «Как именно делаете? Приведите пример», отвечают: «Видишь, ты можешь быть хорошим мальчиком», «Включи хорошего мальчика, я люблю хорошего мальчика» и тому подобные варианты.

Я спрашиваю: «А где здесь о принятии и понимании чувств? Здесь о том, что, когда ты испытываешь положительные эмоции – ты хороший и мы тебя любим, а когда отрицательные – то хороший мальчик выключился и включился плохой, который всем негоден».

«Но тогда ребенок не будет знать, как себя вести, станет неуправляемым, непослушным, балованным...» – пытаются отстаивать свои позиции мама и папа.

Тут возникает полная путаница в головах родителей, потому что:

- Видеть и подтверждать чувства ребенка не равно позволять ему делать, что захочется;
- Запрещать нужно что-то в поведении ребенка, если это опасно для него, для окружающих. Но не чувства. Чувство запретить невозможно, только затолкаете его как можно дальше;
- Когда мы ребенку помогаем осознавать его чувства и отчего они возникли, то мы:
 - ✓ во-первых, принимаем его с этими чувствами, не поселяя в нем страх отвержения и не вырабатывая невротическую защиту;
 - ✓ во-вторых, помогаем ему понимать себя лучше: что он чувствует, почему чувствует и что с этим можно делать дальше. И через понимание учим его контролировать свои чувства. Быть их заботливым хозяином;
- Мы ребенку говорим не только о его чувствах, но и о чувствах других людей. Как его поведение (именно поведение, а не набор

ярлыков, типа: «Когда ты такой невозможный...») может влиять на наши чувства, на чувства других людей. Что мы, взрослые, тоже можем злиться, бояться, печалиться от чего-то. Это естественно.

Много взаимодействуя с детьми, заметила такую вещь: когда ребенку скажешь, что замечаешь, как ему плохо, видишь, что он печалится, обижается, потому что кто-то обидел, хочет домой, даешь ему высказаться и показываешь: его чувства важны, часто это приводит к тому, что ребенок успокаивается. У него нет надобности дальше доказывать, показывать: мне плохо, сделайте что-нибудь.

Глава 3

Ребенок и коллектив

3.1. Хочу дружить!

Многие дети страдают от того, что с ними никто не дружит. И они могут рассказывать так: «Я очень люблю играть с детьми. Но они не хотят дружить со мной просто так. И мне приходится всегда им приносить разные игрушки, сладости. А если я выхожу без ничего, дети меня в свои игры не принимают. Я очень стараюсь им угодить, но они ко мне начинают относиться еще хуже. Посоветуйте, что делать».

Когда-то лет десять назад, я составила такой монолог взрослого для детской передачи, который должен в действительности перерасти в диалог и может помочь ребенку в осознании: как найти друзей? Как быть интересным для других?

Итак...

*Дорогой мой друг (сынок, доченька). Если дети не хотят с тобой дружить просто так, **во-первых**, задумайся: а нужны ли тебе такие друзья?*

Чтобы тебе легче было понять, какого друга тебе бы хотелось, предлагаю нарисовать его портрет. Да-да, я предлагаю тебе нарисовать портрет друга, который у тебя не появился, но ты очень хочешь, чтобы именно такой друг у тебя был. Когда рисуешь, пофантазируй: какой у него характер, чем он любит заниматься, во что играть...

Во-вторых, у человека должен быть интерес сам по себе без всяких машин и сладостей.

Поэтому, если ты хочешь быть интересен другим детям, подумай, чем ты можешь им предложить заняться, во что поиграть. Например, в игру «Тень». Ты идешь впереди и выполняешь любые движения (подпрыгиваешь, приседаешь, оборачиваешься...), а твой друг – тень, повторяет их за тобой. Или можно нарисовать вдвоем одну картинку.

И, в-третьих, задумайся: а как ты относишься к себе? Верить ли в свои силы? Знаешь ли свои достоинства?

Предлагаю тебе чаще смотреть на себя в зеркало: изучать свою прическу, глаза, рост... Находить в себе то, что нравится. И, самое главное, поразмышляй, что ты умеешь хорошо делать (например,

возможно, ты замечательно рисуешь – предложи другим научить их этому или организуй конкурс рисунков. Возможно, ты играешь в спектаклях, как настоящий артист, – тоже замечательно). Но, если ты не умеешь драться, признайся себе в этом, и не старайся казаться драчуном. У тебя все равно ничего не получится, а дети не захотят с тобой играть. Потому что в дружбе и играх важно быть самим собой, а не кем-то другим.

3.2. Я не буду делать так, как вы хотите!

Бывает так, что реальные случаи из жизни могут стать ориентиром и помогают справиться с проблемой, нежели пустые слова: полюби себя, найди себя, не обращай внимания, будь выше, хочешь быть счастливым, будь им, бери ответственность, не будь жертвой, не будь тряпкой....

Итак. Рассказываю. Моя дочка Арина, которой уже 23 года, всегда росла общительной и очень эмоциональной (есть в кого) девочкой.

Почти в семь лет она стала гулять в нашем дворе и познакомилась с девочками, которые в основном были старше неё.

Вначале всё складывалось хорошо. Но потом, через пару лет, старшие девочки стали подбивать (а можно сказать и заставлять) мою Арину и другую девочку, ровесницу дочки, выносить деньги. На эти деньги старшие девчата покупали чипсы, сладости, воду и выдавали младшим девчонкам по крохам.

Слава Богу, до воровства денег в семье не дошло, так как дочь просила деньги, а мы давали. Но обсуждали с ней варианты: И что же это за друзья-то такие? Почему вам на ваши деньги выдается еда? и т. д. Суммы были небольшие. Сильно не нагнали. Но происходило это стабильно. Вначале Арина не осознавала, что её используют, очень хотела дружить и боялась потерять дружбу, оправдывала поведение девочек. Потому что все её остальные друзья были на прежнем месте проживания, у бабушки, и каждый день ездить туда было нереально.

На тот момент она не слышала и не воспринимала наши слова. Но постепенно к дочке пришло осознание, что её и подружку используют. И Арина вышла на тропу войны. Мы с ней обсуждали, что в этой ситуации можно сделать.

Надо сказать, что помимо денег, моя дочка всегда была интересна для других детей в общении, с прекрасно развитой сюжетно-ролевой игрой, она могла что-то интересное придумать. У остальных подружек этого не было. Их игры отличались такими признаками: от кого-нибудь убежать, плюнуть на соседа и похохотать от этого.

Поэтому, когда Арина отказалась выносить деньги и ушла домой, она достала кукол и стала играть (играла по возрасту долго и с упоением, лет до 14–15).

Подружки вначале включили шантаж с требованием вынести денег. Арина отвечала: «Нет, ничего вы не получите!» – «А мы с тобой тогда не будем играть!» – «Не играйте, я найду, чем заняться».

Таким образом, Арина на шантаж не повелась.

Потом девочкам стало реально скучно без Арины, они уже сами стали звать её играть. Так, требование денег и сошло на «нет». А затем через какое-то время дочка сказала, что потеряла интерес к подружкам и подружилась с другими.

Этот пример не говорит о том, что надо его слепо копировать.

Но вот то, что ребенку нужно помочь выйти из позиции жертвы, оценить все «ЗА» и «ПРОТИВ» и решить: «А ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ?», это да. А не ждать от агрессоров, что они одумаются и станут лапушками. Но не пристыживанием ребенка, а поиском в нем ресурсов и обсуждений ситуаций.

3.3. «Козёл отпущения» – роль, полученная в детстве

Кто такой козёл отпущения? В иудаизме особое животное, на которое возлагались грехи всего народа, а потом отправляли его в пустыню с глаз долой.

Как может стать «козлом отпущения» ребенок? Да, запросто.

В семье он всегда виноват (хотя, необязательно, если ребенок стал изгоем, то к нему плохо относятся дома), начинаются проблемы в коллективе, со сверстниками, с преподавателям. Кругом виноватый фактом своего присутствия.

Почему? Да, потому, как сказал наш известный баснописец Иван Андреевич Крылов устами волка: «Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать». Сейчас модно говорить не так честно, как волк. Сейчас модно говорить: «Ты меня провоцируешь».

Таким образом, родители не пытаются поддержать ребенка в сложной для него ситуации, а еще больше обвиняют.

Представляете, что чувствует ребенок?

С одной стороны – враждебная среда сверстников, возможно, других взрослых. С другой – враждебная обвинительная среда там, где по идее должны поддержать, там, где должны дать опоры. Двойной удар по неокрепшей детской психике!!!

У ребенка выхода два:

Первый. Уйти в позицию «жертвы», не сопротивляться, авось не заметят, отстанут. Но почему-то не отстают, а нападают ещё яростнее.

Чтобы психика выдержала и не рухнула, нужно уйти в защиту. Психика ищет защиту. Это второй путь.

Второй путь можно разделить на три развилки:

- Это путь *адекватной защиты* (например, такой, как описан в истории моей дочери...).

- Если у ребенка не проявляется адекватная защита, он не находит сил, выхода, то появляется *невротическая защита*.

Ребенок, чтобы совсем не потерять свою значимость, начнет культивировать свой образ жертвы, успокаивая себя тем, что он – хороший, ничего плохого не делает, в отличие от преследователей. И,

на самом деле, он никого не бьёт, не унижает, не вредит, но такое заикливание на образе «жертвы» перекрывает возможность за себя постоять. Хорошие мальчики и девочки так не поступают. Они не могут быть «плохими», обозвать, ударить в ответ. Остановить кулак, сжав руку.

И ребенок по жизни пойдет со сценарием «жертвы».

Может уйти в фантазирование, где в своём воображении он – сильный, ловкий, умелый и его все любят.

Может уйти в агрессоры, утверждаясь на более слабых, отыгрываясь на них за свои страдания.

Может пойти на отрицание своего пола, как фактическое, так и путем наращивания в себе черт противоположного пола в целях защиты.

Был в моей практике мальчик Саша, которого обижали дети, смеялись над ним. Забирали игрушки. Он пробовал драться, но это не помогало. Мальчишки, на голову выше него, смеялись над ним. А бабушка приходила и ругала его: «Ты – не мужик. Не можешь за себя постоять» (конечно, не мужик, а маленький мальчик и требовать от него быть мужиком, нонсенс). И тогда Саша пошел играть с девочками. И понял, что с ними общаться ему комфортнее, так как у него нет такого количества агрессии, как у других мальчишек. Вполне приемлемый адекватный выход, но ребенок воспринял это как смену пола, стал называть себя девочкой, хотя и осознавал, что он мальчик. Да еще и бабушка же утверждала, что он – не мужик. И только после того, как я Саше сказала, что он – не девочка, а мальчик, который играет с девочками, ребенок больше не называл себя противоположным полом.

- Защита – трагическая, разрушающая (суициды, побег из дома, химическая зависимость, поджоги, убийства, маниакальное поведение). В общем-то это и защитой назвать трудно. Самое настоящее разрушение, как себя, так и других.

Какой способ защиты выберет психика ребёнка, зависит от его индивидуальных особенностей (в том числе, особенностей нервной системы), от поддержки и опоры, которые у него есть в окружении.

3.4. Мама, меня не любят дети!!! Как помочь ребенку-изгою?

Как-то с девочкой-подростком Женей решали проблему взаимоотношений в классе. Девочка общительная, веселая, но пришлась не по душе трем одноклассникам, которые любили ко всем цепляться. А до неё, так особенно с воодушевлением. Женя, наслушалась советов: «не обращать внимания» и... усиленно не обращала внимание (но очень переживала в душе). А настырная «троица» всё больше и больше цеплялась.

Когда мы с ней обсуждали этот случай, мне показалось, что мальчишки хотят увидеть живые эмоции Жени. И не ошиблась. Возникла ситуация, в ходе которой девочка не выдержала, расплакалась и убежала. И... всякое её преследование прекратилось.

Данная история говорит о том, что каждый случай проблем ребенка в коллективе индивидуален.

Многие родители переживают, когда их ребенок начинает себя чувствовать плохо и некомфортно в своем коллективе сверстников. И часто теряются, не зная, что предпринять.

Дальше я хочу показать, на что стоит обратить внимание, когда возникает такая проблема:

• Необходимо понять причину, почему у ребенка возникли трудности. Обычно в «группе риска» следующие дети:

- 1) «слабачки» с низкой самооценкой;
- 2) дети с завышенной самооценкой и претензией на лидерство, но, которые лидерами быть не могут (обычно, это дети с истероидной акцентуацией);
- 3) агрессивные и гиперактивные дети (их, в основном, не бьют (страшновато), и могут даже общаться, но они становятся за всё виноватые и ответственные, даже за то, чего не совершали);
- 4) дети с физическими недостатками.
- 5) дети, резко отличающиеся от группы в целом (в том числе, дети с психиатрическим диагнозом);
- 6) «нелюбимчики педагогов» или резко осмеянные педагогами.

- Проанализируйте с ребенком ситуацию и определите, какова причина возникших у ребенка трудностей.

- Обратите внимание на свой стиль воспитания. Не слишком ли вы опекаете ребенка, либо, наоборот, мало уделяется ему внимания, либо излишне строги. В данных случаях стоит пересмотреть свое воспитание и внести изменения. В том числе и с ребенком-инвалидом. Самостоятельность ребенка-инвалида – залог его успешной жизни.

- На горячую голову помогать ребенку не стоит, можно наломать дров. Лучше вначале остыть и все взвесить.

- Начинайте решать проблему как можно раньше, с детского сада. Чем старше ребенок, тем сложнее становится ситуация.

- Прямое вмешательство в ситуацию с ребенком зависит от возраста и степени сложности ситуации. В старших классах мы, родители, действуем на ситуацию обычно опосредованно, обсуждая с ребенком и помогая ему решить проблему самому. Но, бывает, что ситуация зашла так далеко, что стоит забрать ребенка и перевести в другую школу, но предварительно в школе «показать всем кузькину мать», чтобы ребенок почувствовал, что за него заступились.

- Проанализируйте вместе с ребенком то, что происходит, не обвиняя ни ребенка, ни другую сторону. Помогите посмотреть на ситуацию со стороны. Как себя ведет сам ребенок? Как другая сторона? Как ребенок думает, где он поступает так, что другая сторона или реагирует, обижаясь, злясь, или использует слабости ребенка для своих целей. Разработайте с ребенком приемлемый для него тип поведения (именно, приемлемый для этого ребенка, а не для крутого Уокера).

- Помогите ребенку найти то, чем он может привлечь других детей, чем может быть интересен (но подкуп, угодничество ни в коем случае неприемлемы);

- Просмотрите с ребенком, с кем он реально может подружиться, кто к нему относится хорошо.

В данной проблеме реально помогают психологи: и в индивидуальной работе (для осознания ситуации, что происходит, выходов из неё...), и в групповой (реальный навык взаимодействия под руководством профессионала и корректировка этого

взаимодействия).

Так, например, девочка начальных классов Катя в работе со мной увидела в индивидуальной терапии, что ее несуществующее животное КРАПЧЕЛА любит свои слова «не фильтровать», но зато у неё есть двойные ушки, которые умудряются не слышать хорошее, а слышат только плохое. Сейчас Катя взрослая девушка и у неё много друзей, она пользуются авторитетом у сверстников.

3.5. Как помочь ребенку вырабатывать гибкость поведения?

Когда моя дочка перешла в новый садик в 4,5 года, то первый год у них работала воспитатель, которая редко давала детям групповые игрушки, купленные, кстати, на деньги родителей. На вопрос: «Почему?» следовал ответ: «Они всё ломают».

И воспитателя категоричность, и то, что детей педагоги забирали внизу у входа, а родители не могли попасть наверх даже в раздевалку, не способствовали дальнейшим обсуждениям.

Вступать с воспитателем в состязание: «А я круче и поставлю тебя на место» не всегда является лучшей альтернативой.

Согласившись с дочкой, что «не есть хорошо», когда им не дают играть, я ей предложила способ «как с детьми интересно проводить время, играя». Помимо домашних игрушек мы решили организовать «театр рисованных кукол».

Каждый вечер Аришка мне заказывала по три куклы. Принцессы, индианки, Золушки, Русалочки и разные красивые куклы, нарисованные синей ручкой выходили из-под моей руки. И мы их вырезали ножницами.

Аришка могла доставать книги и показывать, какую ей хочется девушку, чтобы я нарисовала. Или описывала ее.

Со временем у дочки набрался полный плотный пакет бумажных кукол.

Был нарисован и принц. Один раз. Я дочке предложила ещё нарисовать, а то девушек много, а принц один, дочка сказала: «Не надо. Одного на всех хватит».

Недаром Валерий Меладзе пел: «Принцев мало и на всех их не хватает».

В свободное время для игр дети садились вместе за стол. Аришка доставала кукол, раздавала их участникам и они начинали играть. Таким образом, моя дочка оказывалась организатором игр.

Иногда она дарила девочкам понравившихся им кукол.

Когда Аришка училась уже в третьем классе, то на Дне рождения подруги встретила девочку из группы детского сада. И та рассказала,

что до сих пор хранит кукол подаренных ей дочкой. Так они ей понравились и дороги.

Таким образом, из ситуации отсутствия игрушек моя дочка пришла к роли организатора игр и законодательницы мод.

Если происходит какая-то ситуация, то важно понимать, что произошло. Видеть разные стороны процесса, а не смотреть только на то, что я хочу убрать, от чего хочу избавиться. Видеть сторону возможностей: как эту ситуацию можно использовать наилучшим образом (ориентируясь как на внешние обстоятельства, так и на себя, свою индивидуальность, наличие ресурсов и т. д.).

Именно то, о чем говорил Виктор Франкл: смотреть в сторону свободы.

И тогда, казалось бы, изначально отрицательная ситуация, заиграет новыми красками.

3.6. Цепная реакция. Учим детей анализировать свое поведение

В подготовительной группе после прогулки Петя заплакал. Оказалось, что Вася скрутил ему руку, и стало больно.

Я присутствовала в группе и посадила Васю поговорить о том, что произошло. Вася гордо отказался сесть, но поведал, что Петя вначале его ударил по спине, а потом уже он дал сдачу.

Петю тоже позвали за стол переговоров. Вася после этого сел рядом.

Петя: – Да, я ударил, потому что Вася хотел ударить по спине Ваню.

Вася: – Я ударил по спине Ваню нечаянно, хотел ударить Сережу, потому что он ударил Ваню. Но промазал и тоже ударил Ваню.

За столом уже Сережа: – Я ударил Ваню, да, а Вася захотел меня побить.

Ваня тоже присоединился: – Я ничего не понял, повернулся, а все уже дерутся.

После высказывания каждого, я повторила их версии и после каждой спрашивала: «Правильно я тебя поняла?»

Каждый с моим пересказом его слов согласился.

Затем я озвучила версию произошедшего: «Сережа ударил по спине Ваню. Ваня не ответил и не повернулся. Но Вася решил за то, что Сережа ударил Ваню, ударить самого Сережу. Но промазал и ударил Ваню. А Петя это увидел и решил заступиться тоже за Ваню, ударил Васю. Вася за это выкрутил руку Пете. Так?»

Все согласились.

Воспитательница, слушавшая нашу беседу, подытожила: «Теперь нужно вам извиниться и садиться кушать».

И знаете, эти дети, которые любят доказывать свою правоту и не признаваться в чем-то, так искренне, с охотой друг у друга просили прощения и конкретно сами обозначали, за что именно просят. Только один Ваня не просил, потому что, хотя вокруг него все события и завертели, сам он в них участия не принимал.

А я вот подумала о двух вещах.

Первое.Как детям важен неосуждающий диалог, желание быть услышанным. Тогда они не уходят в глухую оборону.

Второе.Как действует цепная реакция. Серёжа запустил её с молниеносной реакцией. Было только: Серёжа ударил Ваню в спину. А дальше пошло действие за действием.

Так и в нашей взрослой жизни происходит. Кто-то один пускает провокацию, а за ней, как снежный ком следуют последствия. И трудно бывает каждому остановиться и подумать: «В чем я вообще участвую? Надо ли мне это?». А ведь стоит иногда быть Ванями и не поворачивать даже голову в сторону всякой ерунды. И уж тем более не становиться Спасателями, как Вася и Петя.

3.7. Давай договоримся

Умение договариваться с товарищем – важное качество, которому мы учим детей-дошкольников в сфере коммуникативных навыков. Договориться о совместной деятельности, о достижении цели, совместном времяпровождении, игре, проживании...

Здесь важен не только результат, который мы получаем, но и как мы к нему идём, как все участники процесса чувствуют себя в нём.

Не так:

- чтобы только мне было хорошо;
- пусть он всё решает и делает;
- ладно, ему будет хорошо, а я не могу настоять, лучше промолчу, и мне будет плохо;
- я всё решу, потому что я знаю, как будет правильно.

Нет!!!

Как мы решим, это наше совместное решение, в котором нам обоим комфортно. Да, в чем-то придётся поступиться, но в целом дети чувствуют: и я – «ок», и он – «ок», и чувства, и желания, и умения нас обоих важны!

На занятии «Я и мои друзья» из моей авторской программы по профилактике эмоционального неблагополучия с подготовишками у нас было совместное рисование.

Вначале я детям показала инсценировку истории собачки Тобика.

Собачка Тобик жила у девочки. Затем подросла, превратилась во взрослую собаку. И девочка перестала ее любить. А когда девочке на День рождения подарили новую собаку, то Тобик был выгнан на улицу. Правда, это история со счастливым концом. Собачка Тобик увидела объявление Крокодила Гены о поиске друзей и пришла найти друга. Там она познакомилась с львом Чандлером.

После рассказа мы его обсудили, а затем я предложила детям выполнить следующее задание: им нужно было разделиться по парам и вдвоём нарисовать один рисунок на тему «История собачки Тобика».

Результат должен был быть таким: рисунок выглядит так, как будто его нарисовал один человек.

Для этого, нужно вначале договориться: кто и что будет рисовать и в какой части листа.

Дети приступили к работе. Конечно, была оживленная обстановка. Ведь ребята договаривались! Я ходила и регулировала процесс. Чтобы каждый ребёнок проявил себя в рисунке, чтобы один не задавил другого, подсказывала: как удобнее вдвоём рисовать и т. д.

Сегодня был успех! Если раньше на всю группу 1–2 рисунка не достигали результата, потому что дети делили лист пополам, и каждый рисовал свой рисунок, либо один рисовал по горизонтали, другой по вертикали, либо оба рисовали домб и никто не рисовал девочку или собачку.

Сегодня с заданием справились все!

Вот тут я переживала за двух парней. Один – домашний ребёнок, который первый год ходит в детский сад. Другой – испытывает проблемы в коммуникативных навыках. Часто обижается, плачет, конфликтует. Правда, мальчик ходит на индивидуальные занятия ко мне и у него появился прогресс в общении. Появились хорошие друзья и стали лучше коммуникативные навыки. Ребята прекрасно справились с заданием.



Работа Ксюши и Кати меня потрясла изумительными бабочками:



У детей не обходится без конфликтов. Вот и в этот раз поругались мальчик и девочка. Но не из одной команды. И девочка в отместку нарисовала красную линию рядом с деревом. Я предложила из линии сделать звезды, а ребята потом дорисовали сами целый салют. И звезды стали выигрышной фишкой их рисунка:



Ксюша и Витя передали драму собачки Тобика, когда она оказалась на улице vk.com/kinder_landia



Собачка Тобик Максима и Ксюши (у нас в этой группе было четыре Ксюши!) еще в теплом доме девочки-хозяйки с шикарной люстрой и теплой печкой:



А Катя (вторая) и Ксюша (четвертая!) решили нарисовать собачке Тобику побольше потенциальных друзей:



В конце занятия мы устроили выставку работ и я у ребят спросила: «Как думаете, справились ли вы с заданием?» И они все довольные ответили: «Да!»

И действительно, умение увлеченно прийти к общей цели – явление волнительное и радостное.

3.8. Спроси меня...

Вася и Боря ходят ко мне на занятие по развитию произвольного внимания. Через приучение к выполнению деятельности они вырабатывали навык сидеть и работать на занятиях. Боря все задания выполнил и вот тут ему ещё трудно просто подождать товарища.

Он встаёт, подходит к моему столу, берет матрешку: «Я пойду ее на место поставлю» (матрешка обычно стоит на полке).

– Боря, спасибо, что позаботился о моем порядке, но не надо ее на место относить, я ее приготовила для занятий.

– А, тогда не буду трогать, – говорит Боря и кладёт игрушку на место.

И мы тут же проговариваем важное правило:

Если ты решил исправить какую-то ситуацию другого человека, спроси: а действительно ли ему это нужно? Ведь, возможно, он эту ситуацию специально создал с какой-то целью.

3.9. Ну, и чё? Правила телефонного этикета для детей

Одно из направлений работы с детьми у детского психолога – развитие коммуникативных навыков. В том числе умение общаться по телефону. Представляю пример беседы с детьми на эту тему.

Здравствуйте, ребята. Как вы думаете, о чем мы сегодня будем разговаривать? (психолог показывает изображение телефона). Правильно, речь пойдет о телефоне и о том, знаем ли мы правила телефонного общения.

Ребята, раньше, когда телефонов совсем не было, люди не могли поговорить друг с другом, если они куда-то уезжали. Сейчас это сделать нетрудно. Особенно, когда появились мобильные телефоны. Теперь можно звонить, сидя на пляже, гуляя по улице. Очень удобно! Но всегда ли мы умеем вежливо и понятно разговаривать по телефону? Давайте проверим: я буду описывать различные ситуации, а вы определять, правильно ли дети разговаривают по телефону.

Катя звонит Оле, чтобы позвать ее на прогулку. Трубку берет мама Оли – тетя Наташа. Катя: «Позовите Олю». Тетя Наташа: «Здравствуйте. А кто ее спрашивает?» – «Это Катя. Позовите Олю» (небольшая пауза). Как вы думаете, почему тетя Наташа задала такой вопрос? Правильно, ведь Катя совсем не представилась! И не поздоровалась тоже. Как бы на ее месте сказали вы? (небольшая пауза). Я бы сказала так: «Здравствуйте, тетя Наташа. Это Катя. Позовите, пожалуйста, к телефону Олю». Молодцы, справились с этой ситуацией.

Теперь разберем другую ситуацию.

Вера звонит своей маме на работу: «Здравствуйте, позовите, пожалуйста, к телефону маму». – «Какую маму?» – «Верину и Вовину». Как вы думаете, поговорит Вера с мамой по телефону? Я думаю: нет. Как ей нужно было сказать? Ведь ваши мамы для вас мамы, а на работе их называют по имени, отчеству. Поэтому, если вы звоните куда-то и хотите позвать человека, нужно: во-первых,

как Вера, поздороваться и попросить вежливо (используя слова: пожалуйста, будьте любезны) позвать человека, назвав его фамилию, имя, отчество. Например, Вера могла сказать так: «Здравствуйте. Позовите, пожалуйста, Петрову Ларису Ивановну».

А вот так Юра разговаривал по телефону с Лешей.

Звонит Леша: «Здравствуй, Юра. Это Леша».

Юра отвечает: «Ну?»

«Юра, это ты?»

«Ну?»

«А может не Юра?»

«Да, Юра, я, Юра.»

«Юра, пошли погуляем?»

«Ага.»

«А что мы возьмем с собой на улицу?»

«Не знаю чо.»

«Давай вынесем мяч. В футбол поиграем.»

«Ну, давай.»

Понравился вам разговор? Я думаю, не очень. Хотя, конечно, слушать смешно. А кто, по-вашему, неправильно разговаривал по телефону? Конечно, Юра. Такие словечки: ну, чо, ага, чо надо – портят речь человека, делают ее непонятной. Поэтому Леша так долго не мог понять, что он разговаривает с Юрой.

Я вижу, ребята, вы владеете правилами телефонного общения. Молодцы, я за вас очень рада. А если кто-то в наших героях заметил себя, не расстраивайтесь: всегда можно исправиться и научиться правильно разговаривать. Поспрашивайте у взрослых людей, как лучше отвечать и задавать вопросы по телефону в разных ситуациях. Желаю вам успехов в этом деле.

Принципы, которые используются в работе с детьми: доступность, наглядность, привлечение к диалогу, показ эталона, заострение внимания детей, что они умеют общаться, а, если что-то и не получается, то у них получится исправить положение.

И, конечно, телефонный этикет актуален не только для детей, но и для взрослых.

Глава 4

Трудности ребенка

4.1. Зачем агрессивному ребенку бокс?

– Я на бокс пошел. Теперь я смогу всех побить и быть самым сильным. А твои танцы для девчонок.

– Да, у нас все девчонки, только четыре мальчика всего.

– Вот, ты совсем не будешь уметь драться, я тебя побью. Все тебя побьют.

– А ты на своём боксе с каждым разом всё тупее и тупее будешь становиться.

(из разговора двух шестилетних мальчишек)

За свою долгую практику детским психологом наблюдаю такую часто встречающуюся тенденцию: родители агрессивных мальчишек-дошкольников отдают на «агрессивные» виды спорта (бокс, борьба, карате и т. д.).

Вроде бы их порыв понятен: этим детям нужно выплескивать свою энергию, активно проявляться.

Но результат получается плачевным: их ребенок начинает избивать других детей ещё больше, только уже более профессиональным способом.

ПОЧЕМУ?

Потому что, **во-первых**, у агрессивного драчливого ребенка итак есть доминанта – решать вопросы через драку. В таком виде спорта доминанта увеличивается.

Во-вторых, у этих детей обычно много амбиций и нарушенные коммуникативные навыки. А соблазн быть первым за счет силы для них очень велик. «Подчиняй и властвуй» – становится их девизом.

В-третьих, детям с доминантой на драку трудно объяснить, что есть игра (борьба, каратэ, бокс), а есть реальная жизнь. Для них реальная жизнь становится продолжением игры, спорта.

В-четвертых, у многих из таких детей – проблемы в сфере нравственности.

В-пятых, родители этих детей часто убеждены, что именно их ребенка обижают. И ведут на спорт своё чадо с установкой «чтобы сдачу давал».

Поэтому я всегда советую родителям детей с сильным проявлением агрессии отдавать на спорт или танцы для выплеска энергии, но виды спорта должны быть неагрессивны (футбол, хоккей, легкая атлетика, плавание и т. д.). А также необходимо выяснить причину (или причины) агрессивного поведения, просмотреть семейную историю, развивать коммуникативные навыки, проводить нравственное воспитание и привлекать этих детей к проявлению сочувствия и помощи другим людям.

4.2. Памятка родителям и педагогам «Как отучить ребенка бить других детей?»

– Серезжа, ты сегодня побил Ваню, Надю, Сашу.

– Не знаю. Ну, так захотелось. Они со мной не играют. Хоть побить их, что ли.

(из разговора психолога с агрессивным ребенком)

Родители и педагоги очень часто теряются, когда ребенок проявляет агрессию и бьет других детей. Будем исходить из того, что агрессия в отношении других является следствием определенных причин. Именно на этом построена моя памятка в помощь родителям и педагогам.

- Зачастую у ребенка вследствие попустительского воспитания родителей не сформированы границы дозволенного. Ему всё можно. А при таком подходе у малыша не формируется умение контролировать свои эмоции и понимание другого человека. В данном случае необходимо и воспитателю, и родителям устанавливать разумные границы в поведении ребенка (не всё, что хочется, можно). Также необходимо сформировать представление у ребенка о том, что делать хорошо, а что плохо. Необходимо встать на сторону ребенка и понять, что чувствует он в этот момент.

- Зачастую дети, которые обижают других детей, сами чувствуют себя обиженными в чем-то. Если вы поймете и примете его обиду («Я вижу, что ты злишься, чем я тебе могу помочь»), он может перестать обижать других детей.

Объясните, что чувствуют другие дети, когда их обижают, так вы начнете воспитывать в ребенке сочувствие к другим. Обыгрывайте с ним различные ситуации, помогая описать словами свои чувства на собственном примере. Не надо ничего объяснять, когда вы остановили агрессию ребенка, а ребенок впал в истерику. Переждите истерику, а потом начните разговор.

- Нельзя делать запрет на чувства, но нужно делать запрет на действие (нельзя говорить: а ну прекрати злиться, но и нельзя разрешать дальше бить). Подтвердите состояние ребенка, спросите,

почему он злится, проявите понимание того, по какому поводу возникли данные чувства (Я вижу, что ты разозлился из-за); а затем твёрдо выразите свою точку зрения по данному вопросу (Но у нас нельзя бить другого человека. Ни тебя, ни того, кого ты побил. Поэтому мы сейчас будем с этой ситуацией разбираться и принимать меры.).

- Научите ребенка приемлемым способам выплескивания своей агрессии: порвать бумажки, побить грушу, подушку, слепить фигурку из пластилина и превратить ее в лепешку, почеркать ручкой по бумаге, поиграть в «Дартс» (со снежками). После таких действий необходимо время на успокоение (полежать с закрытыми глазами, посидеть, послушать спокойную музыку). Кроме того, у ребенка должно быть несколько «агрессивных» игрушек (но не подавляющее большинство): солдатики, монстры, пистолеты, крокодилы, динозавры и т. д. Такой способ целесообразен, когда вы заметили, что ребенок заводится, собирается ударить или уже кого-то ударил.

- Необходима безусловная любовь к ребенку: ругая и не поощряя ребенка за плохое поведение, в то же время любить его, искренне желать помочь и хвалить за хорошие поступки, обнимать, говорить ласковые слова. В речи взрослого должно быть только описание поведения ребенка, но не характеристика его личности. Когда ребенок чувствует любовь к нему, у него возникает желание стать лучше.

- Уровень агрессии может быть высок при неврологических (гиперактивности) и психиатрических болезнях. Здесь необходимо медикаментозное лечение. В случае с психиатрическими болезнями ставится вопрос о целесообразности посещения ребенком детского сада, определения режима пребывания в учреждении.

- Часто бьет детей тот ребенок, у кого не сформированы коммуникативные навыки. Для них стукнуть другого – привлечь к себе внимание, не умеет попросить – остается только отнять и стукнуть. Таких детей необходимо обучать коммуникативным навыкам: как просить, как пригласить в игру, как играть и т. д. Также помочь проявиться ребенку в группе (сыграть роль по силам, станцевать, помочь воспитателю и т. д.).

- Такая же реакция возникает у детей, которые плохо разговаривают или, по медицинским причинам, вообще не разговаривают.

Необходимо помочь детям расширить своё невербальное (жестовое) общение, чтобы они были понятны сверстникам.

- Может начать драться ребенок, которого что-то беспокоит (из семьи ушел папа, родился второй ребенок, обижают в детском саду). Необходимо за помощью обратиться к психологу.

- В случае проявления по отношению к ребенку жестокости и насилия (причем не обязательно физического характера, но и психологического) администрация детского сада имеет право достаточно жестко разговаривать с такими родителями, предупреждая, что, если жестокость по отношению к ребенку не прекратится, то они будут обязаны принять другие меры, выходящие за рамки детского сада. Если родители раскаиваются и хотят поменять свои взаимоотношения с ребенком, в детском саду им оказывается консультационная помощь.

4.3. Неслыхуха и нехочуха

Маленькому Костику нет еще трех лет. Своим видом он похож на Вождя краснокожих, фулиган фулиганом: рубашка нараспашку, прерывистые движения, делаю, что хочу, никого не слышу, за собой носит какой-то большой, полностью набитый пакет, как бабка на вокзале. И никому не даёт его трогать. Такой неслыхуха, нехочуха, неотдавуха.

И вот мне с Костиком нужно провести диагностику. Он упирается, ни в какую не хочет. Затем видит игрушки, как я провожу игру с другими детьми, начинает кричать: «Я-я», отодвигает других детей, садится. Выполняет всё быстро. И... не хочет уходить.

Я беру следующего ребенка, идем в спальню, а то всем хочется с нами поиграть. Костик со своим полным пакетом за нами. Подошел, вперед Ярика фигурки хватает, кладет в отверстия. Я ему говорю: «Ты фигурки бери в руку и подавай Ярику».

Услышал Неслыхуха меня, стал точно делать, как я говорю. Стараются, другу фигурки подает. Затем другим детям.

Когда все выполнили задания, я говорю: «Всё, выходим из спальни». А Костик к своей кровати подошел и показывает на неё. Я говорю: «Да, это твоя кровать. Как покушаешь, пообедаешь, ляжешь в неё спать».

Но мальчонка не уходит, всё на кровать пальцем тычет и на своем тарабарском изъясняется. Тут я догадываюсь, что заправлена она неаккуратно, бугры торчат. «Ты хочешь, чтобы я заправила кровать?» Машет головой. Заправляю его кровать красиво. Костик вместе со мной выходит из спальни.

Затем начинает за мной везде ходить.

Это сигнал: «Я нашла к нашему Нехочухе подход. Услышала его».

Негативизм – частое явление у детей во время кризиса трех лет. Свойственно больше мальчикам. Девочки специализируются на капризах. Ведь к трем годам формируется личность отдельная от мамы. Со своими границами, желаниями, особенностями. Проявление силы кризиса у всех разное.

И важно соблюдать этот баланс: уметь услышать ребенка, понять, дать проявить самостоятельность с одной стороны, а с другой – ввести

разумные ограничения, привить способность слышать взрослых, понимать, учиться быть дисциплинированным. То есть, такой обоюдный процесс принятия и уважения.

И порой приходится делать ювелирную работу и искать подходы. Но тем ощутимее плоды, которые мы получаем.

4.4. Воспитательница меня побила!!!

Шестилетний Сеня живёт с мамой на квартире в крупном городе. А бабушка с дедушкой в небольшом городишке. Мама из него уехала, по её словам, из-за отсутствия там перспектив, да и личную жизнь хочется устроить. Время от времени в квартире появляются новые «папы»... Нет, мама не забывает о ребенке. Она – заботливая, много занимается с ним, интересуется его жизнью. Только мальчику трудно понять: а кто же папа? И почему он не один и на какое-то время? К тому же Сеня очень скучает по дедушке и бабушке.

В садике на Сеню не нарадуются: умный, активный на занятиях, в меру послушный, хорошо ладит со сверстниками.

И как гром среди ясного неба звучат слова Сени при маме в телефонном разговоре с бабушкой: «Меня воспитательница палкой по голове побила. Так сильно была. И друга моего, Сашку, тоже». Бабушка в шоке, требует от мамы выяснить: что произошло. Мама в противоречивых чувствах: с одной стороны, воспитательница – положительная, никогда с ней не было ссор и конфликтов, с другой стороны – как не верить собственному ребенку?

Конечно, воспитатель отрицает факт битья. А маме хочется услышать мнение незаинтересованной в конфликте стороны.

И вот Сеня сидит у меня.

У меня подход к словам детей такой: я не верю всему, что они говорят, как факту, что именно так всё и было, я верю в то, что за каждой ситуацией, даже за ложью, скрывается проблема и боль ребенка.

Ребенок примерно с пяти лет может обманывать вполне осознанно и выбирает ситуацию такую, чтобы она сильнее воздействовала на родителей.

Выясняется, что палка – это указка, которой воспитательница во время игры в «Испорченный телефон» тупой стороной касалась голов

детей, сигнализируя, таким образом, когда ребенку нужно шептать на ухо.

Воспринял ли это Сеня как битьё по голове? Нет, не воспринял. Но он очень хотел, чтобы бабушка за него побеспокоилась, проявила заботу, участие, а главное: повлияла на маму ТАК, чтобы они вернулись жить домой.

Эта ситуация для всех, кто в ней участвует – урок. В первую очередь, для нас взрослых.

Для мамы – задуматься о том: а каково ребенку от меняющихся пап и почему его так тянет обратно в родной город? Принято ли открыто говорить с ребенком, искренне выражать свои чувства, эмоции?

Для бабушки и дедушки – отчего дочь с ребенком уехала в другой город? Есть ли в этом их «заслуга»? Почему мальчик через бабушку пытается воздействовать на маму? Что нужно изменить во взаимоотношениях с дочерью?

Для воспитателя – возможно, где-то она была с Сеней строга, и он подсознательно выбрал её в жертву? **Для психолога** – что за манипуляцией ребенка стоит его скрытая потребность.

А для ребенка – это урок о том, что, решая свои проблемы, нельзя очернять невинного человека. По крайней мере, невинного в том, что ему предъявляют.

4.5. Я не буду тебя любить!

Как-то Сашка за несколько дней до своего четырехлетия пришел и с ходу говорит: «Тётя Ксюша, включи мне «Нубиков» на телевизоре».

«Нубики» – это такая, типа, детская передача с ужасным исковерканным голосом дядьки, который вещает: «Здравствуйте, ребята!»

Но мой племянник Жора, отец Саши, нубиков смотреть ему запретил. Так как там присутствует не очень приятный лексикон. Поэтому я сообщаю внуку: «Папа не разрешил смотреть «Нубиков», проси другие мультики», – «Нет, хочу Нубиков».

«Папа не разрешил, папа – главный в семье. Я его не могу послушаться. Папа не хочет, чтобы ты слушал и учил плохие слова, которые есть в «Нубиках.» – «Папы здесь нет.» – «Но он же спросит нас, и что мы папу будем обманывать, что не смотрели?»

Предлагаю альтернативу: другие мультфильмы, игрушки, раскраска. Сашка начинает атаку:

- обзыванием;
- «Я с тобой не буду дружить»;
- «Я тебя не буду любить».

Мы говорим, что взрослые люди манипулируют своим расположением и любовью. Смотрите, как это уже виртуозно умеют делать малыши!

Я это всё выдерживала и не велась на манипуляцию: «Ну, что же, не будешь дружить, значит, не будешь», «А я тебя любить буду...»

Сашка видит мою непреклонность и идет играть. Потом мы с ним пьем молоко и поем песню: «Пейте дети молоко, будете здоровы».

Дети – народ, который будет проверять границы родителей. Будут находить способы воздействия на них, чтобы добиться своего.

И если родитель уступает, то нужно проанализировать и понять, каковы причины:

- за что-то чувствует себя виноватым перед ребенком;

- воспитательская неуверенность, не знает, как лучше поступить;
- хочет быть хорошим;
- есть страх потерять ребенка;
- конкуренция с другим родителем, бабушкой за статус любимого у ребенка;
- прочитался новоявленных статей с различными версиями и критически не оценил, принял на веру;
- боится эмоций ребенка, страх их не выдержать;
- не может понять, что стоит за манипуляциями ребенка;
- невролог запретила ребенку плакать, нервничать.

Исходя из выявленных причин, родители дальше работают с ними, чтобы научиться держать границы в воспитании ребенка.

4.6. Мне всё равно, кто будет рядом

Многие родители переживают, когда дети печалятся от ухода с работы их любимых воспитателей, учителей, тренеров.

Они хотят, чтобы дети переносили это спокойно.

И даже радуются, когда не видят внешних проявлений. Хотя, при этом ребенок может оставаться спокойным и не говорить, что скучает по другому человеку, но перестать спать, заболеть, начать агрессивировать. Или, наоборот, стать неактивным.

Как-то у нас в одном детском саду несправедливо уволили воспитательницу. Так половина детей в группе завшивела! А так как они ходили ко мне на психологический кружок и обнимали меня, то вместе с ними завшивела и я.

Внешне выглядело вроде бы всё, как и прежде: дети общались, смеялись, занимались. Но половина группы обзавелась вшами.

То есть, при внешнем спокойствии дети переживали, и родителям нужно было помочь им дома проговорить все чувства и заверить, что скучать по любимой хорошей воспитательнице – это нормально. Мы люди – социальные существа, привязываемся друг к другу, друг друга радуем, обогащаем, питаем, сами питаемся, разговариваем душами.

Скучать, любить, помнить, быть благодарным – хорошие человеческие чувства.

И, если ребенок грустит о расставании, это хороший знак. Это значит, что у вашего ребенка сформирована адекватная привязанность к людям.

Конечно, я не имею ввиду какие-то крайние формы: когда ребенок хочет покончить собой, тяжело заболевает, перестает со всеми общаться и т. д.

И тут нужно в каждом конкретном случае разбираться. Отчего другой человек так стал жизненно необходим, что без него и жизни нет. Чего не хватает в жизни ребенку?

Но с другой стороны, не совсем нормально, когда после того, как уходит учитель, которому симпатизировал ребенок, и вроде и любил, и ценил, а ребенок говорит: «Мне все равно, кто будет вести литературу».

Главное, чтобы мне преподавали литературу. А кто – не имеет значение».

То есть, получается, что учитель воспринимался ребенком как функция, которая приносила знания. Но не ассоциировался с человеком, личностью.

И в таком случае, как и с очень сильными переживаниями, необходимо родителям забить тревогу.

Так как, если при сильных переживаниях, не соответствующих силе происходящего, это проявление зависимости, то во втором, когда «мне все равно кто...» – контрзависимости.

Ребенок ни к кому не привязывается, не видит в учителе, воспитателе – человека, а видит лишь обслуживающую функцию.

Правда же, страшно будет услышать: «Мне все равно, какая у меня будет мама, лишь бы кормила, одевала, покупала, что я захочу!»?

Конечно, мама – не учитель, но все же.

Хотя, исключать того факта, что ребенок отвечает текстом, который хотят услышать родители, тоже не надо.

Но и в этом нет ничего хорошего. Ребенок через установки родителей учится не привязываться к людям и относиться к ним потребительски.

Поэтому, уважаемые родители, обращайтесь на такие важные моменты внимание. И не верьте околпсихологическим мифам, что совсем не привязываться к людям – это хорошо.

Не в джунглях все же живём.

И пустоту в душе возвращать не стужит.

4.7. Вор должен сидеть в тюрьме!!!

Эта незабываемая, вечно актуальная крылатая фраза Глеба Жеглова успешно унаследована некоторыми воспитателями, которые готовы с малолетства, на корню испепелять воровское зло средствами совсем неприглядными и вредными для дошкольного возраста. При абсолютном равнодушии к детской душе (или же жгучем желании её спасти), мотивам поведения, нуждам ребенка, такой педагог с ореолом праведности становится на броневичок и организует коллективное бичевание виновника, привлекая такие слова, как «вор», «украл», вызовем полицию, а она тебя заберет и посадит в тюрьму.... И вместе с «воровством» испепеляют личность ребенка.

И никакие объяснения психолога о том, как правильно обходиться с этим феноменом в дошкольном возрасте на них не действуют.

«Все психологи – дураки, несут чушь. Я знаю, как правильно. Вот сами бы пришли и поработали и т. д.» – обычные фразы воспитателей, которым никто не указ. *Оговорюсь сразу: речь идет не обо всех педагогах, а о некоторых...*

Мой же текст для тех, кто заинтересован в том, как правильно взрослым себя вести в ситуации, когда ребенок ВЗЯЛ БЕЗ СПРОСУ ЧУЖИЕ ВЕЩИ.

Да-да, именно такой термин мы употребляем в отношении дошколят, а не «вор», «воровство», «украл», «посадим»...

Хотя, ребенок в три года начинает отделять себя от других и игрушки, вещи уже не являются в воображении ребенка им самим, всё же пока абстрактные представления о своем и чужом у детей не так сильны. И то, что им приглянулось, очень хочется присвоить себе. К тому же, совесть человека формируется к 12 годам. И в дошкольном возрасте у ребенка пока только её зачатки.

Ребенок в 4–5 лет начинает усваивать социальные нормы, и ещё нет сильного осознания, что брать чужое – очень плохо.

Дети-дошкольники плохо понимают временные перспективы и хотят вот такую же игрушечку сейчас и больше никогда. У них слабо развита

воля, зато импульсивность очень даже ничего.

Обычно дети-дошкольники берут без спроса себе вещи по таким мотивам:

1. «Хочу себе тоже такое же»;
2. «Хочу доставить приятное человеку, который близок или симпатичен»;
3. «Хочу привлечь внимание к своей персоне» (старший дошкольный возраст);
4. «Ты меня обидел – получай» (осознанно проявляется тоже в старшем дошкольном возрасте).

И как-то странно (не говорю уже об опасности) при таких мотивах выставлять ребенка преступником, которому нужно сидеть в тюрьме. Вместо помощи в понимании ситуации, в реализации мотивов другим способом, ребенка изначально предлагают объявить вором-рецидивистом.

У меня было много случаев воровства. В основном, по первому мотиву. Но были и другие мотивы. Так, например, одна девочка брала у мальчиков из шкафчиков игрушки, чтобы привлечь к ней внимание. По своему характеру она тянулась больше к мальчишкам, с девочками ей было неинтересно. А мальчики брать ее в свое сообщество не хотели, ну, как это, какая-то девчонка среди них. Когда она осознала свой мотив и смогла найти способ вхождения в мальчишеское сообщество, брать чужие вещи девочка перестала.

Какую первую останавливающую «воровство» помощь оказываю я?

Сейчас предполагаю, что в меня полетят камни (ай, ай, ай, так делать нельзя). Но я делаю. И этот метод эффективен. Я приглашаю ребенка для беседы к себе (после жалоб педагогов) и без обидняков спрашиваю: «Бывают ли у тебя случаи, когда ты берешь чужие вещи без спроса?». Обычно ребенок признается. Я начинаю расспрашивать: для чего, почему? И слушаю с интересом, не осуждая, не давая оценку поступку. После этого я с жаром говорю примерно следующее (вариативность фразы зависит от ситуации): «О, тогда я тоже

могу прийти и взять в твоём шкафчике вещи? Мне так нравится твоя машинка, наверное, когда ты будешь сидеть на занятии, я приду и возьму». Ребенок начинает возмущаться: «Нет, нет, мои вещи брать нельзя». Я искренне недоумеваю: «Ну, почему же нельзя, раз ты берешь у других их игрушки, значит, и у тебя можно?». Затем уже мы обсуждаем, что чувствует другой человек, который остался без своей вещи, почему брать чужие вещи – нехорошо, выяснять мотивы поступков и предлагать более адекватные способы удовлетворения своих желаний. Дети потом мне говорят: «Оксана Владимировна, я не буду больше брать чужое». И вы знаете, они не обманывают, действительно перестают это делать.

Что ещё нужно знать родителям, как себя вести в случае, когда ребенок взял чужое?

- Не устраивать скандал, запугивание, истерику, но и не делать вид, что не заметили, оправдывая это тем: «Ну, у моего сыночка же этого нет»;
- Ребенок должен вернуть чужую вещь сам. Нужно создать ситуацию без зрителей, когда один ребенок может отдать вещь другому;
- Похвалить ребенка за смелость и поступок возврата вещи.

И помните, уважаемые родители и педагоги, как мы поезд назовем, так он и поедет. Если ребенку поставить в начале жизни клеймо «Вор», то он может таким и стать; если: «ой, он – бедненький, взял, потому что ему надо, у него же нет» – то человеком, который всегда оправдывает свои гнусные поступки и ищет виноватых.

Хочу заметить, что здесь речь идет о вариантах дошкольной нормы, а не о психиатрических аспектах.

4.8. Коррупция с пелёнок!

«Ибо Я знаю, как многочисленны ваши преступления и как тяжки ваши грехи: вы враги правого, берете взятки и извращаете в суде дела бедных.»

(Книга пророка Амоса 5:12)

Как-то я задумалась насчет коррупции. Удивительно, что мысли о ней вызвали дети-дошкольники, с которыми я работаю в качестве психолога. Да-да, не удивляйтесь этому. Оказывается, коррупция и маленькие дети – это не такие уж несовместимые вещи.

И вот как это произошло.

В летний период я детям объявляю, что мы летом отдыхаем, получаем удовольствие, накапливаем силы. И в 2017 году я ввела цикл занятий по сказкотерапии. В процессе показа рассказываю сказки, мы с детьми играем в подвижные и дидактические игры, отгадываем загадки, делаем пальчиковую гимнастику, динамические паузы, рассуждаем о сказке... На одном занятии, посвященном сказке «Лиса, кот и петух» я проводила с детьми подвижную игру «Лиса и петушки». Вот удивительно. В мое советское детство дети не любили быть «ловами»-нападающими, лисами, волками... А сейчас дети – с большим удовольствием. И начинают хитрить, чтобы побыть лисой, которая ловит петушков, близко подбегают к «лисе» и крутятся прямо перед ее носом. То есть, если раньше в тренде был образ порядочного, наивного петушка, которого дурила лиса (хотя, не так уж петушок был прост, жадностью, которую использовала лиса, страдал и знал, что спаситель под боком), то сейчас в тренде другой образ – человека власти. Власть пленяет, открывает просторы для своего самовыражения, дает возможность использовать многие материальные блага, под собой держат в страхе людей, которые эти блага будут приносить. А уж, если у тебя было трудное детство

и тебя унижали, вот уж, где можно компенсировать свои страдания, причиняя страдания и неудобства другим.

Так вот одна девочка во время игры пошла дальше других. Она подошла к ребенку, который играл лису, и сказала ему: «Поймай меня». Для меня это было так неожиданно, что я даже в порыве эмоций сказала: «Так дети, нечего тут коррупцию разводить». И изменила правила: лисой становились все по очереди.

Наши дети не живут отдельно от нас. Они видят, что вокруг происходит. Видят, как родители договариваются о благах с другими, как обсуждают, сколько принести, чтобы получить то, что надо. И родители тоже заложники этой системы. Или ты делаешь, как принято в системе, или система выплюнет тебя.

Поэтому, ты можешь не пользоваться кумовством и не носить никому конвертик. Но при этом должен понимать, что доступ ко многим благам будет закрыт или к ним будет пробраться очень трудно. Поэтому родители становятся посредниками, учителями, которые показывают: как выживать в этой системе. И их трудно за это осудить. ***А эта девочка в шесть лет уже уяснила для себя: «Если хочешь быть лисой, надо сразу договориться».*** И я, честно, не знаю, как этот процесс коррупции остановить.

4.9. Не тронь меня, беременный паук (разлад в семье глазами ребёнка)

Мама с папой стали часто ссориться. Они не хотят больше быть вместе.

Однажды папа ушел и много-много дней не появлялся.

А я всё думал: «Папа из-за меня ушел. Что-то я не так сделал. Он больше не любит меня, плохого мальчика».

Затем папа вернулся. Но уже не тем теплым, весёлым, любящим папой. Он больше молчит, когда дома. И часто пропадает.

Мама говорит, что папа ходит к другой тете. И она ждёт ребенка. У тети большой живот, из которого появится мальчик или девочка. И нового ребенка будет любить мой папа.

Мама часто плачет и рассказывает, что эта тетя поселилась в нашем доме, в нашей жизни, в ее голове, не даёт ей спать и что-то делать.

Я стал переживать, что эта тетя нас захватит и не даст нам жить. А еще: у нее будет малыш, которого мой папа будет любить. А меня не будет.

Я тоже плохо сплю. И в садик не хожу, как раньше веселиться, играть, радоваться. Я все время думаю про эту беременную тетю с папиным ребенком, которая захватила нашего папу, а теперь захватит наш дом и нас с мамой.

Однажды психолог позвала меня к себе. И попросила нарисовать свою семью. Я нарисовал наш дом. Психолог спросила: «Где же вы?» А где мы можем быть, когда нам грозит нападение? Только на чердаке. И я нарисовал папу, маму и себя на чердаке.

Психолог попросила, чтобы я за каждого поговорил. Но разве у тех, кого захватили, есть силы говорить? Я почувствовал себя совсем плохо, встал и пошел играть в кубики.

Психолог мне не мешала. Она внимательно смотрела. И спокойно ждала, когда я захочу рассказать, что меня волнует.

И я больше не смог терпеть боль. Я сел и нарисовал огромного беременного паука, который опутывал весь наш дом, каждый уголок дома. И рассказывал, как он опасен и как сильно я его ненавижу.

Психолог спросила: «Что нужно сделать, чтобы ты перестал чувствовать опасность?» И я сказал, что нужно паука выселить из нашего дома и поселить в другой дом. И нарисовал пауку его дом, в котором он мог бы жить, не трогая нас.

После этого мне сразу стало легче. Я вернулся к детям и впервые за долгое время увидел, как они увлеченно играют. Я пошел играть к ребятам.

Ведь беременный паук больше не живёт в моей жизни. У него своя жизнь...

4.10. Когда ты и родители – предметы...

Как-то давно я работала с первоклассником, у которого развелись родители. Мальчик почти не хотел говорить о семье, рисовать ее, а персонажи мужчин-пап даже в роли медведя вызывали у него такую сильную агрессию, от которой папа-медведь погибал в загоревшемся доме. А потом был поколочен мальчиком.

И вот я вспомнила о методике, которую описывала детский гештальт-терапевт Вайолет Оклендер: ребенку предлагается нарисовать себя, друзей, родителей и т. д. в виде предметов.

Так как Ваня (назовем его так) рисовать отказывался, то я придумала такую модификацию методики: разложила готовые предметы на столе и предложила ему выбирать: кто на какой предмет похож.

Начала с безопасных для ситуации людей: друзей, тетей, бабушек, дедушек. А потом подошли с ним и к маме с папой. Ване так понравилась игра, что он уже благосклонно выбрал предметами и близких людей, причиняющих боль.

Во время работы с методикой ребенку важно объяснить, почему именно этот предмет похож на определенного человека. Но, если он не хочет отвечать, лучше не настаивать.

Можно предложить самому решать: кого он хочет сейчас выбирать. Кажется, у нас так и было. И, конечно, Ваня, как любой здоровый, но страдающий ребенок, выбирать начал издавна.

Когда мальчик завершил игру, он был очень воодушевлен и увлечен. А потом сел рисовать свою семью, которую до этого я не могла уговорить его нарисовать.

Мы побеседовали о семье методами гештальт-терапии, то есть каждый герой говорил, что хотел сказать.

И затем Ваня встал, подошёл к предметам, которые ассоциировал с родными, помолчал и сказал, выдохнув: «Я ни в чем не виноват».

Было видно, как тяжёлая ноша перестала угнетать мальчика.

Ведь детям с их магическим мышлением свойственно обвинять себя в разводе родителей, в их конфликтах между собой.

И, когда ребенок в процессе работы говорит: «Я в этом не виноват», то мы смогли его вывести из поля игр и разборок родителей.

К сожалению, Ваня ко мне заниматься больше не пришел.

То ли, отпустило его и не имело уже смысла. То ли родителям невыгодно было выводить ребенка из игры.

В этом и заключается сложность работы с детьми. У них ещё не застарелые травмы и быстрее идут изменения, но дети находятся в зависимости от родителей, которые могут их обратно тянуть в свою систему.

4.11. Горюшко-горе. Ребенок в горе. Как бывает...

Мы живем не только в радости, но и встречается с горем. Встреча с горем не знает возрастного ценза. Мои слова о том, как помочь ребенку пережить потерю близких.

В каждой семье случается горе. Родители часто пытаются «держаться», чтобы не навредить, как они считают, детям. Дети, которые любят открыто проявлять чувства, открыто страдать и горевать, считывают от родителей, что тема под запретом, что-то не так, но лучше об этом не говорить. И родителям кажется: вот как здорово, ребенок молчит, значит, тема его не интересует.

Только через некоторое время замечают, что ребенок стал либо агрессивным, либо плаксивым, либо «ушел в себя» без видимых на то причин. И идут выяснять к психологу, что же случилось.

И ребенок рассказывает тёте-психологу, что вот бабушка пропала куда-то, а родители ничего не говорят. А он скучает, переживает, не знает, где бабушка, не от него ли она убежала и очень ему от этого плохо.

Бывает, что родители и не скрывают смерть близкого человека от ребенка. Но объясняя, могли вызвать в ребенке непонимание, страхи, которые начинают руководить ребенком.

Так, в моей практике достаточное количество лет назад был очень интересный опыт, связанный с потерей.

Ко мне на консультацию пришла хрупкая молодая женщина, которая попросила продиагностировать ее дочь по эмоционально-личностному развитию и дать ей с мужем рекомендации по общению с дочерью. Что там была за трудность, я здесь писать не буду, так как это не имеет отношение к данной теме.

Перед диагностикой девочки мама сообщает, что дочка все время говорит о своей родившейся и сразу умершей сестренке, как о

живой. Играет с ней в игры, разговаривает. И родителей это пугает.

*И вот девочка семи лет (назовем ее Вика) рисует свою семью: маму, себя, папу, сестренку в коляске и собаку, которая живет у них. Конечно, у девочки есть понимание, что ни умершая сестра, которая еще и не смогла войти в их семью, ни собака не являются в настоящем времени их полноценными членами семьи. Вика их не раскрасила. Вернее, в коляске сестры и не видно. Есть коляска, есть сообщение: «Это сестра», а на коляске множество продуктов-угощений, рыбки в аквариуме, музыкальный центр. Всё, чтобы сестре было хорошо. Когда я спросила: «Знает ли она, что ее сестра улетела на небо и теперь живет там?», девочка грустно со вздохом ответила: «Я знаю, знаю». И тут я подумала, что, возможно, **Вика считает, что там, на небе сестре плохо, поэтому не отпускает ее и всячески хочет сделать ей приятное.** Я спросила: «Как ты думаешь, сестре там, на небе хорошо?». Она опять вздохнула и сказала: «Думаю, ей там плохо». Я предложила девочке, через рисунок, отправиться на небо и посмотреть, как живет там сестренке. Вика нарисовала сестру на облачке, потом она нарисовала с одной стороны Бога-Отца, который ее защищает, и Бога-Сына, который о ней заботится и говорит ей ласковые слова, общается с ней. Девочка стала рассказывать, как хорошо сестре на небе и по мере рассказа становилась веселее и веселее. В конце она совсем успокоилась и отпустила свою сестру в мир умерших, потому что теперь она была уверена, что сестре там хорошо.*

Таким образом, если вы замечаете за своим ребенком после смерти близких изменения, которые вас тревожат, лучше обратиться за помощью психолога, который поможет ребенку справиться с его переживаниями.

4.12. Нужны ли ребенку стрессы?

Некоторые родители, когда приводят ребенка в детский сад готовы, как только ребенок начинает плакать, сразу упасть в обморок и забрать свою кровинушку от этих чужих теток, считая, что такие стрессы травмируют ребенка, «подарят» ему невроз. Они боятся стать виновными в этом.

Есть и другая категория родителей, которые исходят из своих интересов и уже на второй, третий день требуют оставлять ребенка спать, не считаясь с тем, что он еще не успел адаптироваться. И чхать они хотели на этапы адаптации, о которых на консультации говорил психолог.

Нужны ли ребенку стрессы?

Стрессы с травмированием психики – нет. А вот стрессовые ситуации с умением грамотно из них выходить – да.

Ведь стресс, согласно Гансу Селье «есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса».

Так что и поход с детьми в парк, и начало посещения ими садика, школы – это всё для них стресс.

Стрессы делятся на положительные (эустресс) и отрицательные (дистресс).

- **Эустресс** – это стресс, вызванный положительными событиями или небольшой стресс, в котором человек смог мобилизоваться и справиться без сильных потрясений психики.

- **Дистресс** – негативный стресс, с которым человек не в состоянии справиться. Он крайне негативно действует на эмоциональную сферу человека, на его организм в целом, угнетая иммунитет и провоцируя

соматические болезни.

Поэтому, когда **родители первой группы** пытаются детей совсем оградить от стрессовых ситуаций, то они не учат ребенка справляться с ними. А предлагают им расти в тепличных условиях. А как потом ребенку жить в мире полному стрессов?

Родители второй группы, напротив, загоняют своих детей в дистрессы, травмируя психику ребенка.

Знаете, не все клиенты приходят с тем, что их родители отвергали или они вспоминают с ужасом, как плакали в садике (это и не мудрено, если оставить ребенка сразу до вечера), но и те, кто сокрушается, что родители не научили их справляться со стрессами, забирая из среды, в которой что-то было не так.

Итак, где же найти золотую середину?

1. Смотрим по силам и по возрасту: в состоянии ли справиться ребенок с ситуацией;

2. Чем мы ему можем помочь? Как сопровождать в стрессе? Чему научить?

Например, я прихожу в ясельную группу и говорю детям много раз: «Ваши мамы всегда за вами придут. Ваши мамы вас любят. Ваши мамы поработают, зайдут в магазинчик и придут за вами». Это убеждения, которые я им формирую. И, даже, если воспитатели или родители, пугая, скажут обратное, у детей уже будет и мною сказанная установка.

Всё это происходит вместе с соблюдением правил входа в новую ситуацию, рекомендаций при адаптации к чему-либо.

4. Учить ребенка снимать накопившееся напряжение и успокаиваться.

5. Контейнировать его чувства (помогать понимать, проговаривать), а с возрастом учить отслеживать свои состояния, отчего они возникают и что с этим нужно делать.

4.13. Сломать истероида...

Как-то лет шесть назад я читала в книге известного детского психотерапевта В. И. Гарбузова особенности работы с различными категориями «трудных детей». В целом я была согласна со многими рекомендациями, не считая в них какой-то советской категоричности, но то, как предложил известный мэтр воспитывать «демонстративных», «лживых» (формулировка В. И. Гарбузова) детей, повергло меня в шок.

С какими предложениями детского психотерапевта я не согласна (из тех, что запомнила):*уличать ребенка во лжи (и при людях тоже), высмеивать его, запрещать все проявления демонстративности – актерство, танцы и т. д. (получается и приемлемые тоже), одевать без всяких украшений, очень скромно, всячески задвигать и не давать высовываться.*

То есть, предлагается на корню выдернуть, задавить демонстративность, все «выкрутасы» ребенка обсмеять и разоблачить. И тогда... мы получим истероида в ужасающем неадекватном облици, возможно, уже и не на уровне акцентуации.

Работая с детьми, я поняла одну простую вещь: нельзя разоблачать ребенка и наказывать за его особенность. Мы помогаем ребенку жить с тем, что ему дано, опираясь на хорошее, ставя границы на «негативную» демонстративность, заменяя её положительной и социально приемлемой.

Многие педагоги, родители начинают игнорировать демонстративного ребенка, т. е. таким образом воспитывая его. На самом деле они его демонстративность ещё больше усиливают, добавляя к ним лживые черты.

Демонстративный ребенок имеет право на такое же внимание к себе, как и все остальные дети! Ни больше, ни меньше. Отдавая ему чересчур много внимания, мы не устанавливаем границы. Давая мало или лишая чего-то мы нарушаем его права и унижаем ребенка. А он в ответ будет мстить еще большей демонстративностью и лживостью.

Отдавая внимание, четко объясняйте границы: «Сейчас нужно внимание Пете, потому что... Потом я поговорю с тобой. Твой день для занятий – понедельник. Во вторник, среду, четверг, пятницу ко мне ходят другие дети, которым тоже нужна помощь и которым тоже нравятся занятия».

Демонстративности нужно давать положительно проявляться:

- Красивая одежда, но не очень вычурная (и не все мысли вокруг одежды);

- Выступления (драмкружок, на утренниках, танцы), но, пожалуй, стоит избегать модельных агентств, так как они могут усиливать демонстративность. На утренниках тоже нужно регулировать, чтобы этот ребенок не занял все роли (без ущемления других детей). Таким образом, следить, чтобы не было самовыпячивания и гнобления сверстников, чтобы демонстративные дети не становились изгоями;

- При обнаружении лживости ребенку назначаются разумные санкции-ограничения, для приучения к ответственности (при этом мы обсуждаем поступок ребенка);

- С раннего детства приучать ребенка к труду, несмотря на сопротивление;

- Если просьбы ребенка разумны, то они должны выполняться, при возможности, но только в свой срок, а не по прихоти ребенка (показывать, что у Вас сейчас нет денег, времени, время нужно, например, бабушке и т. д.);

- Привлекать детей с малых лет к добрым делам, заботе о других (развивать сочувствие и сопереживание). Создание ситуаций, где ребенок мог бы проявить свою доброту;

- Не сравнивать с другими детьми (кто лучше, кто хуже).

4.14. Истории о детской душе

История первая «Я тебя слышу»

Маленькая плотненькая девочка, которой еще нет трех лет, похожая на старушку. С торжественным именем Эвелина. Она всё время плачет. По любому поводу. Как же меня это раздражает! «Плакса-вакса, прям всё внимание ей. Вот брось всех ясельников и вокруг неё одной прыгай!» – думаю я. «Эвелина, что опять, опять ты плачешь!?» – раздраженно говорю, реагируя на её сто восьмидесятый плач всего за три часа.

И в какой-то очередной момент у меня вдруг щелкает в голове: «А почему именно специально привлекает внимание? Почему эмоциональность воспринимается истероидностью? Если просто эмоционально нестабильна? Если небезопасно среди чужих взрослых? И даже, если она истероид, они же тоже внимание привлекают к себе не просто так». Замечаю, что, чем больше я злюсь, раздражаюсь на Эвелину, тем сильнее она плачет.

После такой рефлексии происходит принятие девочки. Я участливо интересуюсь, что с ней, как помощь. Количество слезливых сцен сокращается, а главное, они быстро заканчиваются. Забота и внимание взрослого к девочке стабилизируют ее нервную систему.

Эвелинка будет такой в детском саду до школы. Её легко вгоняли в слёзы обстоятельства и сверстники, которые использовали уникальность девочки, чтобы подразнить. Но мы с ней разбирали, всё что испугало её, привело к слезам. Эвелина успокаивалась и начинала улыбаться.

В тоже время это была (и сейчас, конечно, есть, уже большая) очень общительная, жизнерадостная, отзывчивая, добрая девочка. И нам, взрослым, важно видеть эту многогранность.

История вторая «Тени маленького человечка»

В группе малышей был ребенок-аутист Андрей. Ему два года восемь месяцев. Андрей не разговаривает. Он на своей волне. Лежит, сам с

собой смеется, ходит, ест по чужим тарелкам и не замечает этого, убегает.

А Рома – трехлетний мальчуган, активный, живой, разговаривающий, никакой не хулиган, портящий дисциплину.

Однажды Андрей в очередной раз, лежа на ковре, играл сам с собой. Рома подошел к нему и смотрит. Вдруг взгляд его стал странным, я почувствовала что-то неладное. И не зря. Рома огляделся по сторонам, не увидел взрослых и других детей (я же сидела напротив), подошел к Андрею и поднял над его ладошкой ногу, желая причинить боль мальчику. Выражение лица у Ромы было примерно такое, как у тирана, который приготовился мучить свою жертву. Он, конечно, вроде бы всё предугадал, ведь Андрей не скажет, кто наступил ему на руку и даже не покажет, а только заплачет. Не предугадал одного: я увидела, что Рома собрался делать и громко сказала: «Убери ногу. Нельзя давить на руку Андрею. Нельзя его обижать». Затем и Роме, и детям объяснила, что мы *не деремся, не наступаем на руки, не толкаемся не потому, что взрослые поругают, а потому что другому человеку больно!*

История третья «Так ли ему все равно?»

Андрей часто обижает деток. А, когда к нему подходишь беседовать, даже на поддерживающие темы, то он делает вид, что ему всё равно, не слушает. На занятии Андрей любит встать и продемонстрировать: «Мне это неинтересно. У меня свои дела». И вот как-то, возобновив групповые занятия, я спросила у детей: «Помните, как меня зовут?». Не все ответили, но Андрей сказал четко и уверенно: «Оксана Владимировна». А я подумала, что есть у меня не одна история в моей практике, когда ребенок демонстрировал пренебрежения к моим занятиям, а потом становился ярым их поклонником. И что не всё в мире такое, как поначалу выглядит.

Глава 5

Ребенок и самоуважение

5.1. Ау, самоуважение зову! Как воспитать уважение к себе в детях?

Многие взрослые люди сокрушаются по поводу того, что в жизни им не хватает уважения к себе. Они вспоминают истории про унижения в детстве мамой, папой, воспитателем, учителем... Как родители не верили в своего ребенка и с кем постоянно сравнивали в детстве, не давали заниматься тем, что нравится... Список ошибок родителей бесконечен.

А они уже ничего поправить не могут, к сожалению. Поэтому взрослым людям самим приходится прилагать усилия, чтобы начать себя уважать. Но ещё, если извлечь уроки, то можно не наступать на те же грабли со своими детьми.

Самоуважение – это принятие себя, как личности, признание своей социальной и человеческой ценности (И. С. Кон).

Итак, что необходимо, чтобы воспитать в ребенке самоуважение.

- Если хвалите ребенка, то говорите, за что именно, если ругаете, то не награждайте ребенка эпитетами, а только называйте действия, поступки, которые вам не нравятся, с надеждой, что это можно исправить («Мне не нравится, что ты сегодня, кушая, испачкал одежду. Надеюсь, в следующий раз ты будешь аккуратнее есть»). Можете задать вопрос: «Как ты думаешь, как это можно исправить?», «Почему так получилось?». Можно провести вместе анализ, где допущены ошибки (например, ел ложкой то, что едят вилкой, сидел далеко от стола, сильно размахивал руками во время обеда...). Только такой анализ не должен превратиться в пристыживание, отчёт перед цербером. Нужно вдвоём, доброжелательно, когда ребенок будет спокоен и готов это делать, провести работу над ошибками.

- Поощряйте ребенка в усвоении новых видов деятельности, опираясь на *Зону ближайшего развития* (вначале я тебе показываю, как делать – какой-то период делаем вместе – затем, когда навык сформирован, делаешь сам).

- Понаблюдайте, в чем силен ребенок, какие виды деятельности предпочитает. В них особенно развивайте его. Поддерживайте у ребенка желание и энтузиазм.

- Развивайте в ребенке самостоятельность, как в быту, так и в решении возникших проблем. Не спешите давать готовый совет, обсудите вместе, как лучше поступить. Спросите «А как поступил бы ты?». Учите нести ответственность за свои поступки (насорил – подмети, разлил – вытри, испортил картинку – сделай другую, забрал втихаря у ребенка – приди и сам отдай). Такой метод воспитывает именно ответственность, а не невротическое чувство вины, когда ребенка будут оскорблять, ругать, но исправить ничего не предложат.

- Не сравнивайте ребенка с другими, сравнивайте только с собой, какие достижения происходят у него, чего не было раньше.

- Учите ребенка понимать чувства других людей (он плачет, потому что себя плохо чувствует, болеет; она смеется, потому что ей подарили цветы и т. д.), уважение к труду другого человека, к личности. Понимание состояния других, а не только себя, облегчает коммуникацию.

- Во время просмотра мультфильмов, чтения сказок можете спросить: на какого героя ребенок похож, на какого хочет быть похожим? Но тут тоже нужно быть осторожным, чтобы взрослому не перейти в сравнение: «Вот видишь, какой он замечательный, не то, что ты, так бабушке не помогаешь».

- Контейнируйте эмоции ребенка, помогайте ему их понимать. («Я вижу, ты сейчас злишься, потому что я выключила мультфильм» или «Я вижу, ты сейчас злишься. Скажи, почему ты злишься?»). Также говорите ребенку о своих чувствах.

Существуют специальные игры для развития адекватного образа «Я».

«Я в двух лицах». Нарисуй свой портрет таким, каким ты себя видишь и каким тебя видят другие. В чем отличие?

«Какими мы бываем». Ребенку предъявляются пиктограммы с различными эмоциональными состояниями (радость, злость, печаль, усталость, веселие, равнодушие, страх, удивление т. д.).

Вопросы:

1. Каким ты чаще всего бываешь?

2. Каким (какой) чаще всего бывает твой (твоя) папа (мама)?

3. Какими чаще всего бывают твои друзья? И т. д.

«Я в образе животного». Вопросы: На какого животного ты похож? Почему? Каким животным ты хотел бы стать? Что бы тебе это дало?

«Как помочь?» Взрослый показывает картинку, на которой изображен грустный (печальный) ребенок.

Вопросы:

1. Какое настроение у ребенка?

2. Как думаешь, что могло случиться?

3. Как можно помочь?

И самое главное, уважаемые родители: искренне любите своих детей, уважайте их и развивайте самоуважение к себе.

Если кто-то из родителей заметил, что какие-то чувства мешают проявлению любви к ребенку, то нужно обратиться за помощью к психологу. Только не ребенка вести, а себя. В большинстве случаев это решаемые трудности.

5.2. Меня бить нельзя!

Санёк пришел в садик в год и десять месяцев. Спокойный мальчуган. Немного «замороженный». Поначалу он не плакал и не смеялся. Затем стал плакать, когда было плохо. После начал улыбаться. Но сидел сам с собой на скамейке. Летом я приходила и махала ему рукой: «Привет, Санёк». Он улыбался, махал в ответ. Затем начал временами играть с детками, бегать, веселиться.

Санёк – маленький ангелочек. Он никогда не обижает деток. Не бьет их. Очень добродушный.

А вот Андрей любит злиться и срывать свою злость на других детей кулаками. Нахмурится, злое лицо сделает, подойдет и «шмякнет».

И повадился Андрей свою злость на Саньку обрушивать. Другие же сдачи дают.

Раз его мама в садик привела, а старшего брата с гостями дома оставила. Очень Андрей разозлился на это. На улице подошел к спокойно сидящему на лавочке Саньку и толкнул его, ударив о скамейку. Санёк заплакал, но сдачи не дал.

В следующий раз Андрей полез драться с другим мальчиком, получил в обратку. Раздосадованный, он подошел к спокойно сидящему на стульчике Саньку и ка-а-а-к залепит ему пощечину. Наш маленький ангелочек, который его на полгода младше, опять заплакал. Я подошла, пожалела Саньку и говорю: «Покажи кулак и скажи: **«Меня бить нельзя!!!»** и продемонстрировала, как это делать. Санёк за мной несколько раз повторил.

Андрей насупился, но отступил. Для него, конечно, тоже предназначались определенные слова, и ребенку нужно учиться регулировать свою агрессию, размещать её адекватным способом, выяснять причины такого поведения через консультирование родителей, но сейчас речь не об Андрее, а о Саньке.

Для чего я попросила мальчика показать кулак и громко сказать: «Меня бить нельзя!!!»?

Чтобы ребенок в первую очередь осознал для себя: «Со мной так поступать нельзя!», очертил свои границы. Самый возраст

приближающейся первой сепарации. И чтобы другому продемонстрировал: «Меня бить нельзя».

Многие родители учат «давать сдачу», несильно и, не вдаваясь в подробности, что происходит на самом деле. При этом они могут сами нарушать границы своего ребенка, он это впитывает, как норму, и подсознательно транслирует другим: «Со мной так можно».

Конечно, во-первых, это ни в коем случае не оправдывает агрессоров, которые ищут слабые места в других и обижают тех, кто им ничего плохого не сделал.

Во-вторых, здесь речь не о самом Саньке. Он еще маленький. И, возможно, к трем годам его такому полному добродушию придет конец, и он сможет остановить агрессора.

Поэтому нам важно показывать детям и учить, как нельзя поступать с ними, как нельзя поступать с другими, как строить общение, понимать и уважать свои интересы и интересы других.

И тогда на агрессию другого ребенок твердо скажет: «Со мной так нельзя!». И будет понимать, что и с другим так нельзя тоже.

5.3. Хорошие, но не идеальные дети

Дифференцированная адекватная самооценка в норме должна сформироваться к школе. Дифференциация – это понимание своих сильных и слабых сторон. Умение дифференцированно себя оценивать – профилактика психологических травм, неуверенности в себе, ощущения себя плохим.

Представляю пример того, как с детьми можно разговаривать с целью формирования дифференцированной адекватной самооценки.

– Здравствуй, мой милый дружок. Сегодня мы с тобой поговорим о том, как ты себя видишь, что ты о себе думаешь.

Многие люди думают, что они – хорошие, замечательные, веселые, умные. И это правильно. Если человек о себе плохо думает, то ему трудно добиться успеха.

Но подумай, всегда ли бывает, что ты – самый-самый замечательный или бывают случаи, когда тебе не хочется вспоминать о том, как ты себя вел? Это не значит, что ты стал сразу плохим-преплохим. Это значит, что ты в какой-то ситуации поступил плохо.

Один мой знакомый мальчик Ваня сказал о себе так: «Я – очень умный, потому что мне легко дается учеба, я – отличник, но, конечно, мама с папой умнее, они же старше. Я не самый красивый, но довольно симпатичный. В общем, я добрый, но не всегда. Бывает так разозлюсь... Зато все мальчики и девочки во дворе считают меня весельчаком».

Да, дружок, невозможно везде быть самым лучшим. Мы же люди, а не сказочные существа. А вот оценивать свои возможности, поступки нужно для того, чтобы ставить в жизни правильные цели. Например, если не умеешь плавать, невозможно сразу прийти в бассейн и поплыть. Нужно научиться плавать с помощью специальных упражнений и тренировок.

Я тебе предлагаю такое задание. Возьми три альбомных листа.

На первом нарисуй себя. Расскажи человеку, которому доверяешь о том, какой ты на рисунке: свое настроение, что ты делаешь, свои

достоинства и недостатки. Если некому рассказать, проговори это самому себе.

На втором листе нарисуй себя таким, каким тебя видит мама.

На третьем– каким тебя видят друзья.

Подумай, чем отличаются рисунки. Возможно, твои друзья видят тебя отвёрнутым, в то время как ты себя на первом рисунке изобразил веселым, улыбающимся. Трудно узнать, что человек веселый, если он от всех прячется. А мама тебя считает капризным: руки в боки поставил и губы надул. Задумайся, почему это так происходит? Действительно ты капризничаешь? А если капризничаешь, то почему? Чего тебе не хватает? А может, и не капризничаешь, а просто у мамы плохое настроение часто?

Возможно, у всех твоих рисунков отличий почти нет. Если ты хорошо ладишь с людьми, тогда я тебя поздравляю: ты умеешь правильно оценивать себя и показывать свои достоинства людям. Но если ты не ладишь с окружающими, то, возможно, ты просто не замечаешь, что другие могут видеть тебя совсем не таким, каким ты себя представляешь. Стоит поразмыслить, почему так происходит?

- Может, ты плохо относишься к другим?
- Или ты не показываешь свои достоинства, а держишь их у себя в мешочке?
- Или общаешься не с теми, кто с тобой будет хорошо играть, а тебе нравится идти к тем, кто любит обижать, драться, прогонять?

Помни, дружок: ты – очень хороший. А свои поступки можно исправить.

Всего тебе доброго!

Глава 6

Ребенок и страхи

6.1. Страх с последствиями...

Прихожу в младшую группу и что вижу: мальчик, который уже второй год ходит в детский сад без слёз, горько плачет и хватается за воспитателя.

– Что случилось? – спрашиваю.

– Да, вот, лежал в больнице. Теперь приходит, плачет, с детьми играть не хочет.

– Ваня ты в больнице лежал? – Да. – Что тебе там делали? – Уколы. – Больно было? – Да, больно. – А сейчас тебе уколы делают? – Нет. – Тебя же полечили и ты теперь здоров, тебе уколы теперь не делают.

Начинаю рассказывать, как сама лежала в больнице, как делали уколы. Пила горькие лекарства. Тоже уколов боюсь, боооольно. (Я же ещё та актриса: и кряхтеть начала, и ойкать, и круглые глаза делать.)

Ваня улыбается (хорошо, что теперь не он один такой). И взрослая теть в больнице лежала. И взрослой тете уколы делали.

Приношу больничку. «Поиграем в доктора?» – «Нет», – говорит Ваня. Зато остальные хотят. И выстраивается ватага ребят лечиться: температуру померить, легкие послушать, язычок посмотреть, укол сделать, витамины попить. Ваня на них смотрит и улыбается...

Но сам лечиться не хочет. Пока не хочет.

К сожалению, многие родители не обращают внимания на образовавшиеся страхи ребенка. Либо обращают, но не знают, что делать. Считают, что само пройдет. Либо обращают и начинают излишне носиться или ругать, стыдить. Кто-то не может понять причину поведения ребенка, и ищет другие причины.

Почему так? **Потому что часто ребенок о своем страхе молчит. Как рыба. Он и вспоминать ничего не хочет о больнице, пожаре, большом дяде, который напугал.** Например, родители могут обвинить тот же детский сад: воспитательница стала, видимо, кричать, ругать,

значит, детей обижают. Полнолуние, родовое проклятие, порча, сглаз и прочие предположения возникают в голове у родителей.

А всего-то несколько занятий у психолога по снятию страхов и многих проблем впоследствии можно избежать.

Потому что страх за собой несет:

- если страхи вовремя не проходят, то они потом тянутся дальше и трансформируются в другие страхи. И в социальные страхи тоже, которые особенно ярко себя проявляют в школьном возрасте;
- возникновение вторичных проблем в виде формирования невротических стереотипов поведения;
- замедление темпов развития ребенка;
- плохой сон;
- ухудшение взаимоотношений с окружающими, в том числе и с родителями.
- возможны ухудшения в здоровье.

Поэтому, уважаемые родители, не жалейте времени и денег, сводите своего ребенка к квалифицированному детскому психологу. Это поможет Вам избежать более серьезных проблем в дальнейшем.

6.2. К врачам без уколов

Как-то к нам на работу приходили врачи осматривать детей.

И спускается малышня трехлетняя с лестницы с воспитателем на прием к врачам. И две красавицы-девчушки белугой ревут. Я догадываюсь, в чем дело. Они боятся уколов! Думают, раз идут к врачу, то значит на укол. И я говорю: «Вы боитесь уколов? Нет, уколов делать не будут. Врачи посмотрят ваше горлышко, глазки и животик. Верите мне?» И повторяю несколько раз, что будут делать врачи. Девчонки поплакивают, но уже совсем немного.

Мы заходим в зал, и одна врач сразу берет плачущую девочку, успокаивает ее и смотрит живот. А я говорю деткам: «Видите, ребята, я правду говорю: этот врач будет живот смотреть, тот – глаза. А там будут смотреть горло и, наверное, еще уши.» Дети успокаиваются и начинают улыбаться.

Как же важно понять причину слез детей и объяснить им происходящее.

6.3. Я – не трус. Но я боюсь! Как мы победили монстров в темноте!

О самом распространенном детском страхе (страх темноты). Почему он есть? Почему не проходит? Что делать?

Мой двоюродный внучок Сашка до трех лет и двух месяцев любил приходиться и шутить с освещением: то потушит свет, то включит. Зайдет смело в темную комнату. А в один приход Сашка вдруг не захотел выходить из комнаты в темный коридор: «Нет, там темно, там монстры большие». Можно ж было страх его проигнорировать, сказать, что всё это ему кажется и нечего тут выдумывать, но **ЯЖПСИХОЛОГ**, и так поступать не в моих правилах.

Я спросила: «А какие они большие монстры?»

Сашка ответил: «Они большие, сильные такие. Могут напасть».

«Ты же можешь себя защитить. Давай на них со шпагами нападём?»

«Давай!» – радуется Сашка. И мы начинаем искать, что у нас будет шпагами: Саша выбрал большую ручку с сердечком, мы с Ариной, дочкой моей, по линейке, и все трое пошли дружно сражаться с монстрами. Сашка дрался с большим задором. И показывал, как они падают и убегают от него. И свет в коридоре был включен им, победителем монстров.

Страх темноты – самый распространенный страх дошкольного возраста. Дети не боятся самой темноты. Они боятся непредвиденности, что там, где трудно что-то разглядеть, где зрительное восприятие получает очень мало информации, может что-то возникнуть ужасное, из ряда вон выходящее. Недостаточность работы зрительного анализатора, а часто и слухового (ночью наступает тишина, которая дает возможность слышать самые мелкие шорохи) дает работу воображению. Поэтому дети в темноте видят монстров, бабаек, различных страшных персонажей.

Что не так делают родители, чем усугубляют страхи детей:

- Ругают их за страхи, не дают включить ночник;

- Игнорируют, обесценивают, не верят, что страшно;
- Обсмеивают, называют трусами;
- Бывает, что и сами провоцируют этот страх, пугая хохами и бабайками;
- Не ведут к детскому психологу (обычные детские страхи снимаются за несколько сеансов плюс психолог помогает понять причину возникновения страхов и проводит профилактику их возникновения, консультирует родителей).

Что может стоять за таким поведением взрослых:

- Чувствуют себя бессильными, не знают, как справиться;
- Пугаются чувств детей по каким-либо причинам;
- Свои проблемы занимают такое место, что уже не до проблем ребенка;
- Хотят видеть смелых детей, гордиться ими, а не боящихся неудачников;
- Гиперопекающие родители сами знают лучше, что должно беспокоить детей. Дети не могут знать, что они чувствуют и чего боятся.

6.4. Страх кошкиных глаз

Ночью четырехлетняя Катюша почувствовала, как что-то скребется в дверь шкафа. Она с любопытством, не ожидая никакой опасности, подошла к шкафу, открыла дверцу и увидела два горящих желтых огонька. Катя громко закричала от страха и разбудила маму. Из шкафа, минуя девочку, выбежала кошка. Именно она, черная и желтоглазая, лежала в шкафу. И, естественно, в темноте были видны только два её горящих глаза. С тех пор кошек Катя стала панически бояться и избегать.

Эту историю мама Кати поведала мне в кабинете. А у меня самой кошка была черная (Багирой звали) и большая мягкая игрушка – белая кошка. Вот мы с Катей и познакомились с ними на первом занятии: она мне о своих кошках и котах рассказала, я ей о своих (живой и игрушечной).

На втором занятии я девочке предложила слепить кошек: я лепила черную, Катя (сама выбрала) белую. Я спросила: «А где будут жить кошки?» – «В шкафу», – ответила Катя. И я стала делать шкаф из картона. В это время Катюша взяла кусочек пластилина и сделала из него колечко. «О, какое колечко, что это у нас будет?». Катя молчала и сосредоточено смотрела на шкаф. Когда я посадила кошечек в шкафчик, Катя закрыла дверцу шкафа и залепила ее «колечком». **Тогда я поняла, что колечко было не колечком вовсе, а самым настоящим бельевым замком.** Как только замук закрыл кошечек, Катюша облегченно вздохнула и заулыбалась. Затем она открыла дверцу, посмотрела на кошечек, поулыбалась им, и опять закрыла. И так несколько раз. С собой домой забрала и шкаф, и кошечек, и, конечно же, волшебный замук, который позволил ей немного «обуздать» непредсказуемость мира.

Приблизительно через неделю мама Кати радостно сообщила, что девочка перестала бояться кошек, стала к ним радостно бежать и играть с ними.

Сейчас Катя давно учиться в школе и страх её не возобновился.

А в моей практике добавилось снятие такого необычного страха как «страх кошкиных глаз».

6.5. Так страшно быть глупой!

Наши негативные состояния могут возникать из-за подавления и неприятия какой-то части, заталкивания ее в тень.

Лет двенадцать назад ко мне обратилась мама дочери-второклассницы. У девочки возникли проблемы с математикой. Она перестала воспринимать и понимать предмет, контрольные писала на одни двойки. Хотя до определенного периода было все в порядке. И по другим предметам тоже.

Репетитор не помогал. Девочка просто не могла услышать и усвоить информацию. Как будто какой-то блок стоял.

Назовем мою клиентку Настей.

Я стала исследовать ситуацию: когда мог возникнуть страх.

Оказалось, что однажды на уроке математики девочка что-то сделала не так и учительница на нее посмотрела, как показалось Насте, с укоризной.

А привыкла она совсем не к этому, а к похвале, быть среди лучших, но тут нонсенс: учитель выражает недовольство.

И значит, ты не лучший, совсем не лучший, а глупый, не соображаешь и ошибаешься.

После этого случая Настя перестала понимать математику. Как бы и кто бы ей ни объяснял.

Она **ИСПУГАЛАСЬ БЫТЬ ГЛУПОЙ**, захотела, чтобы никто не узнал, что может что-то не знать, ошибаться и эту часть девочка, не принимая, вытеснила.

Но субличность «глупая Настя» оскорбилась.

«Ах, меня не принимают. Хотят быть во всем умной. Мне не позволяют что-то не знать. Думают, что самые умные и не имеют право на ошибку? Ну, тогда получайте!!!»

И всё, то, что Настя отчаянно не хотела в себе принимать, распространилось в ее взаимоотношениях с математикой.

Мы с Настей в гештальт-подходе тогда сняли страх. Оживили картинку, учитель поговорила с ней, она с учителем, девочка переиграла и завершила ситуацию на картинке так, как она хотела.

Как я писала, снятие страхов у детей обычно дело быстрое. Одно – два-три занятия.

Но чтобы страх не вернулся, необходимо провести работу с тем: что спровоцировало страх.

В данном случае мы работали над самооценкой девочки, формированием ее дифференцированности (понимание своих сильных и слабых сторон). Признанием своего права на ошибку. Консультировала я и родителей.

Дифференцированная самооценка появляется к семи годам. Без неё ребенку трудно приходится в школе.

Мы справились за семь занятий.

После этого страх математики (который на поверку оказался: страхом быть глупой в математике) ушел. Настя быстро наверстала проблемы в предмете с помощью репетитора. И стала снова получать хорошие оценки.

Вот что значит принятие своих частей!

6.6. Один дома

Моя дочка Аришка, будучи младшей школьницей, вдруг резко стала бояться оставаться одна даже в комнате и везде за взрослыми ходила хвостиком. В процессе беседы с ней выяснилось, что они с подружкой Ирой вызывали Пиковую Даму, а дочка испугалась, что та пришла в наш мир и может сделать что-то плохое. Психологи обычно не работают с родственниками, но здесь я сделала исключение из правил и сама смогла снять страх Аришке.

Страх остаться одному дома – естественный страх для детей раннего (1–3 года) и дошкольного (3–7 лет) возрастов. Ребенок еще недостаточно самостоятелен, чтобы чувствовать себя безопасно дома в одиночестве. Но примерно к пяти годам, при правильном приучении к самостоятельности, при отсутствии серьезных психологических проблем, ребенок начинает заговаривать о том, что хочет остаться дома один. Если же, ребенок пошел в школу, и также боится остаться один дома даже на полчаса, это уже не является нормой. В школьном возрасте другие задачи и другие естественные страхи, связанные со школой: страхи социального одобрения. И тянущиеся за ними страхи с дошкольного возраста осложняют жизнь ребенку, да, и родителям тоже.

Что же делать?

Советы родителям:

1. Еще раз напоминаю (как говорится, повторение – мать учения): никогда нельзя обесценивать страх ребенка, обвинять его в том, что он притворяется и стыдить его, называя маленьким, трусливым, обманщиком...;

2. Поймите причину страха ребенка:

а) возможно, он недостаточно самостоятелен и чувствует себя дома небезопасно один. Тогда вопрос к вам: почему Вы так сильно опекаете ребенка и не приучаете к самостоятельности?;

б) возможно, он пережил травмирующую ситуацию, которая сформировала страх (например, был свидетелем пожара или был задезован в нем, потерял близкого человека и т. д.). Тогда

необходимо снимать этот первичный страх. Психологи достаточно легко справляются с детскими страхами. А вот со взрослыми сложнее, так как уже под воздействием страхов формируются стереотипы поведения;

в) у ребенка проблемы во взаимоотношениях со сверстниками;

г) ребенок не чувствует от вас тепла и ласки, поэтому ему тяжело вас от себя отпустить;

д) возможно, вы запугивали ребенка Бабками-Ежками, Хожами, которые придут и унесут их, если они не будут спать, слушаться и т. д. Если так, то, теперь Вы пожинаете плоды своего воспитания: ребенок один не чувствует себя безопасно в доме;

е) в школьном возрасте силен страх Пиковой дамы. Если страх возник из ниоткуда (до этого не было), узнайте: не вызывал ли ребенок с друзьями Пиковую Даму? (может, и гномика). Сейчас, правда, время других героев: бабки Гренни и прочих современных персонажей компьютерных игр.

3. Понять причину можно через наблюдение за ребенком, анализ происходящего, беседу с ним. Если самим причину понять трудно, обратитесь за помощью к детскому психологу.

4. Нельзя обсуждать с другими в присутствии ребенка его проблемы. Это значит убеждать его в своей ущербности.

5. Приучайте своего ребенка к самостоятельности, к правилам безопасности в доме.

6. Придумайте для ребенка сказку, в которой главный герой (лучше, если это образ животного или сказочного персонажа) преодолевает страх быть одному дома. В рассказе обратите внимание на то, как герой знакомится со своим домом, учится правилам безопасности, почему, когда остаешься один – начинают быть слышны все звуки в доме, особенно ночью.

7. Поиграйте с ребенком в боящегося. Например, выполните такое упражнение из психогимнастики.

«Один дома». Мальчик остался дома один. Ему кажется, что сейчас откроется дверь в комнату, и кто-то войдет, поэтому становится очень страшно.

Выразительные движения: голова втянута в плечи, повернута в сторону (ребенок как бы смотрит на дверь). Глаза расширены, рот прикрыт, брови вверх.

8. Начинайте оставлять ребенка одного с маленькими интервалами. Первый раз, например, на 10–15 минут. Будьте на связи. На больший срок, оговорите, когда позвоните ему по телефону (точное время). Если по независящим от вас обстоятельствам задерживаетесь – надо предупредить.

Советы ребенку:

1. Познакомься со своим домом: что тебе уже можно брать, что пока опасно, как отвечать позвонившим в дверь, что можно открывать дверь только своим родным. Какие звуки в доме являются нормальными (например, стук часов, скрип полов, шум за стенкой...). Попроси у родителей оставить тебе еду, чтобы ты не был голоден.

2. Во время отсутствия родителей найди себе интересное занятие: поиграй в игры, посмотри мультфильм, интересный фильм, порисуй, почитай книгу...

3. Человек, который остается один дома – уже начинает становиться взрослым!

4. От страха можно избавиться таким образом. Сядь и нарисуй, как ты боишься оставаться один дома. Потом дорисуй рисунок так, чтобы тебе уже не было страшно. Можно сделать «Пожирателя страхов» (например, какое-то животное, которое твой страх-рисунок будет съедать, Волшебный дом...) Можешь свой страх привязать к нитке шарика и запустить шарик в небо.

5. Помни, что в страхе нет ничего постыдного, каждый человек чего-нибудь боится.

6.7. Маленький Сашка – Франкл

С пятилетним Сашей одним прекрасным летним днем я и моя дочка Арина решили пойти в парк. Благо, рядом.

Сашка в парке побежал к Крокодилу Гене, упал. Сел, больно ему, настроение пропало, слезы выступили.

«Саша, ты сейчас порасстраивайся, больно же, давай пожалею. Потом боль пройдет, пойдём дальше».

Пятилетний пацанёнок сидит, весь в своей боли сосредоточился, мокрую салфетку там, где болит, держит.

Потом встаёт, говорит: «Всё, пошли дальше, до свадьбы заживёт».

Я ему говорю: «Да, ты к свадьбе вырастишь красивым и сильным, как папа». Папа у парня фитнес-тренер. На что Сашка всерьёз говорит: «Думаю, ещё сильнее».

И мы идём вначале на детскую площадку, а потом на аттракционы.

Первый аттракцион с Ариной они выбирают водный. Сашка хотел лодочку с чёрным лебедем, но она была поломана. Поэтому выбран белый лебедь. В лодочке у них с Ариной царила идиллия.

Сашка сам прокатился на маленьком детском паровозике. Сел машинистом в первый вагон и вёл поезд. Лицо было серьёзное-пресерьёзное, сосредоточенное. Мы с Ариной ему махали руками, но машиниста ничто не может отвлечь от дороги.

Затем Арина предложила Сашке прокатиться на «Кенгуру». Сашка опасался, но моя дочка пообещала быть рядом. И вот карусель запустили. У Сашки испуганный вид, который говорит о том, что затея прокатиться на этой карусели закончится крахом.

Арина спрашивает: «Саша, правда, прикольно?», Сашка с испуганным видом, вытаращенными глазами, неуверенным голосом говорит: «Даааа». Следом изрекает: «Остановите качели. Нажмите кнопку». Я ему кричу: «Саша, кенгуру с тобой попрыгать хочет, он играет, веселится». Сашка начинает использовать отвлекающий манёвр для своего страха – пение песен. И постепенно он веселеет на глазах, начинает радостно смеяться и получать удовольствие от катания.

Я потом Сашке говорю: «Молодец, ты посмотрел своему страху в лицо, познакомился с ним. А потом захотел получить радость от

катания».

«Да, тетя Ксюша, я посмотрел страху в лицо и дал ему в морду бутылкой» – эмоционально рассказывает внучок, смеясь.

Напоследок мы пошли на тренажёры, Сашка объявил, что ему нужно покачать мышцы, как это делает папа.

И сделали селфи нашей маленькой, но славной компании.

Сашка не хотел уходить: «Я буду тут до тех пор, пока меня не заберут». Просил ещё потом сюда прийти.

Затем мы зашли в супермаркет, купили продукты и нашему мальчугану гостинцы. Времяпровождением в парке и он, и мы остались довольны.

А теперь вернёмся к Сашкиному страху.

Почему ему удалось его преодолеть? Потому что он использовал три приёма:

1) признал свой страх;

2) отвлекся от него;

3) увидел в происходящей ситуации не только страх, но и будущее: то, ради чего я это делаю.

Отвлечением в данном случае являлось пение Сашкой песен. А увидел будущее он в том, что от этих скачков качели можно получать радость. Что Кенгуру не опасны, а хотят с ним прыгать и веселиться.

И так смещая акцент, пятилетний пацанёнок «смог дать своему страху в морду». Маленький Сашка открыл для себя эффект, о котором ещё говорил Виктор Франкл.

Ведь сам известный австриец боялся высоты, но при этом любил ходить в горы и был пилотом. Но не для того, чтобы побороть свой страх, а чтобы в альпинизме и пилотировании получать больше, чем страх. Ощутить радость познания, новые эмоции.

6.8. Давай, потушим пожар

Когда Мишке было полтора года, то у них в квартире, где он был вдвоем с бабушкой, случился пожар. Его удалось потушить, но с этого дня мальчик изменился. Стал панически бояться огня и выглядел «замороженным».

Мишкина послушность не радовала, а на занятиях он смотрел на воспитателей и не мог понять: чего от него хотят? С детьми игрался, но вяловато и пассивно.

В четыре года мама Мишки поведала мне историю про пожар. И я провела с ним коррекцию страха.

Одно занятие мы занимались один на один, а на второе я позвала Мишку в другую группу на кружковое занятие, посвященное правилам пожарной безопасности и пожарникам.

Мишка стал меняться. «Замороженность» отступала, мы радовались тому, что мальчик даже начал баловаться, как все нормальные дети. На занятиях проявились интерес и активность.

Отчего это произошло?

Дело в том, что травма или страх (или и то, и другое) возникают тогда, когда человек не смог адекватно отреагировать. Ощутил свою беспомощность в ситуации.

Это за собой потянуло блоки психики. Мишка перестал реагировать естественно, как ребенок, да и началась на этом фоне задержка развития.

И чтобы ситуацию закрыть, ее нужно прожить и выработать новый ответ на нее, новое видение. В случае с Мишкой он прожил пожар заново, но понял, что с ним можно что-то делать.

После этого блоки, которые сковывали ребенка и были призваны спасать от катастрофы в виде пожара, стали не нужны и больше не влияли на мальчика.

Вроде вот такая история с хеппи-эндом. Но есть в ней ложка дегтя, к сожалению.

Когда на следующий год стали брать разрешения с родителей на ведение психологом детских групп, родители Мишки вдруг заявили, что психолог навредила их ребенку и они не хотят, чтобы она занималась с ним.

Вред заключался в том, что мальчик стал рисовать пожар и зачеркивать его, говоря: «Потушил». И предлагал бабушке сделать пожар, а потом вместе потушить.

Почему-то родители сконцентрировались на том, что их ребенок хочет устроить пожар, но не сконцентрировались на том, чтобы узнать у психолога: а что с этим делать? И нормально ли это?

Да, то, что Мишка захотел переиграть сценарий и переигрывал его, отвечая действием, это очень хорошо! Именно в такие моменты и происходило исцеление. Другое дело, что ребенку

6.9. Ну, ты у меня получишь, злая тётя-стоматолог

В шесть лет меня мама повела к стоматологу. Помню первый визит. Ласковая тётя, беседующая со мной, интересующаяся моей жизнью. Я, шестилетняя девчонка, готова была и рот открыть, и, вообще, сделать всё, что эта, в моём воображении, добрая фея попросит.

Когда мама объявила, что мы снова идём к врачу, который лечит зубы, я была на седьмом небе от счастья. Летела пообщаться с доброй тётей, у которой, не иначе, как крылышки за спиной. Которая с такой любовью, заботой и пониманием со мной общалась. Но меня ждало разочарование. Я оказалась одна в другом кабинете, а мама не вошла, оставшись сидеть в коридоре.

Тётка со злобным лицом крикнула мне: «Что стоишь? Быстро в кресло!» Весь мой радостный настрой сдулся. Но появилась ненависть к этой нехорошей женщине. «Ну, я тебе сейчас покажу!» – подумала я, сев в кресло. И начала орать, как потерпевшая. Врачиха ругалась, но тщетно: я не переставала шуметь, а еще больше распылялась. Зато, как только она пыталась лечить мне зубы, то я рот зажимала и молчала. И так несколько раз. Никакие крики, уговоры не действовали. В итоге меня держала пара-тройка врачей, которые тоже находились в этом кабинете.

Зубы мне полечили, но путём того, что настроение у меня было испорчено, и врачам я потрепала нервишки изрядно.

Маме ничего не рассказала. Не потому что она – плохая и нелюбящая, а потому что в СССР дети всегда были априори неправы перед взрослыми. И мне не хотелось ещё за свои переживания получить нагоняй.

Но эту ситуацию я запомнила на всю жизнь.

Недавно сказала маме: «А помнишь, как я кричала маленькой у стоматолога?», на что она очень удивилась и сказала, что, сидя в коридоре, ничего не слышала и думала, что всё хорошо.

Итак, почему такая ситуация возникла? Что необходимо было учесть?

1. Ребенка к новым местам нужно готовить. Рассказывать о них. Что там будет происходить. Это снижает его тревогу и страхи.

2. Если предполагается, что принимать будет другой врач, то ребенку надо сказать об изменениях, а не эксплуатировать образ «доброй феи» для второго похода. Конечно, такое искажение фактов помогает часто привести к врачу без истерики, но затем оборачивается проблемами.

Первое: у ребенка снижается уровень доверия к взрослому.

Второе: истерика всё же случается уже на месте.

Третье: ребенок испытывает сильное разочарование. В принципе и разочарование можно пережить при поддержке мамы, но для того, чтобы ребенок поделился, нужно соблюдать пункт номер три.

3. Позволяйте ребенку чувствовать и не осуждать его за чувства. Не делать в трудной для него ситуации виноватым. Вначале в таких случаях полезно просто выслушать, спросить: что он чувствовал и почему? А затем уже, когда ребенок успокоится, можно проанализировать ситуацию. И дать понять, что тети-врачи, дяди-врачи бывают разными: кто-то добрый, кто-то – не очень. «И жаль, что эта тетя оказалась ругающейся. Будем надеяться, что она хоть и крикуха, но полечила зубы хорошо. А плюс есть в том, что доброго врача мы тоже с тобой видели».

4. Все-таки заходить в кабинет маленьким детям нужно вместе с родителями. Чтобы не было ощущения, что мама ребенка покинула, и он один справляется с болью.

5. Хорошо бы, конечно, водить ребенка к добрым и профессиональным врачам, но не всегда так получается. Бывает, нет возможности узнать, что за врач, либо доктор – грубоват, но профессионал высокого класса.

Нашим детским врачам желаю доброты, терпения к детям и знание психологии наших маленьких человечков.

6.10. У страха глаза велики!

О страхе мы с детьми начинаем говорить на занятиях уже со средней группы.

В этой возрастной группе по очереди прилетали облака с разным настроением. И одно облако испуганное. Мы с детьми пытались понять: чего оно испугалось, чего испугались герои на картинке, говорим о том, чего сами пугаемся, играем в притворщика и изображаем страх. Слушаем тревожную музыку и пытаемся пофантазировать – что там может происходить, какая история? Под конец через подвижную игру «Сова и мыши» дети учатся регулировать свои эмоции.

В старшей группе все занятия посвящены чувствам, эмоциям. Страху – целых четыре занятия. Мы изучаем мимику и пантомимику страха, говорим о своих страхах, играем в «Азбуку настроений», где ребёнок от имени своего героя (мамы, папы, попугая, рыбки, кошки, мышки и других) пытается рассказать чего боится.

Пример, я – папа, я боюсь потерять работу. Я – мышка, боюсь, что меня съест кошка.

Инсценируем сценки, где герои испытывают страх и справляются с ним.

Ребята рисуют свой страх, а затем дорисовывают так, чтобы перестать бояться.

На этом рисунке мальчик боится змею, и страх свой снижает тем, что у него в руках меч. Обратите внимание, как страх увеличивает в глазах ребенка объект его страха:



Вова боится монстров и ему тоже помогает холодное оружие в снижении уровня страха:



А вот девочка боится гигантской гусеницы. И свой страх решает преодолеть освещением. Множество ламп делают гусеницу видимой, а значит, менее страшной.



В подготовительной группе тоже есть занятие по профилактике эмоционального неблагополучия, которое входит в мою авторскую программу. Там мы говорим о пользе страха в виде опасений. В этом случае страх нас защищает. Но, когда теряет границы, то начинает мешать. Дети рисуют страхи, а затем кладут их в «Пожирателя страхов», который «переваривает» рисунки, а вместо них выдаёт сердечки.



Пожиратель страхов

Так же мы инсценируем какую-то историю: как боялся, как перестал бояться, как сам чего или кого боишься, пугаешься.

Таким образом, я планомерно показываю детям:

- *Страх одна из эмоций;*
- *Страх испытывают все люди и животные;*
- *Выражать страх можно, понимать чего боишься и преодолевать ситуацию;*
- *Есть способы борьбы со страхом и их можно использовать;*
- *От своего страха нужно не прятаться, а изучать его и действовать.*

И через такие действия ребёнок постепенно учится регулировать свои страхи.

6.11. Ребенок и страхи. Всегда ли это работа со страхом?

Работая плотно с детьми в образовательном учреждении, я всегда любила сферу снятия страхов.

В детском возрасте страхи ещё так не «въелись» в личность человека, не исказили поведение и не обросли большим количеством ограничивающих убеждений.

Поэтому для снятия обычного детского страха, как я уже писала, хватает одного-двух занятий. Главное, правильно ниточку поймать. И ещё несколько занятий для профилактики возвращения страха.

Страх возникает тогда, когда человек неправильно реагирует на стрессовую, пугающую ситуацию.

Но не только само событие способствует появлению страха, но и:

- особенности нервной системы, особенности личностных качеств;
- тип воспитания, взаимоотношений в семье;
- соотношение различных факторов во время возникновения страхов;
- реакция самого человека на ситуацию;
- реакция окружающих на ситуацию.

Также я столкнулась с тем, что не всегда страхи так легко убрать.

В каких именно случаях такое происходит?

1. Когда страхи являются лишь симптомом малой и большой психиатрии. И, к сожалению, не всегда сразу это можно понять (обычно трех-четырёх занятий достаточно). К сожалению обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) уже проявляется в дошкольном возрасте, депрессии диагностируют с шести лет, шизофрению – с пяти.

В ОКР страхи очень навязчивы и похожи на матрёшку. Один, если снимается, на его место выходит следом другой.

В депрессии также может проявляться симптом ОКР и страхи обычно связаны с личностными особенностями, с отношением к ним других. Отношением к себе.

В шизофрении страхи вычурные, излишне странные и мало связаны с реальностью.

Часто люди, у которых страхи выступают как симптом психиатрии, не могут объяснить нормально, чего конкретно они боятся. Отчего это так страшит.

В обычном детском страхе дети говорят о том, что именно их пугает или делают действия, чтобы страх ушел. Как, например, героиня моего рассказа «Страх кошкиных глаз» посадила кошек в шкаф и закрыла их на замок.

2. Страхи плохо поддаются коррекции, если являются основополагающим симптомом, таким краеугольным камнем семейной системы.

Часто родителям (в большинстве случаев неосознанно, конечно) невыгодно убирать страх(и) ребенка, так как такое состояние ребенка обслуживает какую-то их потребность.

Бывает, и сами дети осознают вторичную выгоду от своего страха. И это может продолжаться настолько долго, что ребенок срастается со страхом.

Например, ребенок получает внимание родителей. Либо эмоции, пусть и отрицательные, но эмоции, от холодной мамы. И они ему становятся жизненно необходимы.

3. Особенно сложно снимать страхи детям с сильным истероидным компонентом. Там ведь невозможно понять: страх остался ещё у ребенка, либо уже прошел, но ребенок продолжает играть страх, привлекая внимание родителей и извлекать свои выгоды.

Проблема ещё заключается в том, что в последних двух случаях ребенка обычно из терапии забирают быстро (после одного-трёх занятий), либо ребенок, понимая, что может лишиться своего «козыря», сам отказывается от занятий.

Глава 7

Половое развитие ребенка

7.1. Дети из капусты

Я росла обычной советской девчонкой, и меня абсолютно удовлетворил ответ родителей, что дети берутся из капусты. Ну, из капусты, так из капусты. Можно, чтобы и аист принес. И в магазине купить. Вообще, не проблема.

Узнала я о том, откуда берутся дети, достаточно поздно по нынешним меркам – после окончания третьего класса. К нам в Ростов на лето приехала к бабушке девочка Катя с Сахалина. Она-то в красках и поведала нам историю о происхождении детей.

Сказать, что мы были удивлены, это ничего не сказать. Мы были ошарашены!!!

Юля стала доказывать Кате, что ее тетя недавно родила ребенка, но они с дядей не такие, чтобы этим заниматься.

«Мы их всё время видели, когда они могли глупостями заниматься?» – доказывала с пеной у рта Юля.

«Ну, да, ну, да, ты, что и ночью их караулила, вместе с ними в кровати спала?» – заливалась громким смехом Катя.

«А я рожать не буду, – отрезала Лариска, – лучше усыновлю ребенка, чем такими гадостями заниматься!»

Прошло время. Новость улеглась. И мы перестали воспринимать секс как что-то грязное. Все выросли и родили детей, как миленькие.

Современные дети узнают подробности о том, как появляется новая жизнь, значительно раньше. И тоже обычно не от родителей.

Но эта тема всё также заставляет краснеть родителей. И ещё ходят легенды о магазинах, капусте и аистах.

И когда ребенок задает вопрос, то мама или папа так начинают от него отмахиваться, что показывают своим видом: рождение детей – дело некрасивое, недостойное. Не стоит даже внимания.

Другие родители бросаются в противоположную крайность. Достают пятилетнему ребенку энциклопедию, во всех подробностях рассказывают и показывают все подробности. Могут и свои органы показать. Для реальной картины. Хорошо, если Камасутру не достанут.

И делать это могут, даже, когда ребенок и не задавал вопросы по половой сфере. То есть, разогревают интерес раньше времени.

На самом деле маленькому ребенку достаточно поведать, что ребенок рождается от любви мамы и папы. И как зарождается жизнь в животе мамы. Как мама его носит, пока он растет в животике, заботится о нем. А потом, когда ребенок подрос, он выходит из живота.

Детям-школьникам о сексуальной стороне девочкам рассказывает мама, мальчикам – папа. Но чаще всего ребенок все же стесняется обсуждать настолько интимные моменты с родителями и узнает от сверстников или более старших ребят.

В этой теме важно сделать акцент не на технической стороне вопроса, а на эмоциональной и этической, обратить внимание на соблюдение гигиены наших будущих пап и мам. Важно передать любовь мужчины и женщины, их заботу друг о друге, как они радуются своему малышу и т. д.

Чем старше ребенок, тем больше можно вводить и сложных тем про взаимоотношения между мужчинами и женщинами, что не все родители хорошо относятся к детям и с чем это связано. Не стуйт всё сразу вываливать на ребенка. Изначально делается акцент на любви мамы и папы, их желании родить ребенка.

Всё это возможно излагать в форме сказки, рассказов, рисовать картины и придумывать стихи.

Такое отношение к щепетильному вопросу позволяет ребенку в будущем построить здоровые отношения в своей взрослой семье.

7.2. Мальчик под опекой

Наблюдаю за некоторыми маленькими девочками. У них с детства развита потребность опекать мальчиков. Даже, когда самых агрессивных, балованных, чудаковатых в группе отвергают, эти девчушки пытаются взять их на поруки. Они помогают мальчикам, успокаивают их, делают за них работу, воспитывают, если кого обижают, рассказывают, как правильно жить и т. д. И всё это им приносит удовольствие. Особенно, если мальчик будет слушаться и внимать её словам.

Вспомнился один случай. Как-то, когда я была совсем молоденькой студенткой, пришла в детский сад за своим племянником Жориком. Ему было около четырех лет на тот момент. Сейчас-то он уже большой тридцатилетний дядя и отец моего двоюродного внука Сашки. Но не будем отвлекаться. Стал Жорик в раздевалке одеваться. А четыре девочки его окружили, в глаза заглядывали, и каждая мне рассказывала, в чем она Жорику сегодня помогала. И тут одна девочка говорит: «Я сегодня Жорику колготки помогала надевать». Племянник мой сверкнул глазами: «Больше ты это не будешь делать!» Еще бы не разозлиться, перед тетей и другими девочками выставить мужика неумейкой!

А я вот задумываюсь, на что обратила бы внимание, если бы у моей дочери была особенность опекать мальчишек? Ведь такое поведение, это часто в будущем – опекающие жены-мамочки в семье.

- проанализировала бы отношение к дочери в семье. Не много ли с неё требуют, возлагают обязательств. Не приходится ли дочке заслуживать любовь близких, особенно отца и брата;
- читали бы с дочкой и анализировали сказки, рассказы, где мальчиком проявляется помощь девочке;
- стимулировала бы ее просить помощь и показывала своим примером, как это делать;
- попыталась бы понять, какую потребность дочка реализует в таком поведении;

- опекающую тенденцию можно проявлять не на мальчиках, а, например, на помощи животным, бабушкам-дедушкам, инвалидам;
- развивала бы в ней понимание своих эмоций и своих интересов, проявление их.

Всё-таки, моё убеждение, женщина должна быть рядом с мужчиной женщиной, а не опекающей мамочкой, которая чистит благоверному зубки, кормит с ложечки и работает за десятерых, пока мальчик отдыхает.

Счастья нашим доченькам!

Глава 8

Проблемы смерти

8.1. Я буду молодеть и жить долго-предолго

Сашка, когда ему пятый год пошел, как и положено, стал говорить о жизни и смерти. Приходил в гости к прабабушке и прадедушке, сообщал прадедушке Вове: «Я молодой, буду молодеть и жить долго, с мамой Женей и папой Жорой, а ты будешь стареть, стареть».

Я уже писала раньше, как в этом возрасте моя дочка рассуждала о смерти также бесхитростно и прямолинейно. Однажды я заболела пансинуитом и лежала вечером с сильной головной болью. Свекровь сказала: «Может, вызовем скорую, а то не дай Бог...», – и осеклась. Но Аришка её речь бойко подхватила: «А то, не дай Бог, умрешь, и червячки тебя будут кушать».

Многих взрослых такая непосредственность детей изумляет. Они начинают стыдиться малышей, забывая, что:

- дети говорят такое без задних мыслей в отличие от взрослых;
- смерть является для них загадкой;
- они пытаются усмирить возникшую тревогу от того, что узнали, ищут варианты себя успокоить;
- пытаются понять, как всё происходит и проговаривают то, что узнали. Когда проговаривают, тоже снижают тревогу;
- с детьми нельзя замалчивать эту тему, пытаться закрыть рот, иначе подавленная тревога будет выходить в различные неадекватные формы. Принятие того, что дети говорят о ней, спокойные объяснения, разговоры на тему смерти и жизни, чтение сказок, где упоминается об уходе людей (например, «Золушка», «Белоснежка и семь гномов», «Ослиная шкура», «Дикие лебеди» и другие), помогают ребенку смириться с конечностью жизни, а также относиться бережно к другому живому существу;
- рекомендуется не ограждать детей от похорон. Но следует сделать так, чтобы ребенок был с кем-то из взрослых, чтобы ребенку объяснили значение похорон, что на них люди могут плакать, прощаясь с родным человеком, который уезжает жить на другую планету (там ему будет хорошо);
- не нужно специально стимулировать эту тему, начинать взрослым разговор первыми. Только отвечать на вопросы ребенка и спокойно

реагировать на его фразы, рассказы;

- если тема смерти невыносима для нас, взрослых, она будет невыносима и для наших детей;

- ребенку необходимо дать информацию о смерти, как о естественном явлении и как о переходе жизни человека в новое качество.

Глава 9

Рекомендации для родителей

9.1. Одежда – это не подарок

Когда моя дочка была дошкольницей, то однажды на свой День рождения она сказала следующее:

«Я хочу в подарок игрушки. Одежда для меня не подарок!»

Я потом всегда помнила этот принцип и на День рождения дарила то, что заказывала дочка. И на Новый год тоже.

Очередную новинку среди кукол в заказ подарков наш Дед Мороз принимал до 15 лет дочки!

Вот и недавно наш Сашка, мой двоюродный внучок отмечал семь лет.

Я у него по Ватсап спрашиваю:

«Саша, что ты хочешь в подарок?»

А он отвечает: «Игрушки Амонг Ас».

А мне слышатся какие-то непонятные ушки. Пришлось у сестры моей переспрашивать: «Что бы это значило».

Посмотрела в интернете. «Амонг Ас» – очень популярная компьютерная игра по типу «Мафии». Я, правда, в «Мафию» играть не имею. И не стремлюсь. И параллельно с игрой стали популярны наборы «Амонг Ас» с фигурками. Фигурки, конечно, так себе. На телепузиков похожи. Героев трехлетнего детства моей дочки. Вроде как астронавты они.

Ну, что ж, хочет ребенок такие игрушки, заказала на Озоне набор из шести фигур.

Приходим на День рождения, Сашка увидел издали подарок, подбежал, кричит: «Амонг Ас, Амонг Ас», вырывает быстрее подарок, несёт открывать.

Вот радости сколько.

И торт у него тоже был с этими героями, а рядом маленький торт «Ноутбук».

Утром Саша пошел с папой на фильм в кинотеатр, который выбрал. Вечером Саша и гости веселились с аниматором. Делали фокусы и участвовали в мыльной вечеринке.

Итак, если резюмировать тему подарков для детей, то можно выделить следующие принципы:

1. Дарить ребенку нужно то, что ему будет в радость, что хочется, а не то, что родители считают полезным и правильным. В конце-концов не портрет же Гитлера просит у вас ребенок. Полезные подарки: одежду, обувь, нужные, как вам кажется, книги и игры можно покупать в обычное время. А на День рождения создайте у ребенка эффект волшебства, большого праздника и радости. Это же касается и празднования. Пусть ребенок ощутит, что этот День принадлежит ему (в хорошем смысле слова).

2. Если то, что просит ребенок вас смущает, обсудите: для чего ему нужен этот подарок, что он будет с ним делать? Не всегда то, что кажется ужасным, таким может являться на самом деле. Например, те же самые агрессивные игрушки детям тоже нужны в небольшом количестве для отреагирования агрессии. Я узнала, что подаренные мной игрушки Саша использует, например, для инсценирования. Играя с ними, строит сюжет.

3. Если уж ребенок совсем просит в подарок что-то страшное, которое является очень редким исключением из правил, можно обсудить с ним: что привлекает его в этом, всей ли информацией он владеет. И рассказать в доступной форме, какой информацией владеете вы. Только создайте диалог, а не давление на ребенка стыдом, нотациями и своей властью.

4. Конечно, подарок должен быть родителям в целом по карману. И это тоже нужно обсуждать при возникновении такого момента. Я, например, дочке, когда она ещё была дошкольницей и младшей школьницей говорила, что подарок пусть просит, какой ей хочется в письме Деду Морозу, но учитывает, что Дедушка Мороз у нас бедненький.

5. Не наказывайте ребенка за плохое поведение лишением подарка. Это будет уж очень жестоко.

6. Выбор подарков должен в семье производиться с душой и любовью. Такой подход станет для всей семьи традицией. И добавит тепла в ваши отношения.

9.2. Эффект кривых ножниц

Когда Сашке было четыре года восемь месяцев, то мы все столкнулись с проблемой культурно-гигиенических навыков. Сашка успешно учил буквы, цифры в развивающем центре, занимался робототехникой, обладал очень хорошей памятью и сообразительностью.

Но с гигиеной у него была беда. Не любил мыть голову, подрезать ногти и чистить уши.

Однажды у меня с Сашкой произошла такая история.

Я ему предлагаю подстричь ногти.

«Нет-нет! – Сашка против такой затеи. – Ты знаешь, тетя Ксюша, у моей мамы такие красивые ногти, длинные, цветные.»

«Да, у Арины тоже красивые цветные ногти. Но у тебя-то они сейчас не красивые, а с грязью под ногтями. К тому же мужчины не носят разноцветные ногти. Их носят женщины. Посмотри у папы Жоры, они у него коротко подстрижены и чистые. А когда под ногтями грязь, в ней находятся микробы. И они могут приносить болезни. Но, если ногти срезать и грязь вычистить, то болезни убегут.»

Беру в руки ножницы подхожу к Сашке. Он опять: «Не-не», – но уже потише.

«Смотри, какие у меня ножницы – кривые, это для того, чтобы срезать ногти было не больно. Давай, попробуем.»

Беру уверенно руку Сашки, начинаю срезать. После первого ногтя спрашиваю: «Больно?» – «Нет». И так мы подстригаем все ногти.

«Саша, смотри, какие у тебя сейчас красивые чистые ногти. Как у папы Жоры. Ты дома маму попроси, чтобы она тебе стригла кривыми ножницами, ими совсем не больно.»

«Нет, ты мне, тетя Ксюша, будешь стричь ногти. У нас дома нет кривых ножниц.»

«Хорошо, договорились.»

Затем Саша всем рассказывал о чудесных кривых ножницах у тётки Ксюши, которыми я потом ему какое-то время стригла ногти. А затем и дома стали стричь.

Многие родители сталкиваются с такими же трудностями в плане гигиены тела детей. Умываться, купаться, мыть голову, чистить уши,

подстригать ногти, расчесывать – становится настоящим испытанием для родителей.

Что же необходимо учитывать, чтобы ребенок разрешил сделать и не кричал при этом криком?

- *Понять причину, что именно вызывает у ребенка дискомфорт, отвержение, нежелание делать. В случае с Сашкой, это страх, что будет больно;*

- *Разговаривать с детьми: для чего мы делаем. Чем полезно определенное действие;*

- *Показать, кто еще из авторитетных взрослых так делает;*

- *Через куклы, игрушки проигрывать с ребенком эти культурно-гигиенические навыки. Пусть ребенок купает кукол, «стрижет» им ногти детскими пластмассовыми ножницами и т. д.;*

- *Дайте ребенку время рассказать то, что он думает. Не обесценивайте его рассказ. В чем-то согласитесь... и предоставьте альтернативу;*

- *Введите в процесс что-то необычное. У нас с Сашкой эффект произвели – кривые ножницы. Возможно, дома ему тоже стригли кривыми ножницами, но никто на это не обратил внимание. Также кривые ножницы поучаствовали в еще одном важном пункте: **снятие доминанты с ногтей на другой объект.***

Удачи вам и вашим деткам в овладении культурно-гигиеническими навыками!

9.3 Узнай что-то большее

Пятилетний Сашка собирается на занятия в детский центр. Он там учится грамоте, математике и другим важным наукам. Как-то решил с собой прихватить барабанную палочку. Никто не может его отговорить с собой палочку не брать.

«Нет, я пойду с ней!» – кричит парень, попутно кривляется, показывая языки, размахивая руками. Прячет палочку за пазуху. Именно за этот момент я и ухватилась. Стала напротив Саши и спокойным тоном в рассуждающей манере говорю:

«Это ты, Саша, правильно делаешь, что палочку прячешь. Ведь она тебе на занятии будет мешать. С палочкой можно поиграть всегда. Ты придёшь с ней на занятие, а там же столько интересного преподаватель рассказывает. И если ты будешь занят палочкой, то многое интересное не узнаешь. Вот же обидно будет (и гримасы досады подбавляю в рассказ).

Знаешь, я так пришла на последнее занятие к детям. Было интересно. А Алисе новые брюки купили. На них изображена куколка с блёстками. И девочка все время игралась с этой куколкой и важное не слышала, что я говорю, и плохо участвовала в играх. Ей не было так весело, как нам. Я ей сказала, что понимаю, как ей нравятся брюки. Но у неё же ещё будет время их рассмотреть. А наше занятие уже не повторится. И тогда Алиса стала играть с нами и слушать внимательно».

Сашка – парень умный, уже считает до ста, он понял, о чем я говорю, достал барабанную палочку из-за пазухи, оставив дома.

Давайте резюмируем. Как сделать, чтобы ребёнок нас услышал.

- 1) подобрать подходящий момент;
- 2) настроиться не на то, чтобы проявить на ребёнке власть (я хочу, чтобы ты меня слышал, потому что я сильнее), а на желании друг друга услышать и понять, проявить уважение к маленькому человеку;
- 3) донести до ребёнка, почему так будет лучше для него. Чем будет лучше?
- 4) с каким-то моментом согласиться. Когда родители, взрослые в чем-то говорят «да», это располагает ребёнка к тому, чтобы услышать

другого;

5) показать то, что ты хочешь сделать, ты сможешь реализовать в подходящее для этого время.

6) стараемся понять для чего ребёнку его действие и можем об этом ему сказать. Как детям, так и взрослым людям очень нравится, когда их понимают, а не учат жить.

9.4. Путешествуем с детьми. Как хорошо отдохнуть, а не сойти с ума

Каждый год наступает время отпусков. Многие семьи едут на отдых. И родители задают закономерный вопрос: «Как сделать так, чтобы отдых оказался приятным?».

Моя дочь была шустрым, подвижным ребенком. Но на отдыхе всегда вела себя чудесно. Она находила друзей и могла весело проводить время. Единственный минус, который, бывало, наступал, – это проблемы со здоровьем.

На основе своего личного и профессионального опыта я составила следующие рекомендации:

1. Узнайте особенность климата, куда вы едете с детьми и какие меры необходимо предпринять для правильной адаптации к местности;

2. Возьмите с собой аптечку оказания первой помощи. Что должно быть в аптечке, спросите у педиатра. Лично я помимо зеленки и йода всегда брала с собой абсорбенты, так как отравления – частые явления у детей на отдыхе у моря;

3. Подумайте, как удобнее всего будет добраться до места с детьми, в какое время лучше поехать. Узнайте заранее в интернете, какое интересное времяпровождение есть там, куда едет отдыхать ваша семья. Обсудите на семейном совете, кто какой отдых любит, чтобы учесть интересы всей семьи. Не обещайте детям того, чего не собираетесь на отдыхе давать, иначе они будут обязательно требовать обещанное;

4. Поговорите с детьми, как на отдыхе можно знакомиться с другими детьми, как их заинтересовать играть;

5. Привлеките детей к сбору вещей, вместе с ними решайте, что они возьмут с собой, если ребенок может, пусть сложит сам свои вещи. Берите с собой и себе, и детям удобную одежду и обувь;

6. Не думайте, что, если дети шкодят дома, они станут «ангелами» на отдыхе. Дети есть дети везде. Поэтому обсуждайте правила поведения заранее, ещё дома, устанавливайте границы;

7. Если едете машиной, запланируйте частые остановки, еще до того, как дети устанут. Имейте в архиве различные игры со словами («Назови овощи, фрукты...»), «Четвертый лишний», «Города», «Найди рифму», загадки), можно провести пальчиковую гимнастику, на стоянках и вообще на отдыхе, когда дети «занудились», устали – динамические паузы, подвижные игры);

8. Помните, что дети не любят долгого статичного отдыха. Организуйте им возможность смены деятельности;

9. Распределяйте на отдыхе ответственность за детей между взрослыми одинаково, чтобы не было такого: задерганная мама с детьми и гуляющий сам по себе, с друзьями папа;

10. На отдыхе перед каждым выходом из дома вкратце обсуждайте правила поведения в том месте, куда вы идете;

11. Если ваша семья едет с семьей друзей, подумайте: стоит ли? Ладят ли дети между собой? Или ваш отдых превратится в повседневную бойню детей. Конечно, дети могут поссориться в любом случае, но если между ними нет совсем совместимости, то вы рискуете испортить отдых и себе, и детям.

12. После проведенного отдыха, выделите вечер для обмена впечатлениями и оформите альбом отдыха.

Удачного отдыха! Вы это заслужили!

9.5. С дошкольником в изоляции

Всем нам пришлось пережить непростое время в самоизоляции весной 2020 года. Особенно тяжело тем, у кого дети. С частными домами, дачами проблема решалась проще. А вот попробуй высидеть с ребенком (детьми) два месяца в квартире.

Оно-то и взрослым у нас не объяснишь, они уши закрыли, заговоры придумали и в своем домике, а уж детям-то как сказать, что улицы не будет?

Есть всё же у детей отличие от взрослых.

Первое. Они адаптируются к ситуации быстрее нас. Даже на горячей линии слышала, как дети смирились с ситуацией и стали активно играть дома. Горки устраивать, кукол раскладывать. Правда, есть риск квартиру и дом превратить в то, что случилось в мультфильме, где «мы с Серёжкой поиграли немножко».

Взрослые всё по старой жизни страдают, докарантинной, а дети уже новую действительность осваивают и приспосабливаются к ней.

Второе. Детей можно увлечь с помощью игры. Вспомнила сегодня фильм «Жизнь прекрасна», где главный герой прятал своего сына в концлагере посредством игры. И сын ни разу правила игры не нарушил. Конечно, сработал ещё тот факт, что у мальчика не было ни синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), ни других патологий.

Конечно, приходится прикладывать много усилий, чтобы дети не снесли дом, крышу, причем не только квартиры, но и родителей.

О чем мы помним в общении с дошкольниками?

1. Важно составлять режим и планировать время. Вводить ребенка в семейную систему и давать ему свое задание, которое он будет выполнять на благо семьи. Хороши совместные действия, уборки, подготовки к праздникам.

2. Использовать игровые методы как для привлечения, так и для обучения. «Мы сейчас выполняем секретное задание и сидим дома». (Под секретное задание можно зашифровать математику, чтение, рисование и прочие занятия.) Контроль обучения осуществляет тот родитель, которого ребенок слушается.

3. Когда вы хотите, чтобы ребенок делал то, что ему не нравится, давайте ему возможность выбора, пусть и номинального. Например, «Ты можешь сейчас позаниматься, а потом получить планшет поиграть. Или ты не получишь планшет сегодня вообще. Выбирай».

3. Не обманываем детей, если что обещали, выполняем.

4. Не придумываем невыполнимых ограничений, чтобы потом не уступать.

5. Люди, кто живут в квартирах, в период самоизоляции иногда выезжали или на дачу, или уезжали гулять на пустынные места, где людей нет или они редки (если это возможно, конечно).

6. Проговариваем, что нужно каждому члену семьи. Чтобы ребенок знал: он не один хочет и должен получить. Обязательно лично для себя выделяйте время. Пообщаться с супругой (супругом), пока отдыхаете, поговорить с ребенком, попросив его тихонько поиграть, «чтобы я могла отдохнуть. У меня будет хорошее настроение после отдыха». Всем людям важно отдыхать. И мамам тоже.

9.6. Игра – какая-то игра

В детстве моя дочка прекрасно умела играть: и сама, и с другими. Делала это с упоением, проигрывая волнующие её события, придумывая различные интересные события. Когда в детском саду воспитатель не давала им игрушки, я уже рассказывала, как рисовала ей бумажных кукол, она носила в группу, всех вокруг девчат сажала, раздавала кукол. И они начинали играть. Некоторые куклы отправлялись к новым хозяйкам. Но вечером каждый день я рисовала им взамен еще несколько. Арина давала заказ: принцессу, индианку, Рапунцель, Золушку, Винкс, в таком платье, а сейчас в этом...

Когда Ариша пошла в первый класс, то период игры с куклами у нее резко оборвался. И два месяца она усиленно играла каждый день в «Школу», в которой взяла на себя роль учительницы. Учительница то и дело нахваливала Арину Танкову: «Молодец Арина Танкова. Посмотрите, как здорово отвечает Арина Танкова. Пять Арине Танковой...». Через два месяца адаптация к школе прошла, и дочка опять вернулась к своим любимым куколкам.

Таким образом, друзья, игра – это не хухры-мухры, это не «а зачем она нужна, только на игрушки тратиться и по дому их собирать», это не «лучше бы порисовал, кубики собрал, почитал, чем ерундой маяться», это, между прочим, **ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ дошкольного возраста.**

Игре посвящены работы многих советских психологов. Особенно ценными являются научные исследования Даниила Борисовича Эльконина, который досконально разработал периодизацию игры.

Для чего же так важна эта деятельность?

1. Игра отражение реальной жизни. Ребенок учится в ней строить отношения, выбирать роль, наполнять содержанием, развивать коммуникативные навыки, свои личностные качества.

2. Через игру дети лучше усваивают знания и происходит развитие психических процессов. Для этого есть специальный вид игр: *дидактические*. Но и *сюжетно-ролевая* дает хорошее запоминание на эмоциональной памяти и помогает понять, как полученные знания можно применять в жизни.

3. У игры исцеляющая, психотерапевтическая функция. Через нее снимаются страхи, проживаются и отпускаются травмирующие ситуации. Ребенок снимает накопившееся негативное напряжение, проигрывает различные способы поведения и пробует на них смотреть со стороны.

4. Можно увидеть, как ребенок воспринимает окружение вокруг себя. Как пьяный папа приходит, а мама его ругает. Как воспитатель кричит: «Уроды, закройте рот», либо, наоборот, ласкова и внимательна, ребенку с ней комфортно. Как малыш может ненавидеть или любить своего младшего брата или сестренку. Как бабушка командует мамой.... В игре ребенок не врет. Игра – это способ проиграть то, что ему дорого или то, что его волнует.

И если увидели пугающую правду, то не нужно кричать: «Ты, ЧАВО тут в такое играешь?» Если не знаете, что делать, лучше не трогать самому, проконсультируйтесь у психолога.

Если вы достаточно смелы и открыты с ребенком, у вас есть особое доверие, то можете подсесть к нему и спросить: «Что чувствуют дети, когда на них кричат? Как бы хотелось по-другому?» Уточняйте у ребенка, что происходит, вводите своего персонажа и показывайте адекватные способы взаимодействия, адекватные способы поведения того, кто является в игре самим ребенком.

9.7. Большие и маленькие хитрости

Как я уже писала, у моего двоюродного внука Сашки в младшем и среднем дошкольном возрасте существовали проблемы с культурно-гигиеническими навыками. И наряду с подстриганием ногтей, он также не любил мыть голову и стричься.

Саше 3 года 10 месяцев:

«Саша, стричься уже нужно. На дикобраза похож», – говорю ему я.

«А я, когда голову не мою, волосы не растут», – объявляет он мне свою хитрую теорию.

Хитрость.

Что это за качество? Нужно ли оно или нет человеку? Какие потребности выполняет?

Данное качество появляется у малышей уже в двухлетнем возрасте. И существует достаточно непосредственно и открыто. Ребенок хитрит и тут же себя этой хитростью выдает.

К пяти годам и далее хитрость в человеке уже начинает проявляться осознанно, с намеренной ложью и скрытностью. Особенно, если ребенок начинает понимать: просить напрямую опасно. Чем более жестоко родители пытаются «выбить» из ребенка хитрость, вместо того, чтобы понять её причины, тем сильнее она в нем закрепляется.

Что касается хитрости, как качества, даже словари русского языка не дают однозначного определения: хорошо это или плохо.

Хитрость «Толковый словарь Кузнецова»

хитрость

ХИТРОСТЬ – и; ж.

1. к Хитрый (2–4 зн.). Х. ума. Х. механизма. Большой хитрости мужик.

2. Коварство, изворотливость, лукавство. В нём нет ни капли хитрости. У тебя не столько мудрости, сколько хитрости.

3. Хитрый поступок, приём, уловка. Это не больше, чем х. Ни ложь, ни х. не помогут. Действовать с хитростью. Пускаться, пойти на х. Прибегнуть к хитрости. Узнаю твои хитрости!

4. Разг. Изобретательность, мастерство, искусность в чём-л. В этом деле требуется большая хитрость.

Хитрость «Словарь синонимов».

Ловкость, лукавство, коварство, ухищрение, злоухищрение, виляние, криводушие, выверт, изворот, увертка, уловка, хватка, прием, обходец, маневр, махинация, тактика, лазейка, предлог, софизм, плутня, проделка.

Он все с хитрецою да с расчетцем. «Я зашел к вам... начал я свои дипломатические апроши, собственно затем...». Тург. Стратегическая уловка. Военная хитрость.

Ср. уловка.

См. обман, уловка...

Таким образом, хитрость имеет большой спектр проявлений. И в каких-то случаях она будет казаться отвратительной, а в каких-то вызывать восхищение, в каких-то (у детей) – умиление.

Хитрость присуща каждому человеку, другой вопрос: в каком виде и в каком количестве. Неприятны люди с двойным дном, которые постоянно прокручивают ситуацию так, как им выгодно и потребительски относятся к людям. Но также бывает тяжело находить общий язык с теми, кто слишком прямолинеен. А уж, как самому человеку тяжело живется, которому сложно быть более гибким.

Вспомним того же князя Мышкина из романа «Идиот». К чему привела его патологическая честность? И что за ней стояло? Совсем не внутренняя праведность, а страх видеть людей в их реальной сути. Страх самому быть плохим. Или доктора Львова из пьесы А. П. Чехова «Иванов», который кичился своей честностью. Но был ли он честен? Скорее он прикрывал свою подлость. И сравним с Алешей Карамазовым из «Братьев Карамазовых». Тоже не назовешь его хитрым, но умение быть гибким, говорить то, что стуйт сказать в определенное время, подбор нужных слов безусловно присутствует в отличие от князя Мышкина.

Какие потребности удовлетворяет хитрость?

- установить контакт с людьми;
- не обидеть человека излишней правдой и нехорошими словами;

- защититься от обидчика, остановить манипуляции;
- выйти «сухим из воды» из сложной жизненной ситуации, из опасности;
- избежать скандалов и запретов;
- получить свою выгоду;
- подставить кого-то, развести интриги, предать, чтобы получить свою выгоду.

Вы, видимо, заметили, что функции имеют три направленности:

1. Обращены на то, чтобы не навредить другому человеку и установить с ним контакт (пример, Алеша Карамазов). Здесь хитрость выступает в качестве гибкости мышления.

2. Защитная функция в случае грозящей опасности, нападения. Защитная невротическая функция: открытое проявление чувств опасно всегда и везде.

3. Желание своей личной выгоды, невзирая на чувства окружающих. Здесь хитрость рассматривается как наивысшее отрицательное проявление – коварство.

И еще одно проявление хитрости от двоюродного внука:

– *Саша, папа тебе не разрешает так долго мультфильмы смотреть?*

– *Его здесь нет, он не узнает. Значит можно.*

9.8. Я – сильный мотив. И я побеждаю

Как можно рассказывать детям о борьбе мотивов и помогать им выбирать более конструктивный мотив.

Здравствуйте, ребята. Ой, трудно же мне сегодня пришлось. Я зашла в магазин и увидела любимую шоколадку с орехами. Захотела ее купить. Уже, довольная, доставала кошелек и вдруг вспомнила, как мне стоматолог (это врач, который лечит зубы) сказал есть как можно меньше сладкого, чтобы в моих зубах не появлялись новые дырочки. Нет, я совсем не хочу иметь дырявые зубы. И моя рука отдернулась от кошелька. Но желание съесть сладкое шептало: «Да забудь ты про эти зубы. Что с ними будет из-за одной шоколадки. Зато, как вкусно!» «Действительно, – подумала я, – всего одна шоколадка. Моя любимая». Но желание быть здоровой сказало: «Разве это будет только одна шоколадка. А через час ты купишь еще торт, завтра килограмм конфет и тогда ты не только испортишь зубы, но и одежда станет мала, потому что ты превратишься в самый настоящий шарик». Желание съесть сладкое не унималось. Так они долго спорили и доказывали свою правоту. Наконец я сказала: «Все хватит. Я решила, что здоровые зубы для меня важнее. Поэтому покупать шоколадку не буду». И вышла из магазина. Желание быть здоровой оказалось сильнее, чем желание съесть сладкое. Поэтому я удержалась от того, чтобы съесть шоколадку.

Вот такая история.

Я думаю, ребята, и у вас бывают похожие случаи. И, возможно, не всегда побеждают такие желания, как: быть здоровой, честной, умной... А вы выбираете сиюминутные желания: съесть сладкое, поиграться (например, когда нужно заниматься) ...

Ребята, расскажите о своих случаях.

Сегодня мы поговорим, как можно свои более полезные желания усиливать. А для этого каждому важно разобраться в себе: какие желания у меня есть и насколько каждое из них для меня важно.

Предлагаю такую игру.

Назовите все желания, которые приходят вам в голову. Запишите каждое желание на отдельной карточке (если не умеете писать, попросите маму или папу). Желания могут быть любые, например: хочу, чтобы мама подарила куклу; хочу, чтобы мои родные всегда были здоровы; хочу, чтобы всегда были каникулы, хочу быть самым умным и так далее.

Нарисуйте человечка в центре круга. Этот человек будет обозначать вас. Распределите свои желания вокруг этого человечка. Чем важнее желание, тем ближе оно должно быть к человечку, менее важные – дальше от человека, ближе к внешней границе круга. Так вы узнаете, какие желания для вас самые важные, какие достаточно сильные, но не самые главные, а какие и совсем неважны.

Задумайтесь, почему одни желания важнее других? Чем конкретно это желание важно? Как оно у вас проявляется? Полезно ли всегда его исполнять? Как желаниям можно «договориться» между собой? Ведь сложно совсем не есть сладкого, возможно, этому желанию можно выделить свое время и количество, сколько не вредно съесть. Например, вы можете решить есть одну конфету в день и не более. Записать или нарисовать это на плакате, повесить плакат на видное место.

Желаю вам, ребята легко принимать нужные решения.

9.9. Спокойной ночи, малыши

Как можно маленьким детям рассказать о подготовке ко сну?

Все вы, ребята, любите, когда вам снятся добрые, интересные сны, когда утром вы просыпаетесь веселыми и отдохнувшими.

Но, чтобы так и произошло, нужно знать правила отхода ко сну:

1. Перед сном не нужно наедаться. Иначе могут всю ночь сниться кошмары от непереваренной в животе пищи. Ужинать нужно не позднее 6–7 вечера;

2. Если ты собираешься скоро ложиться спать, играй в спокойные игры. От веселых игр, где бегают, прыгают, резвятся, смеются, человек сильно возбуждается, сонное состояние у него проходит и потом он долго крутится в кровати и не может уснуть;

3. Когда ты уже отправляешься в кровать, пожелай всем своим родным приятных снов. И они тебе ответят тем же;

4. Введи традицию перед сном рассказывать маме (или папе) о том хорошем, что с тобой случилось за прошедший день. А потом обо всем плохом, что тебе не понравилось;

Другому человеку нужно просто слушать и ничего не говорить. Если родители заняты, сделай это упражнение сам. Тогда ты сможешь освободиться от плохих чувств, которые у тебя в голове целый день, вспомнишь все хорошее, что было и заснешь спокойно, как младенец;

5. Ложись не позднее девяти часов тридцати минут вечера. Тогда ты успеешь за ночь отдохнуть;

6. Перед сном обязательно проветри комнату, а то в душном помещении очень плохо спится. В теплое время года (как сейчас) можно спать с открытым окном (или хотя бы форточкой).

Вот такие нетрудные правила, которые нужно соблюдать каждый день, чтобы вам, ребята, снились хорошие сны.

А теперь давайте проверим, запомнили вы эти правила? Сейчас я буду называть определенные ситуации, а вы думайте, что нужно ответить «да» или «нет».

• Перед сном нужно есть. Как можно больше, чтобы животу ночью было нескучно. – Конечно, нет, перед сном есть вредно. Нашему

желудку трудно переваривать пищу, так как он ночью тоже отдыхает и не может так много работать, как днем.

• Отправляясь спать, нужно пожелать всем приятных снов. – Да, верно.

• Перед тем, как спать, нужно хорошенько попрыгать на кровати. – Нет, неверно. Затем будет трудно уснуть.

• Не нужно проветривать комнату, можно простудиться. – Нет, неправильно. Чтобы сладко спать, в комнате должен быть свежий воздух.

• Ложиться спать лучше всего около девяти часов вечера. – Да, верно. Тогда вы успеете выспаться, утром проснетесь бодрыми, веселыми, отдохнувшими.

Приятных вам снов, ребята...

Глава 10

Проблемы родителей

10.1. Как вы могли?! Кайтесь перед ребенком и слейтесь с ним!!!

Четырехлетняя Маша пришла в детский сад и никак не может адаптироваться. Слезы, страдания и просьбы к маме забрать домой. Смотришь на девочку и удивляешься: активная, умеет адекватно общаться, интеллектуально развитая. Откуда же может быть проблема?

Но вы, наверное, друзья догадались: шерше ля фам, ищите женщину. В данном случае, конечно же, маму. И вот мама сидит у меня: молодая, симпатичная, современная, со вкусом одетая женщина... Всё при ней. Только взгляд замученный и немного затравленный, виноватый.

– Знаете, – рассказывает мама Маши, – я чувствую себя виноватой перед дочкой. Я активно работала, занималась бизнесом и во время беременности, и в первый год ее жизни. В три года я подумала: «А вдруг навредила своему ребенку?» и пошла к психологу. Психолог меня ругала, говорила: «Вы что, так делать нельзя! Мама должна быть до трех лет с ребенком. Теперь будьте с дочкой все время вместе».

Уж, не знаю, действительно ли именно так сказала психолог, но то, что мама именно так восприняла её слова – это точно. И вот мама, сидящая на невротическом чувстве вины, постоянно виноватая перед дочкой и постоянно реализующая совместное пребывание с собой, очень устала. И решила отдать дочку в детский сад.

Ну, вы понимаете: работать надо, в садик ходить полезно: общение со сверстниками, учат, развлекают, театры, праздники и т. д. Причин, для того, чтобы пойти в детский сад – море. Но главная для мамы была: **ОНА УЖЕ НЕ СПРАВЛЯЛАСЬ С ТАКОЙ ВОЗЛОЖЕННОЙ НА НЕЕ НАГРУЗКОЙ – БЫТЬ ВСЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ! НЕ СПРАВЛЯЛАСЬ СО СВОЕЙ ВИНОЙ!**

Нужна ли была маме в данном случае вина?

Думаю, да. Как барометр: что происходит не так, что я делаю не так, что изменить в ситуации. То есть вина быстро превращается во взятие ответственности и совершение действия.

Но, когда вина становится огромной и она является не показателем курса, куда двигаться, а якорем, на который ты подсел и тонешь, тебя

тянет на дно, то в данном случае образовывается невротическое чувство вины, которое способствует созданию кривых отношений.

Что случилось в данном случае?

Во-первых, в три года происходит сепарация ребенка от матери, окончательно рвется психологическая пуповина с матерью. После трех лет искусственно привязывать ребенка к себе, ВСЁ ВРЕМЯ БЫТЬ С НИМ, когда у него появляется интерес к своим сверстникам, желание общения с ними (особенно, с четырех лет) – это просто лишать его возможности решать вопросы своего возраста, развиваться. Это как взять трехлетнего ребенка, укутать в одеяло, дать соску и носить на руках. Ранний возраст ушел – всё, его не вернешь и не надо решать задачи прошлого периода. (Хотя, даже и для новорожденного ребенка нонсенс, если мама никогда не будет спускать его с рук и быть все время рядом с ним.)

Во-вторых, не факт, что девочка была жутко травмирована работой мамы. Возможно, ей вполне хватало общения с близкими. Если даже и так, то необходимо было не застыживать маму и давать ей установку слиться с ребенком, а определить оптимальный вариант взаимоотношений. А также проработать травму ребенка в кабинете психолога лет с 4 с половиной, пяти.

В-третьих, девочка интуитивно почувствовала вину мамы и ловко начала манипулировать ей. Это не значит, что ребенку было хорошо. Как мама, так и ребенок в данном случае страдали от искаженных взаимоотношений.

В-четвертых, чувство вины мамы раздулось до невероятных размеров, и она не в состоянии была объективно оценивать происходящее.

В-пятых, мама чувствовала себя уставшей, использованной, без своего личного времени. Но гнала от себя эту мысль, так как считала себя обязанной нести этот крест и искупать вину.

Что я сказала маме?

Примерно следующее:

«Я понимаю ваше сожаление по поводу того, что во время беременности и в первый год жизни Маши вам пришлось много работать. Что вы могли нервничать во время беременности, что после рождения не могли побыть с ней столько, сколько в этом

возрасте положено. Вы уже в этом себе признались и покались. Но, к сожалению, данное время ушло и прошлого не вернешь. Вам нужно дальше строить отношения с дочерью. А ваше чувство вины мешает это делать. Вы с ребенком находитесь в связке, и она чувствует вашу вину и не может от вас отсоединиться, начать строить свою жизнь. Простите себя, тогда вы делали то, что могли. Сейчас извлекли уроки из ситуации, осознали свои ошибки и можете строить взаимоотношения с дочерью по-новому. Нет необходимости все время быть рядом с дочерью. Полноценное общение с ребенком предполагает от 20 минут до 2 часов в день (игры, совместное рисование, просмотр мультфильмов, обсуждение и т. д.). Этого достаточно. Будьте к себе милосердны, дайте и себе свободное время для жизни.»

Мама заулыбалась. Как будто Дамоклов меч, который над ней висел, разом убрали.

Маша после нашей встречи с мамой быстро адаптировалась, в садик стала ходить с удовольствием. У мамы появилась улыбка на лице и огонек в глазах.

А я еще раз констатировала для себя, как раздутое чувство вины мешает взаимоотношениям мамы и ребенка, как оно искривляет их, и корежит жизни обеим.

10.2. Говорим – бабушка, подразумеваем – мама... Как сбивается семейная иерархия?

«Как это я не мама? Я считаю, что я – мама, я – лучше мамы. Так, как забочусь о детях я, мама столько не делает!» – бабушка-клиентка говорит мне об этом гордо, звонко и решительно.

«Это замечательно, что вы столько делаете для внуков. Но всё-таки вы – не мама, а бабушка», – осторожно пытаюсь напомнить клиентке я о её месте в семейной иерархии.

Она добродушно улыбается и говорит: «Я не согласна, я – мама. Я больше, чем мама».

Такой собирательный образ бабушек часто встречается, как в практике психолога, так и в повседневной жизни. Не все бабушки так честно, открыто и добродушно заявляют о своих правах на внуков. Многие бабушки действуют более манипулятивно, часто до конца и, не понимая своих чувств, забирая детей у матери, критикуя её, очерняя перед окружающими и делая беспомощной.

Конечно, справедливости ради надо сказать, что матери бывают разные и, если мать ребенка ведет себя асоциально, то бабушка часто вынуждена забрать его, чтобы не подвергать опасности.

Но я хотела бы рассказать совсем не об этих случаях, а о тех, когда мать является адекватной мамой и способна нормально растить своего ребенка.

Почему же бабушки в ряде случаев ТАК себя ведут? Отчего хотят стать мамами внуков?

Чтобы понять этот феномен, достаточно вспомнить свою молодость.

Обычно мы детей рожаем молодыми, когда в силу возраста не можем полностью сосредоточиться на детях. Молодой маме интересно всё: и карьера, и весёлые компании, посиделки, друзья и многое другое. Если мама разведенная, так она ещё старается устроить свою личную жизнь.

Это не значит, что мама – плоха, лишит родительских прав и осудит «Яжематерями». Нет, это нормальное явление, особенности

возраста (и пусть бабушки не рассказывают, что были другими, белыми и пушистыми).

Мама заботится о ребенке, но ещё не до конца может понять свою родительскую роль, сосредоточиться на получении удовольствия от каждой минуты общения с ребенком.

С одной стороны, в этом есть минус – мы многое не успеваем дать своим детям (а, если ребенок один, так тем более). С другой, большой плюс – в молодости всё воспринимается легче, меньше заражают родители ребёнка своими страхами, далеко не всегда усиленное воспитание детей – это хорошо, особенно, если речь идёт о гиперопеке.

И вот так время пролетает... Бах, дети уже взрослые. Мама только осознала, что она – мама и какое это наслаждение: маленькие дети.

Уже реже шумные компании, остались один-два друга, с которыми не так часто встретишься, а главное: так хочется добавить своим детям то, чего не додала. Хочется ощущать свою нужность. А, может, ошибки допускались в воспитании, что с ребенком своим не может найти общего языка. Если есть склонность к контролю – то и всё проконтролировать, чтобы абы чего не случилось (только я, замечательная, знаю, как правильно).

И бабушка пытается взять инициативу в воспитании внуком. А мамы-то детей тоже молоды, тоже хотят учиться, зарабатывать побольше, строить личную жизнь, проводить весело свободное время. И некоторые из них в бабушкину ловушку попадают (что с них, конечно, ответственности не снимает). Особенно, разведенные мамы или второй раз вышедшие замуж.

Проходит время, ребенок вырастает, и мама чувствует отчуждение между собой и ребенком. Ребёнок обижен на мать, он её плохо знает, эмоциональный контакт не сформирован. Да, так бывает не всегда, особенно, если бабушка была бережна к образу матери и не настраивала против неё ребёнка. Но чаще всего ребёнок слышит, какая у него мать – нехорошая женщина и всё делает не так.

Бабушка за время проживания вживается в образ бабушки-матери. И может начать вытеснять мать из иерархии, либо отводить ей незначительное место. Мама хочет забрать ребенка – бабушка не отдаёт. Начинаются манипуляции, скандалы, суды...

В ход идёт всё, чтобы отстоять своё право матери на внука или внучку. И не посмотрит бабушка, что мама детей – её родная дочь. Ведь частенько у самой бабушки с детства не сложились по каким-то причинам отношения с дочерью, и она хочет компенсироваться в этом вопросе за счет внуков.

Каковы могут быть признаки, что на роли мамы находится бабушка (или пытается ее занять):

1. бабушка считает, что она является фактической мамой ребенка, ее решения в отношении ребенка, в лучшем случае, также важны, как и мамыны, а худшем – только её решения и важны;

2. ребенок начинает манипулировать во взаимоотношениях мамы и бабушки. Жаловаться на маму бабушке, ища у нее защиту после маминых ограничений (другим словом, просит наказания для мамы);

3. у бабушки нет никаких других интересов, кроме внука (внучки, внуков);

4. бабушка считает, что маме без ее помощи будет не просто трудно, а фактически мама совсем пропадет и не справится с воспитанием ребенка (исключение – тяжелая болезнь матери, мама – школьница);

5. за свою помощь бабушка требует полного подчинения, постоянно упрекает и шантажирует (лишить помощи, родительских прав, забрать ребенка);

6. в речи постоянно фигурируют фразы: «плохая мать», «тебе нельзя доверять детей», «кого ты воспитаешь», «вот я в свое время была молодец», ..., что не соответствует объективной картине;

7. бабушка постоянно критикует мать при ребенке, рассказывает о «плохой матери» ребенку и настраивает его против матери;

8. бабушка, помогая в воспитании и в заботе внуков, начинает свою помощь ставить равносильной «быть мамой»;

9. мама не принимает никаких важных решений.

Поэтому я считаю, что бабушка, безусловно, – очень важна для детей. Бабушка даёт то, что не могут дать родители в силу своего возраста: ласку, теплоту, мудрость. Бабушка балует, с ней время размеренное, а не суетливое. Она более терпелива. У бабушки особая аура. Вынужденная замена бабушкой мамы возможна только в трагических случаях.

А во всех остальных случаях бабушка не имеет права быть мамой.
Если желает счастья своим внукам и своим детям.

Бабушки – оставайтесь всегда бабушками! В этом качестве вы прекрасны!

10.3. Треугольник Карпмана: бабушка, девочка и шарик!

Мои размышления об одном увиденном случае, совсем не с целью осудить бабушку, а с целью разобраться, как можно вести себя по-другому.

В первые дни осени в парке наблюдала такую сцену. Девочка, года 4,5, выпустила из рук шарик, и он улетел. Бабушка читает лекцию девочке: «Вот, уже второй шарик улетел. Я тебе говорю, что нужно на руку надеть, ты не слушаешься. Больше не буду покупать». Девочка начинает топтать ножками и кричать: «Хочу шарик, хочу шарик». Бабушка по кругу, под истерику: «Хочу шарик», информацию повторяет. Затем говорит: «Ну, красного шарика там нет, пойдём покупать синий». До этого уже два шара улетели (надо сказать, не из серии дешевых), так как девочка не хотела цеплять его за руку.

Случай вполне рядовой, сплошь и рядом происходят похожие случаи. Но мне хотелось бы обратить внимание на этот случай, чтобы через него понять:

- 1) как мы учим детей не прямо говорить о своих чувствах, а добиваться своего и защищать уже свои плохо осознаваемые чувства манипуляциями (в данном случае истерикой);
- 2) как мы учим, что наше слово не имеет никакого веса;
- 3) как ребенок не учится нести ответственность за свои действия.

Вернемся к началу ситуации: «Девочка все время отпускает шарик». Бабушке задаться бы вопросом: «Зачем она это делает?». Возможно, ей нравится, как шарик летит в небо. И бабушка может девочке задать вопрос: «Для чего тебе отпускать шарики? Тебе нравится, как они летят в небо?». Девочке-то нравится, а бабушке это, скорее всего, бьет по карману.

Возможен компромисс: бабушка просит этот шарик держать в руках, но обещает купить много других шариков (дешевых, которые не жалко выпустить в небо) и вместе выпустить их во дворе. Таким образом, в

данном случае услышаны и желания девочки, и бабушка свои границы тоже смогла бы соблюсти.

Но так как о чувствах и желаниях девочки никто не спросил, она пускает в ход известный манипулятивный прием: истерику. Ребенок кричит свое, пока его желание не исполнят. Бабушка вначале говорит «нет», но потом свое решение меняет. А значит, этим говорит девочке: мои слова ничего не стоят, стоит громче покричать и потопать, и я изменю решение.

А еще, ребенок не получает урок, который в их возрасте, когда вовсю идет усвоение социальных правил, извлекает ребенок: за свое действие – я несу ответственность. Вы скажите, да, мала еще девочка, чтобы учиться ответственности. Ну, знаете ли, в самый раз возраст, самый, что ни на есть сенситивный. Но, конечно, ответственность должна строиться на умениях и ограничениях каждого возраста. И без очередного шарика девочку можно было оставить. И, если, не поняли ее истинные мотивы, когда ребенок успокаивается, всё обсуждается (ведь что-то объяснить ребенку при истерике невозможно). И закрыть ситуацию пусканием недорогих шариков.

10.4. Хочу быть идеальной мамой!

Как же сейчас некоторые мамы хотят быть идеальными! Просто до дрожи в коленках, до бессонных ночей и бесконечных страхов, сковывающих их деятельность или, наоборот, разворачивающих активную деятельность в лучших образцах сверхзаботливой и сверхответственной мамы.

Обычно мамы, стремящиеся к идеальности, бывают двух видов:

ПЕРВЫЕ. Страдают воспитательской неуверенностью, боятся поступить неправильно, что ребенку будет плохо, ребенок будет страдать. В данном случае процесс воспитания слаб, дети садятся на шею, но при этом обладают высокой тревожностью, так как им не помогают, не учат выстраивать и обозначать границы.

ВТОРЫЕ. Всячески доказывают всем вокруг и себе, что они – супер-пупер матери, которые для своих детей делают всё самое лучшее, по новейшим методикам. И конечно: они никогда не ошибаются! У идеальных матерей, как вы понимаете, должны быть идеальные дети. Мама, вкладываясь по полной, и, играя роль перед другими, хочет идеального ребенка, а не простого смертного. Результат в данном случае тоже не радует: дети вырастают часто с комплексом отличника, между матерью и ребенком отчужденность, отсутствие близости. Более того, ребенок может возненавидеть мать за то, что он не имел право на слабости, обычную жизнь ребенка и находился в постоянном поле оценивания.

Каковы причины желания быть «идеальной матерью»?

- Комплекс отличника, в котором всё должно быть сделано на пять и есть страх ошибки. Для таких людей ошибка оценивается как конец света, как постыдное и запрещенное действие;
- Ненависть к матери, родителям, страх стать таким же, как и они со своим ребенком. И то, что, когда ребенок вырастет, также обвинит их, как они обвиняют своих родителей;
- Страх навредить ребенку;
- Скрытое чувство вины, когда, с одной стороны, маме хочется загладить вину перед ребенком, стыдно наказывать, с другой,

появляется отвержение ребенка, так как чувство вины изматывает её;

- Страх потери ребенка (особенно, если ребенок долгожданный или были смерти других детей).

Нужна ли ребенку идеальная мама?

Нет, не нужна. Ребенок нуждается в маме любящей и принимающей. И при таких условиях он готов простить ей остальные недочёты.

Стать идеальной невозможно, так как все люди настолько индивидуальны, что они не могут поступать всегда правильно, да, и то, что правильно для одного, может отрицательно сработать для другого.

Так что, как в анекдоте. Как бы мама себя не вела, пять лет психотерапии. Это шутка, конечно. Потому что психологическое здоровье у всех людей разное и отношения родителей играют большую роль в его закладывании. Но то, что вырастить идеального человека идеальными методами – это да, невозможно.

10.5. Злая мать и добрая тетя

Одним из эффективных приемов помощи психолога является умение показать человеку другую сторону ситуации. Но, не впадая, конечно, в иллюзии. Это способствует смене убеждения и улучшению ситуации в жизни клиента.

Девять лет назад у нас с детьми в детском саду произошла такая история.

В детских садах существует традиция ставить психолога, да, и других специалистов, на группы вместо воспитателей. Особенно в сезон отпусков. Вот так и я в сентябре оказалась работающим воспитателем в подготовительной группе.

У нас в детском саду был хореограф. И все дети посещали его занятия. Так как она отвечала за танцевальную часть на утренниках.

Славная девочка Ася ходила туда в слезах и ни в какую не хотела танцевать.

Когда мы с детьми легли спать, я у неё спросила: «Ася, почему ты не хочешь ходить на танцы?» – «Мама заставляет, а я не хочу.» – «Как думаешь: почему мама заставляет?» – «Не знаю, наверное, она – злая, хочет, чтобы мне было плохо.» – «А чем тебе плохо на танцах?» – «Я не хочу танцевать, вдруг не получится.» – «Я думаю, мама и хочет, чтобы ты на танцах научилась красиво двигаться. Вначале может не получаться, да, и даже тот, кто учит, может сделать замечание, чтобы ты правильно танцевала, но зато потом, потрудившись и приложив усилия, ты будешь красиво танцевать».

И я поведала детям о рассказе Валентины Осеевой «Злая мать и добрая тётя». У героини рассказа девочки Даши были мама, которая ее приучала к труду и тетя, которая ничего не заставляла делать, решала за племянницу задачи и отпускала на целый день гулять. И Даша говорила подругам: «У меня злая мать и добрая тетя».

Но прошло время, девочка выросла и пошла работать. Все коллеги восхищались её золотыми руками и качеством работы. И когда спрашивали: «Кто же тебя научил так работать?», Даша отвечала: «Учила мама, спасибо ей». А о тётке ничего не сказала.

Надо сказать, что детям вообще свойственно любить взрослых, которые не заставляют. Любить и одновременно не бояться, не слушаться. Да, что там детям. По-моему это свойственно всему роду человеческому.

Но взрослый человек может сделать разумные выводы, понять пользу от нужных требований, а ребёнок ещё нет.

Помните, как в «Республике ШКИД» дети устроили забастовку, из-за того что выгнали учителя, который вместо обучения их русскому языку пел блатные песни?!

И тут в головах детей произошёл переворот: они стали мне наперебой рассказывать со счастливым лицом, что заставляют их делать родители. Одного азбуку читать, другого математику делать, третьего – писать, четвёртого – кровать убирать, пятого – игрушки. И каждый старался отметить, заявить: «Моим родителям есть до меня дело». Никто из детей не сказал, что его при этом бьют, издеваются.

Конечно, этот момент надо разграничивать, что битьё, издевательства не оправдывает стремление родителей чему-то научить.

Поговорили мы и о том, что, если устал, то нужно отдыхать, чтобы остались силы.

«Делу время, потехе час.»

Ася разулыбалась, настроение у неё поднялось, и она тоже приняла участие в обсуждении.

После нашей беседы у девочки больше не было проблем с танцами. Она на них с удовольствием бежала и оказалась очень способной ученицей.

Вот что значит: с какой стороны посмотреть!

10.6. Святые отцы и всемогущие матери

Сейчас в психологической литературе и публикациях начала обозначаться тенденция: всё, что происходит с ребенком, сваливать на мать. И даже то, что у ребенка формируется негативное отношение к отцу, потому что он никак не участвует в жизни своих детей, тоже виноваты мама и бабушка, которые негативно настраивают.

Нет, конечно, есть ситуации, когда отец очень стремится общаться, но мать устраивает целое сражение с настраиванием против отца, как, кстати, и ровно наоборот, когда отец не дает общаться с мамой.

Но часто папы просто самоустраиваются. Притом, что видеться с детьми им никто не запрещает, а даже звонят и напоминают. И, если в детстве миф о положительном образе папы для сохранения психики ребенка поддерживать можно: дарить за отца подарки, не разоблачать фантазии ребенка о том, что папа бедненький, денег нет, болеет, много работает, нет свободного времени, то в 15 лет ребенок уже начинает видеть правду жизни, и может в один прекрасный момент изречь: «Мой папа – сволочь».

Вся трудность матерей в данной ситуации состоит еще в том, что нельзя и ломать психику ребенка, так и сильно уводить его в иллюзии. Балансировать в этой ситуации непросто.

Но почему-то вся ответственность сваливается на матерей и бабушек.

И как-то становится обидно за наших мужчин. Получается, что они совсем ничего не решают, лишены права голоса, выбора. Фактически кастрированы женщинами, которые присвоили их мужское достоинство себе.

Но это ведь не так! То, что мужчина перестал общаться со своими детьми – это его выбор и его ответственность!

Достаточное количество лет назад в одном интервью актер Игорь Бочкин сказал, что не понимает: как это любить родного ребенка, которого не растил и не жил с ним в семье. Насколько я помню, он писал о своем опыте. Выглядит это ужасно, жестоко, но честно: это я

выбрал не общаться с ребенком, потому что не испытываю к нему любви.

С чем же связан феномен «святых отцов», в котором уже взрослые дочери ненавидят жестких требовательных, подавляющих матерей, но при этом боготворят в своём воображении отцов? И добрые они, и мягкие, и ничего плохого от них не слышали, а мать мужу своему жизнь испортила, на тот свет раньше времени свела.

Любят таких папенок обычно именно дочери. Сыновья же чаще ненавидят. Также как и у дочерей нет уважения к страдающим, отстраняющимся матерям. Сыновья, напротив, испытывают благоволение перед слабой матерью рядом с отцом-тираном.

Думаю, что связаны такие приоритеты с двумя составляющими:

Первый: Эдипов комплекс (комплекс Электры), когда ребёнок увлечён родителем противоположного пола. А слабого хочется защищать и оберегать.

Второй: половая идентификация. Ребёнок не хочет брать у родителя своего пола отрицательную роль: ни тирана, ни «неудачника», слабодушного человека. Другое дело, что он может потом повторять чью-то роль, но осознанного желания принять нет.

Давайте посмотрим, а такие уж святые эти отцы?

Вспоминаются сразу сказки «Морозко» и «Золушка».

В фильме-сказке «Морозко» отец даже повёз, по велению жены, свою дочь в лес на верную гибель. Жена ему потом припоминает: «Надо же, додуматься дочь, чтобы погибла, в лес повести. Что же ты за отец?». Муж старается оправдаться, что, типа, это не я, а ты заставила, но жена не даёт ему вставить слово.

Правда, нужно отдать должное отцу Настеньки, в лесу он решил дочь не оставлять (в фильме, в сказке же оставил за милую душу), а привезти обратно домой. Только Настеньке стало жалко своего «святого» отца, поэтому прыгнула она в снег и осталась мёрзнуть в лесу. Знает же, что отец ее от материнского гнева не защитит, да, и в уме девушки уже есть убеждение: папа – бедненький, его надо спасать.

Что мы видим потом?

В лес искать Настеньку «святой» отец не едет, а беспокоятся о ней Иванушка да собака их дворовая. Собака даже отца старается тянуть в лес, когда опасность чувствует, но, его, бедняжку, жена и Марфушка обратно в избу заталкивают.

В сказке «Золушка» Шарля Перро отца вообще не видно. Как вначале о нем сказано, что женился на другой, так и след его до конца истории теряется. То ли новая жена его в подвале в кандалах держала, то ли пошёл он увлекаться абсентом и не до дочери своей было. И выкрутасы новой суженой не так уже важны в дурманном мире алкоголя.

Вот и в работе с клиентами мы обнаруживаем, что такие «святые» отцы фактически самоустранились из семьи. Они устраниются на психологическом и духовном уровнях, а иногда и на материальном (полностью отдав заботы о семье жёнам-тиранам).

Да, под давлением жён, но эти мужья НЕ ПРИНИМАЛИ РЕШЕНИЕ ОТСТАИВАТЬ СВОЮ РОЛЬ, СВОЁ МЕСТО, СВОЁ ПРАВО, а ПРИНЯЛИ РЕШЕНИЕ УСТРАНИТЬСЯ. Просто зажить параллельно своей жизнью, отойти от многих дел и решений, а то и полюбить самозабвенно водочку – это ИХ ВЫБОР И ИХ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Всем известно, что когда женщина не чувствует мужских проявлений в муже, то её мужское начало стремительно разрастается. И она фактически становится полноправным главой семьи, а муж – неразумным, выключенным из взаимодействия ребёнком.

Вот такие «святые» отцы и предстают в клиентских историях: отдавшие своих детей в полноправное подчинение властных жён, а то и прикрывающихся ими (чтобы меня не трогала), пьющие и умершие от пьянства. И дочери с убеждением: Мама виновата, что умер.

Нет, не мама виновата, а он ВЫБРАЛ ПИТЬ И НЕ БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ.

Есть ли такие устранившиеся матери? Безусловно. Например, те, кто закрывают глаза на сексуальное насилие со стороны мужа по отношению к дочерям, бывает, что и не просто закрывает глаза, а ещё может и обвинить ребёнка, если уже тактика «ничего не вижу» не работает.

Яркий пример самоустранившейся матери – образ Маргарет Броуди из романа Арчибалда Кронина «Замок Броуди». Животный страх перед мужем-агрессором настолько силен в женщине, что она предпочитает

выдать мужу беременность старшей дочери и, когда он ее со схватками, выгоняет из дома, Маргарет начинает оправдывать себя, а не защищать свою дочь. В этот момент читатели чувствуют гнев по отношению к такой матери.

Почему же нет сильного гнева по отношению к отцу Настеньки? Ему сочувствуют, что с «грымзой» невозможной живет. Да, потому что образ Маргарет Арчибалд Кронин вырисовывал правдиво и открыто, наряду с жалостью к ней мы испытываем и гнев, и недоумение во времена ее слабодушия по отношению к детям. В момент ужасающей сцены, о которой я говорила выше, она выглядит неприкрыто отвратительно.

Отца же Настеньки показывают добрым несчастным старичком, а если что и случается, то во всем виновата его жена. Когда же старичок почувствовал новую расстановку сил, то на жену прикрикнул, а она ему примирительно ответила: «Молчу. Молчу».

Еще в нашем обществе спрос с матерей всегда выше, чем с отцов. Генетически так заложено, что женщина отвечает за сохранение рода, а мужчина – за его защиту в боях, когда грозит опасность. За обеспечение. И, если женщина не чувствует такой защиты от мужчины, то она начинает сохранять, становясь Женщиной-воином.

Для чего я это всё пишу? Конечно же, не для того, чтобы дочери дружно переместили свою ненависть с матери на отца. А для того, чтобы стали реально видеть факты. Перестали демонизировать своих матерей и наделять их исключительной силой, властью над всеми. Даже над жизнями других.

И тут ставится вопрос о принятии родителей такими, какие они есть. *Не лишая их ответственности и не оправдывая за то, что они совершили.*

Некоторые специалисты проводят прощение отца детьми через демонизацию матери и опять же полного лишения ответственности отца в возникшей ситуации. *И тогда как бы фраза о том, что в развале семьи есть ответственность обеих сторон, становится пустым звуком.*

Вот, например, такой случай клиентки из статьи одного психолога: отец уходит из семьи, когда дочке четырнадцать и двенадцать долгих лет не общается с ней вообще. И попыток никаких

не предпринимает. Бывшая жена запретила. Хорошо, она в обиде, больно, запретила, а что же ты эти долгие годы не предпринял никаких попыток общения уже с взрослой дочерью?

Далее идет опять полное обеление отца и выставление его жертвой: и любви не было, а отец, как честный человек, в этом себе признался и ушел из семьи. Интересно, а жена была в курсе, что любви между ними не было или мужчина решил, что жил без чувств, когда встретил другую?

И папу дочка всегда любила за мягкость, а с мамой тепла не было. Конечно, дети в принципе любят тех родителей противоположного пола, которые не требуют, не наказывают, не учат. А еще дочерям свойственно жалеть «святых» отцов типа батюшки из сказки «Морозко», которые ничего не хотят решать и всю ответственность за свои поступки сваливают на жену.

Я совсем не хочу сказать, что в данной ситуации нет ответственности и вины матери.

Но приводить клиента к прощению отца через полное очернение матери, обозначение её врагом и фактически вступлением в сговор с отцом против матери, считаю недопустимым!!!

Уже то, что мать одна растит своих детей, заслуживает уважения. И ухудшение взаимоотношений с мамой совсем не является целью психотерапии. Также как и ПРОЩЕНИЕ, ПОСТРОЕННОЕ НА ИЛЛЮЗИЯХ, ОБЕЛЕНИИ ОБЪЕКТА ПРОЩЕНИЯ, ПРИНЕСЕНИЯ ЕМУ В ЖЕРТВУ ДРУГИХ является в корне неверным и опасным.

После этого дочери терпят мужей – инфантильных, алкоголиков, несамостоятельных, считая их хорошими, и которым нельзя причинять боль, как это сделала ненавистная мама. Тень решительности, силы начинает заталкиваться во внутрь женщины, творя разрушения в её жизни.

ПРОЩЕНИЕ – это умение принять ситуацию такой, какая она есть.

И непутевого отца, который да, принял решение не общаться с дочерью. И тогда это будет действительно прощение, а не филькина грамота с токсичным содержанием.

10.7. Качели совести

Вспомнила несколько лет назад ситуацию из своего детства. Я тогда училась в начальной школе. Было лето. И мы с дворовой подружкой качались весело на качелях. Высоко раскачиваясь и смеясь.

В это время к нам во двор пришли две девочки, видимо, сестры: одна была примерно нашего возраста, вторая – лет пяти. Они смотрели, как мы раскачиваемся на качелях, и вдруг, я и сама не поняла как, младшая сестра оказалась у меня под качелями. Я не помню, а, может, так и не поняла, что ее подвигло броситься под качели, но результат был плачевным: качели ударили девочку. Насколько серьёзно, тоже не могу сейчас вспомнить. Возможно, даже, она и отскочила от качелей в сторону. Я сейчас несколько о другом.

О том, что, как только послышался плач, прибежали взрослые и объявили мне, девчонке, что это я виновата в произошедшем. Что нельзя так сильно раскачиваться и теперь из-за меня пострадала маленькая девочка.

Я очень переживала. С одной стороны, не понимала, в чем моя вина и как девочка вдруг оказалась под качелями.

Ведь: «Ты качалась на качелях» – не может быть виной. Они для этого и существуют! И не я нарушала правила, и не я подошла к качелям, когда к ним опасно подходить.

С другой стороны, удар произошёл, когда на качелях была я. Девочка – чувствительная, воспитанная в советском детстве, что взрослые всегда правы, я и осталась в таком расщеплении: с ощущением вины и обиды за несправедливое обвинение. (За что? Почему они меня обвинили?).

Уже во взрослом возрасте я поняла, что родителям часто бывает сложно выдерживать чувство стыда. И тогда, не справляясь с ним, они находят удобные громоотводы в лице своего ребёнка, других детей, других взрослых. И, если виновата восьмилетняя девчушка, то и себя за произошедшее корить необязательно. И извлекать уроки из ошибок тоже.

10.8. Пусть психолог займется моим ребенком

Когда я была молодая и глупая, то брала ребенка на работу и диагностику по просьбе родителей через воспитателя. Ну, знаете, приходит родитель и жалуется воспитателю, какой ребенок невозможный, как не слушается, чего-то испугался и т. д. И в конце, быстренько убегая, бросает: «Пусть психолог возьмет его (её) и посмотрит».

Ладно, страхи можно снять и без участия родителей (не беру уже во внимание: какие личностные особенности способствуют страхам, как тип воспитания влияет на их образование, что делать родителям...). А вот как себе представляют родители налаживание взаимоотношений между ними и ребенком без их участия, мне трудно понять.

В общем, брала я так, брала детей, но надо ли говорить, что, когда я звала этих родителей на консультацию, то они почти никогда не доходили. И тогда я задумалась: а зачем мне заниматься Сизифовым трудом? Зачем своё время тратить на бесполезные занятия, когда в это время можно делать то, что дает результат?

Я поставила себя на место родителей и попыталась понять: а почему они так себя ведут? И пришла к выводу, что таким образом:

- Родители в таких случаях за воспитание изначально с себя снимают ответственность, делая ответственными воспитателя, который обращается к психологу вместо родителей и, конечно, самого психолога.

- Что теперь при отсутствии результата, есть на кого ткнуть пальцем: «Да, вааааще, этот психолог – бездарь, не помог, кто ему диплом выдал». А я и не при делах, я руки умыл, передал всю ответственность этому чародею, а он чародей – фиговый, не справился.

- То, что ребенок – такой, так себя ведет, вина и ответственность только ребенка. Только ребенка и надо исправлять. Мне, родителю, можно себя вести, как и прежде. Я не могу являться причиной поведения ребенка.

- Кто такой психолог? Это специалист с волшебной палочкой. Он знает какой-то универсальный секрет, владеет умением снимать злые

чары, произносить слова-заклинания, которые волшебным образом всё меняют.

- Если пойду я, то психолог скажет, что это я во всем и виноват. Неее, лучше пусть ребенок за нас двоих отдувается.

И я перестала принимать такие запросы через воспитателей, запросы – испорченные телефоны, запросы со снятием с себя ответственности.

Я стала говорить: «От вас, уважаемые воспитатели, я принимаю ваши трудности, непонимание, как работать с детьми, ваше беспокойство. А запросы от родителей я буду слушать от родителей. Пусть приходит мама (папа) и мы всё обсудим».

Также я не принимаю первый раз ребенка вне образовательного учреждения без родителя.

– А можно сына приведет няня, – договаривается мама первый раз на консультацию ко мне.

– Хотя бы первый раз должны с ребенком прийти вы, его родитель.

– Хорошо, – отвечает мама, договаривается о встрече и... не приходит, не предупреждает.

Трудно помочь ребенку адаптироваться в первом классе, если его родители не хотят брать на себя часть своей ответственности и помочь сыну в этом.

А нам, психологам, нужно же таким родителям дать шанс когда-нибудь стать взрослыми не только на словах, но и на деле. Другое дело: воспользуются ли они этим шансом или и дальше будут продолжать искать крайнего? Смогут ли понять, что признание в чем-то своей неправоты, незнания не равно плохому родителю? Что психолог не ищет виноватого, а помогает находить выход из сложившейся ситуации?

10.9. Истерзанные родители

Сейчас в наше время много говорят о детях-инвалидах, о детях с особенностями развития. Как им помочь полноценно жить в этом мире, несмотря на ограничения?

И, говоря об этих детях, мы часто стороной обходим их родителей. Если и не обходим, то обвиняем: и чересчур опекают они детей, и не признают, и недостаточно любят, не те условия создают, не так заботятся, болезнью ребенка держат свою семью...

И забываем, что это живые люди, которым очень тяжело нести такой крест.

Они часто испытывают следующие трудности:

- Родители (особенно, мать) могут винить себя в случившемся: не так питалась во время беременности, нервничала, не та наследственность дала.... Такая вина очень утомляет и выматывает мать, вызывая агрессию к ребенку, а затем после агрессии усилению вины.

- Очень трудно признать, что ребенок серьезно болен, особенно, в психиатрическом плане. В первую очередь трудно признать отцам. Это не значит, что родители не хотят помочь детям, это значит, что они пытаются убедить себя, что все в порядке, так как психике очень трудно справиться с таким знанием.

- Когда родители понимают, что ребенок болен, они впадают в депрессивное состояние. На них нападает отчаяние, опускаются руки.

- Большая забота о ребенке приводит к тому, что ресурсы родителей иссякают. Им очень сложно, они обесточены.

- Живя заботами ребенка, родители разучиваются жить своими интересами.

Некоторые родители могут быть ограничены знаниями, своим образом жизни, своим уровнем развития. Они такими выросли и не могут знать, не могут понять (а то и недоумевают: зачем помогать), как важны определенные вещи, лечение, занятия, общение с ребенком... Ведь сегодняшние родители – это вчерашние дети.

- Кто-то из родителей не может работать, занимаясь ребенком. А это отражается на финансовой стороне семейной жизни. Ведь болезни

всегда требуют большие финансовые вложения.

Я убеждена, чтобы помочь ребенку, в первую очередь нужно помочь его родителям. И начинать помощь нужно не с того, чтобы рассказывать, как они виноваты, ответственны и всё делают не так, увеличивая их и без того огромное чувство вины и защитную агрессию.

На мой взгляд, первое, что нужно дать родителям – это ресурсы – опоры и поработать с чувством вины. Для чего оно? Что дает, поддерживает? Чего лишает? Действительно ли виноваты? Если да, то в чем именно и как искупить? Если нет, то зачем за это держаться? Что замещает это чувство? И так далее...

А затем уже помогать родителям и своей жизнью жить, свои интересы иметь, разбираться со своими трудностями в жизни, взаимодействовать с другими людьми, уметь просить помощь, и учить, как строить взаимоотношения с ребенком, как помогать ему развиваться.

Милые, уставшие родители! Жизнь не остановилась, она продолжается. Я желаю вам вместе с вашими детьми чувствовать себя счастливыми!

10.10. Расскажите за меня о самом важном

Бывает, что к нам обращаются родители с целью рассказать детям о важных событиях. О смерти близких, животных, о том, что животное по каким-то причинам нужно отдать из дома, о разводе, переходе в другую школу и так далее.

Моя позиция в данном случае такая: рассказывать должен ребенку близкий человек, родитель. Или замещающий родителя человек. Это его ответственность.

Ребенку нужно слышать информацию от родного человека. Ребенку важно знать и ощущать:

- что вы готовы открываться;
- что вы доверяете ему и любите его;
- вы готовы справиться с эмоциями ребенка, потому что не скрываете и свои эмоции от него, даете выразить их ребенку;
- находитесь рядом с ним в тяжелое для него время и у вас есть контакт;
- оплакивать горе важно и нужно (тут необходимо понимать различие: оплакивать, не значит свои эмоции навешивать на ребенка или избегать общения с ним);
- раз ему рассказывают и сами плачут, значит, за проявление чувств ребенка не накажут.

Ведь и в горе, и в радости, и в здравии, и в болезни – это не только о муже и жене, это в целом о семье.

«А что же тогда делает психолог? – спросите вы. – Как всегда говорит клиенту взять ответственность и умывает руки?»

Нет, психолог руки не умывает. Он отвечает за свой фронт работы:

1 этап. Помогает родителям разбираться со своими чувствами и как правильно поведать ребенку о сложной информации, как его поддержать, когда стоит привести к психологу (при каких изменениях). В крайнем случае, может подготовить ребенка к разговору о сложной теме. Например, если в доме умирает кошка, поведать, что когда животные становятся старенькими и часто болеют, то их душа вылетает из тела и отправляется жить на кошачью планету. Там им

живется очень хорошо и весело. Наилучший вариант в этом случае: придумать сказку для ребенка.

2 этап. Работает с ребенком, если изменения в жизни повлияли на него отрицательно. Также поддерживает родителей: как важно себя правильно вести.

3 этап. Проводит работу с самими родителями, так как во многих случаях состояние ребенка напрямую зависит от состояния близких. Стоит маме или папе разобраться со своими чувствами, понять, что за ними стоит, часто автоматически меняется состояние ребенка.

Поэтому, уважаемые родители, приходите к психологу не с запросом: «Расскажите за меня», а с запросом: «Помогите нам это пережить, прожить».

Глава 11
Система образования: детский сад и
школа

11.1. Аленка будет спать с мамой и с бутылочкой

Аленке два с половиной года. Пришла вначале в садик с интересом, общалась с детьми, играла. Нравилась занятия. А потом стала плакать. И как увидит, что детки спать собираются, причитает: «Буду спать с мамочкой». Дома братик маленький с мамой сидит. И бутылочка ждет Аленку перед сном. Мама под бочок. Большой сильный папа, который каждый раз маме высказывает: «Зачем этот садик нужен, держи дома». Дома до братика вообще была полностью любимицей семьи, сейчас ревнует, что пальму первенства пришлось делить. Да, ещё, как делить: Аленка в садике, а братик – дома, с мамой. Хочется тоже рядом с мамулечкой-роднулечкой.

Аленка на второй месяц посещения садика осталась спать. Первый день спала. На второй проснулась и горько плачет, но разговор с взрослыми ведет.

«Буду спаааать дома, с маааамочкой» – держа двух своих плюшевых зайцев в руках, плачет малышка.

«Как ты будешь спать дома?» – спрашиваю.

«В кроваточке своей и с бутылочкой. И с мамой» – сообщает Аленка.

«А покажи свой ротик, зубки у тебя есть?»

«Да, есть, вот они».

«Значит, ты уже сама кушать можешь, жевать вот так» (показываю).

«Могу».

«А бутылочка ж для тех, кто кушать сам не может, жевать не может».

«Я могу».

«И детки тут все взрослые уже, сами в кроватку ложатся и спят. И игрушки свои, как мамы, рядом укладывают и их качают. И ты взрослая?».

«И я – взрослая» – смеется Аленка. Стала рассказывать, что у неё есть, что она умеет.

На следующий день со своим зайцем легла и уснула.

А вот Катя и Тимур в спальне спать не захотели. Кричали, деток будили. Дневного сна у них нет и дома. У Кати, если и есть, то у мамы под боком. Переложили их из спальни на кровати в группу. Лежат с удовольствием, VIP-места у них, тихо отдельно от других деток, если что беспокоит, подходят к ним педагоги, глядят их, хорошими детками называют.

Вот так и ищем подходы, чтобы как можно более гладко адаптация у ребенка прошла. Но так хочется, чтобы и родители брали ответственность за этот процесс и готовили ребенка к посещению садика заранее, дабы избежать тяжелой адаптации ребенка и его травматизации.

Собираетесь отдавать ребенка в детский сад и хотите ребенку как можно более легкой адаптации, тогда:

1. Хорошо подумайте, к какому возрасту ребенок будет морально готов к детскому саду (в промежутке 2–4 лет). Ребенка можно воспитывать и дома.

2. Садик не является обязательным звеном в системе образования, но, если вы собираетесь ребенка излишне опекать, или наоборот не обращать на него внимания, не заниматься с ним, то тогда лучше отдавайте в садик. Пусть уж детей приучат к самостоятельности и дадут знания за вас;

3. Если нет возможности выделить время для ребенка, например, надо срочно выходить на работу и нет возможности сидеть дома, денег нет, то вам нужно ребенка к детскому саду подготовить (впрочем, готовить ребенка к детскому саду нужно в любом случае);

4. Ребенка, идущего в детский сад, необходимо отучить от груди, от бутылочек, сосок, спать в кроватке с мамой;

5. У ребенка должны быть сформированы по возрасту культурно-гигиенические навыки. Уже двухлетний малыш способен: проситься и ходить на горшок, самостоятельно есть ложкой, прожевывать пищу (да-да, и таких умений, бывает, нет, если еда прокручивается родителями в блендере и дается бутылочка), одеваться с помощью взрослого;

6. Перед посещением садика режим дня нужно приблизить к садиковскому;

7. Необходимо создавать ребенку среду для общения с другими детьми (ходить в гости, на площадки, в развивающие центры, если есть финансовая возможность);

8. Хорошо бы, примерно с полутора лет, оставлять малыша на несколько часов, полдня с бабушками, дедушками, тетями... Это позволяет ребенку потихонечку сепарироваться от мамы (психологическая пуповина начинает рваться с полутора лет и к трем годам ребенок воспринимает себя отдельной единицей), что позволит потом легче привыкнуть к садику;

9. Подписывайте ребенку вещи, маленькие дети их часто не знают, а воспитатели не ясновидящие;

10. Твердо определитесь: хотите вы отдать ребенка в садик или нет, иначе ваша неопределенная позиция будет передаваться ребенку, он будет заражаться тревожностью и стараться манипулировать вашим состоянием;

11. Не обсуждайте при ребенке, как ему плохо в детском саду;

12. В адаптации важным фактором является стабильность. Если вы решите один день водить ребенка, другой – жалеть и держать дома, то так вы ему, наоборот, нервную систему расшатаете;

13. В шкафчике должно быть много сменных трусов, маек, колготок.

11.2. Просто она – дура!

У моей дочки в четыре года были две хороших воспитательницы. Но они часто «уходили» на больничные, а начало нулевых славилось огромной текучкой кадров в детских садах, и в группах вместо воспитателей работали все, кому не лень и кого упростили. И в группе моей дочки в какой-то период работу воспитателя и няни совмещала сама нянечка группы (по закону правильно называть младшим воспитателем). Женщина такая была деревенского типа, широкой кости, грубовата и с громким кричащим голосом. Аринка приходила и жаловалась: «Марья Ивановна на нас кричит».

Работая сама в системе образования (не в этом учреждении), я знала, что разговоры с нянечкой мало к чему приведут. Тем более, куда же она уберет свою суть и свою громогласность? И я отделяла поведение дочери от поведения нянечки. СУТЬ этого отделения вот в чём:

Это не ты – плохая, не так что-то делаешь, это она – такая, её особенности. (Например, ребенок говорит: «Воспитательница у нас все время нервная, ругается. Я её боюсь, обижаюсь на неё». Родитель может ребенку ответить: «Да, я понимаю тебя, это очень неприятно, обидно. И страшно, как-то не так поступить. Но ваша Дарья Алексеевна такая, потому что она часто болеет. Часто болеющий человек становится нервным и раздражительным».)

В отношении их младшего воспитателя я говорила примерно так: «Это, конечно, неприятно слышать, когда на тебя кричат. Но Марья Ивановна кричит громко, потому что у неё такой голос. Наверное, у неё в семье все громко разговаривали, и она научилась говорить только громко. И дети в этом не виноваты».

Прошло какое-то время, Аринка на выходных красовалась около зеркала. Я у неё спросила о том, что интересного происходило в детском саду? Она мне ответила: «Да, опять Марья Ивановна орала, – потом немного помолчав, разглядывая свою прическу, добавила, – только не говори мне, что у неё такой голос. Просто она – дура!!!»

Честно скажу, я не стала переубеждать дочь (была – молодая и похулиганистее, чем сейчас), а сказала: «А кто ж её знает, может, и

так. Она же не училась на воспитателя. Поэтому и не знает, как правильно воспитателем работать, с детками общаться».

Многие родители сталкиваются с жалобами на воспитателей. Каждый предпринимает своё:

- Кто-то переводит ребенка в другую группу или садик. Считаю это хорошим решением, если воспитатель в группе – совсем не выносим;
- Кто-то начинает ругаться с воспитателем, жаловаться на него заведующей, но продолжает водить в эту же группу;
- Кто-то не поднимает скандал, но дома обсуждает при ребенке постоянно, какая нехорошая воспитательница, обижает их малыша;
- Кто-то отмахивается из серии: «Не обращай внимание»;
- А кто-то по принципу: «Взрослый всегда прав», начинает стыдить ребенка и говорить, что он – сам виноват.

Что стоит предпринять в таких случаях:

- Вначале разобраться, соответствуют ли жалобы ребенка действительности. Анализируйте с ребенком случаи произошедшего (только никогда не задавайте «подсказывающие» вопросы: «Вот эта тетя тебя била?»). Ребенок обычно всегда на такие вопросы отвечает: «Да», вне зависимости от произошедшего), наблюдайте за поведением воспитателя, изменениями в состоянии ребенка.
- Если вы удостоверились, что ситуация очень серьезная, либо воспитатель с ребенком не подходят друг другу (да-да, и такое бывает), лучше перевести ребенка в другую группу.
- Если вы по каким-то причинам решили водить сына или дочку в эту же группу (возможно, воспитатель не настолько ужасен, чтобы переводить), примените правило отделения поведения ребенка от поведения взрослого. Это правило нужно не столько для обеления воспитателя (хоть, и его авторитет не стоит совсем опускать, если ребенок ходит к нему), а больше для ребенка, чтобы он не чувствовал себя плохим и во всем виноватым. А также никогда не смейтесь и не отрицайте чувства ребенка по поводу ситуации. Выслушивайте их. Подтверждайте, что понимаете его. А далее всё зависит от ситуации. Если ребенок был не прав, то можно сказать: «Да, я понимаю, что тебе было обидно сидеть какое-то время на прогулке рядом с

воспитателем. Но и Ване же было больно, когда ты его ударил. Анна Георгиевна посадила тебя, чтобы ты подумал о своём поведении».

11.3. Как принять «трудного ребенка»?

Была у меня в детском саду «Школа молодого специалиста». На одном из семинаров мы поднимали животрепещущую тему «Трудные дети».

Часто педагоги определяют «трудных детей» как детей, трудных для них лично. На самом деле это понятие шире.

«Трудный ребёнок» – тот, кому трудно с самим собой. А это дети как громкие, агрессивные, «мешающие», так и внешне послушные, тихие, не проявляющие себя.

Мои молодые педагоги подошли к теме достаточно серьёзно и достигли на тот момент в работе уже своих успехов. Каждый делился опытом: что ему помогло справиться, найти подход к малышу?

Софико принимает ребёнка таким, какой он есть и старается услышать его, понять. Говорить на понятном для него языке. Она как мамочка квохчет над своими малышами. И они ей отвечают взаимностью. Вот и боящийся чужих Гоша привязался к ней, после нескольких месяцев принял садик и уже даже пытается баловаться. А грозный Саркис стал Софико слышать и слушаться. Серафим, кричащий в тихий час, спать. Умение слышать сердцем – залог ее успеха во взаимоотношениях с детьми.

Насте помогает в работе ее спокойствие и рассудительность. Когда ребёнок плачет, она вначале отведёт его умыть и этим успокоит. А потом поговорит. Если Настя чувствует, что начинает злиться, то скажет себе, что перед ней ребёнок, которого нужно понять. Это даёт ей внутреннее успокоение и умение правильно найти выход из ситуации.

Элла искренне заинтересована, что происходит с ребёнком и что его беспокоит. Ищет причины и строит диалог с ним.

А вот и главные принципы в работе с «трудными детьми» (и не только):

- задать себе вопрос: не «Как сделать так, чтобы он меня слушался?», а «Что я могу сделать для него? Как ему помочь?». А это

не всегда лёгкий и быстрый путь. Потому что тогда настоящий педагог и любящий родитель не ищет послушание ЛЮБОЙ ценой, а исходит из принципа: «Не навреди»;

- принять ребёнка таким, как он есть. Раздражение и неприятие закрывают людей друг от друга;
- понять причины поведения ребёнка, а соответственно через это найти к нему подход;
- быть с ним искренним, строить диалог и стараться услышать;
- в чем-то ограничивать не из злости, мести, а из любви, понимания, что так будет лучше для ребёнка;
- отделять личность ребёнка от его поступков.

11.4. Скоро в школу я пойду. Или не пойду?

Маша ребенок средней группы. Мама хочет дочку отдать в школу в шесть лет. «Она у меня умная. Она сильнее других. Лучше остальных смотрится. Как я ее подготовлю, моя забота» – уверенно говорит мама. И переводит дочку, минуя психолога, в подготовительную группу. Да, может интеллектуально девочка и потянет школу. Но Маша очень впечатлительна, частенько её глаза на мокром месте. Существуют небольшие проблемы с концентрацией внимания. Но для мамы, видимо, это не очевидно, главное: реализовать свои амбиции, свои стремления, не считаясь с особенностями дочери.

Сейчас период, когда многие родители начинают задумываться: отдавать или не отдавать ребенка в школу? Те, дети, кому 1 сентября будет 7 лет, там вопросов обычно не возникает, только если у ребенка серьезные проблемы со здоровьем: как в соматическом, так и в психиатрическом плане. Вопросы возникают у родителей, если детям на момент первого сентября будет шесть с половиной лет. А кто-то рвется ребенка и в шесть (без половины) лет отдать в школу, и даже в пять.

Поэтому в детском саду у меня было много таких обращений. Родители приходили за рекомендациями. И я не говорила им сходу: да, отдавайте или нет, не отдавайте. Каждый ребенок индивидуален, и нужно исходить из его ресурсов и его особенностей, а не из страхов и амбиций родителей. Хотя, именно эти факторы в конечном итоге часто и влияют на выбор родителя: идти в школу или остаться.

На что я обращаю внимание во время углубленной диагностики ребенка и беседы с родителями:

1) *есть ли неврологическая патология.* Детей с неврологической патологией в шесть с половиной лет отдавать не стоит. Созревание мозговых структур для школьного обучения у таких детей происходит к 7,5–8 годам;

2) *соматическое здоровье.* Всё-таки, чтобы 6,5 летнему ребенку потянуть программу школы (вернее, ее нагрузку), нужно быть относительно здоровым ребенком;

3) *посещал ли ребенок детский сад*. Если не посещал: каковы были особенности воспитания в семье, самостоятелен ли ребенок, общался ли с другими детьми. Домашнему изнеженному ребенку, не умеющему общаться со сверстниками, обслуживать себя значительно труднее, чем другим детям. Может и школьная дезадаптация возникнуть, и изгоем в классе стать, и школьный невроз нажить. Хотя, это не связано напрямую с воспитанием дома;

4) *понимает ли ребенок инструкцию*. С какого раза понимает;

5) *каков уровень произвольного внимания ребенка*. Выдерживает ли он занятие до конца. Спокоен ли он во время занятия, сосредоточен или вертится, вскакивает. Внимание включает в себя следующие свойства: переключение, распределение, устойчивость, концентрация, объем;

6) *речевое развитие ребенка*. Отдавать с шести с половиной лет с дефектами речи считаю недопустимым. Даже при чистой речи у ребенка может проявиться такой диагноз, как дисграфия, когда он на письме будет путать буквы (например, парные звонкие и глухие согласные), знать правила и не соблюдать их в письменной речи. Называть слово, как его правильно писать, верно, а потом писать неверно. Поэтому, когда обходите в поликлинике логопеда, заостряйте внимание на речевом развитии своего ребенка.

Кроме звуковой структуры речи и фонетического анализа слова очень важна связная речь ребенка, которая сейчас у многих детей страдает. При хорошей связной речи человек умеет говорить о том, что касается содержания предмета, четко излагать свои мысли, строить сложные предложения, используя соединительные союзы. Его речь последовательна, разнообразна (богатый словарный запас), логична, нет аграмматизмов.

7) конечно же, важны *мыслительные операции в обучении*: сравнение, обобщение, классификация, установление аналогий (у человека – руки, а у птицы —...), причинно-следственных связей, анализа, синтеза;

8) *уровень зрительно-моторной координации* – согласованность зрительной и двигательной координации;

9) *сформированность внутренней позиции школьника*. Хочет ли ребенок в школу? Почему хочет? Понимает ли отличие между детским садом и школой? Понимает ли свою ответственность в школе;

10) *ребенку нужно уметь себя оценивать объективно* и понимать, что у него есть сильные и слабые стороны, а не только он везде лучший или он везде худший, или он везде просто середнячок.

11) если я ребенка могу отследить еще в детском коллективе, то делаю вывод о том, как сформирована его *игровая деятельность*. Многих детей, умеющих хорошо играть, игра в школе спасает от стрессов, страхов и неврозов. Недаром, она является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте.

12) *в какой класс, школу хотят отдать ребенка*. Потянет ли он такую нагрузку?

Таким образом, на основании целого комплекса характеристик, я строю свои рекомендации взрослым: *стоит отдавать ребенка в школу или лучше еще ему дать дозреть*. И как помочь приблизить показатели к норме. А решение, конечно, принимают родители. И ответственность потом несут тоже. Но когда решение принято, задайте себе вопрос: «С какой целью я делаю так, а не иначе?»

P.S. А Машу родители все же не отдали в школу с шести лет. И ей это очень пошло на пользу.

11.5. Как протестировать первую учительницу?

Семнадцать лет назад моя дочка-худюшка с беззубой улыбкой, большими бантами и красивым ранцем за плечами пошла в первый класс.

Надо сказать, что первую учительницу мы подбирали тщательно. Я опросила вокруг людей, дети которых учились в этой школе, знакомых учителей. И решила, опираясь на отзывы и личные ощущения при встрече, выступлениях на собрании, ещё в январе написать заявление на имя директора с просьбой принять мою дочку в класс Елены Викторовны. Но оставила и Арине право выбора.

Дело в том, что наши дети в течение нескольких месяцев ходили на подготовительные курсы. И каждая учительница будущих первых классов вела по четыре урока. Чтобы дети могли почувствовать, какая преподавательница им больше понравилась.

Когда подготовительные курсы подходили к концу, дочка объявила, что тоже выбирает Елену Викторовну, потому что она – добрая, а ещё **прошла её тест!!!**

Я очень удивилась, но, с другой стороны: что ждать от ребёнка психолога?

Тест заключался в следующем: у каждой учительницы Арина на уроке отпрашивалась в туалет. Если учительница отпускала – значит, тест прошла, нет – завалила.

Отпустили дочку две преподавательницы из четырех. Но, во-первых, вторая при этом пробурчала что-то недовольное в адрес отпрашивающейся.

Во-вторых, Арина оценила в целом стиль взаимодействия с детьми Елены Викторовны. И надо сказать, мы обе не прогадали!

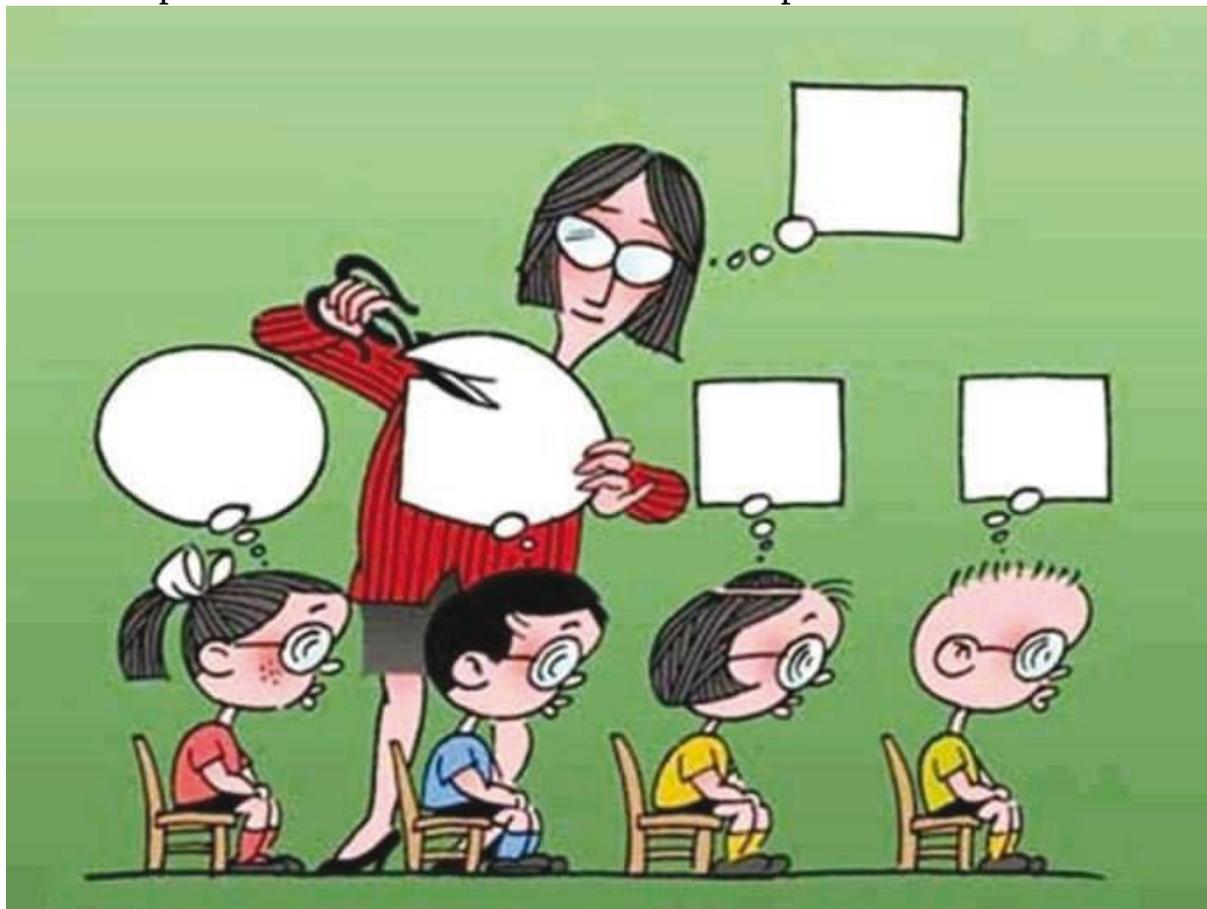
Первой учительницей очень довольны. В меру требовательная, но к каждому с индивидуальным подходом, с уважением к личности ребенка, опорой на его сильные стороны – лично для меня это самые

важные критерии в работе с детьми. И дети открывались ей своими интересными особенностями.

А я подумала, что проверка педагогов туалетом – очень мудрая вещь! Ведь из этого можно узнать, насколько учитель – понимающий, гибкий, демократичный, уважающий ребенка. Будет ли он заставлять ребенка терпеть, унижать, используя физиологические потребности. И, конечно же, такую проверку мог придумать только ребенок, посещающий детский сад.

11.6. Школьные квадраты стереотипов

В интернете как-то мне попалась вот эта картинка:



Она очень точно отражает подход в нашем образовании. Большинство учителей устраивают дети только с определённым стандартным набором качеств. Если ребёнок им не соответствует, то его пытаются подогнать, сделать, как всех, либо отправляют на обочину обучения, махнув на него рукой.

Слава Богу, что не все педагоги так мыслят. Например, первая учительница моей дочки Елена Викторовна, о которой я писала чуть выше. Средняя школа, к сожалению, старания учительницы нивелировала. Но хороший опыт принятия у многих детей остался.

Помню, как у моей мамы, которая работала воспитательницей, была в группе девочка Катя. Умная и смышленная, но из-за вечно открытого рта её лицо выглядело глуповатым.

Педагогам важно не опираться на внешнее, а уметь увидеть перспективу ребёнка, что у него внутри!

Но часто этого не происходит! Вот и в детском саду воспитатели из других групп, стали говорить, что девочка глупа. А заодно и ее брата Ваню (из другой группы) окрестили «Иванушкой-дурачком».

Раз летом выпускников детского сада расформировали. И Ваня попал к моей маме и к своей сестре в группу. А я в это время в садике проходила летнюю практику (училась в педагогическом колледже на музыкального работника). Мы с детьми и в «Что? Где? Когда?» играли. И в различные викторины. Соревновались. Ставили музыкальную сказку моего собственного сочинения «Красная Шапочка». Ваня проявил себя умным, активным и добродушным ребёнком. В общении с нами почувствовал себя человеком и прекрасно отвечал, во всем участвовал.

А всё почему? Потому что у нас к нему не было предвзятого отношения. Мы к нему изначально отнеслись уважительно, без иронии, как и ко всем детям в группе.

Прошло несколько лет. Я уже окончила университет и пришла работать в школу психологом. Узнала, что Ваня учится в шестом классе. Учительница по русскому языку со смехом мне сообщила: «Нет, вы представляете, мама выдумывает, что они до школы ходили к психологу, и она сказала, что Ваня – одарённый ребёнок. Да, он же глупый. Чего выдумывать».

И я учительнице сказала, что знала Ваню в это время и согласна с психологом, он был мальчиком умным и одаренным. А вот почему в школе это пропало или не видят учителя в нем способностей – вопрос, который нужно задать школе.

Ещё через много лет Ванина мама встретила мою маму и поведала, что парень выучился, работает и коллеги его очень уважают. Знаете, я поверила в это. И думаю, что Ванины способности никуда не

пропали, а просто спрятались от взрослых, раздающих ярлыки детям и делающих поверхностные выводы.

Что же делать родителям, если их ребёнок никак не является **КВАДРАТОМ ШКОЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ**?

1. Радоваться (и передавать эту радость ребёнку) что ваш ребёнок индивидуален, а значит, способен привнести в этот мир что-то новое (главное, не путать индивидуальность с болезнью, которую надо лечить, и с педагогической запущенностью).

2. Находить в детском саду и начальной школе педагогов, которые эту индивидуальность будут принимать.

3. Помогать ребёнку опираться на свои сильные стороны.

Помогать проявлять его сильные стороны в детском саду, в начальных классах (например, если ходит на танцы – подготовить и выступить перед всеми с танцем).

4. Учить отделять мнение преподавателя от его самооценки, от него самого.

Делать можно продуктивно вне зависимости от оценки.

Оценка по предмету – это не оценка личности, а оценка того, что ты на данный момент сделал. И даже оценка действий может быть субъективной. Когда-то он может сделать неправильно, люди ошибаются, но потом подготовится и сделает хорошо.

5. Помогите понять ребёнку: каким каналом (визуально, аудиально или кинестетически) он лучше воспринимает информацию? В каких случаях лучше усваивает ее?

6. Ориентируйтесь на личные успехи ребёнка, а не на то, кто как лучше сделал.

Глава 12

Методы психотерапии и детская душа

В психотерапии разных направлений есть огромное количество продуктивных методов. В том числе и в работе с детьми. Но проблема и счастье человечества в том, что люди – не роботы и на один и тот же метод реагируют по-разному.

Например, рассказали нам на сессии по гештальт-терапии в 2005 году, как работать с детьми с помощью рисунка. Методика – хорошая, результативная. Но вот беда: далеко не все дети хотят говорить от имени мамы, папы, стола, квадрата и т. д. И не все в конце могут сделать вывод: а что это всё значит в его жизни. Особенно, в большинстве случаев такое происходит с мальчиками. Они частенько сопротивляются всяким разговорам о них и осознаниям.

Вот и пришлось мне работать не как положено по методике, а с тем, на что был готов и согласен ребенок. И, как ни странно, результаты были: дети переставали бояться воспитателя, математики, темноты..., начинали после травмирующей ситуации общаться со сверстниками, становились спокойнее, мальчики переставали называть себя девочками...

Но, несмотря на то, что в этих случаях я не следовала буквально по методике, все-таки понимание того, что я делаю, в каком направлении двигаюсь, присутствовало.

Когда я пришла в один детский сад работать и зашла в старшую группу, то увидела там мальчика 5 лет с лысиной на голове. Воспитатель, а затем и родители объяснили мне, что Саша вырывает волосы себе сам. Помимо аутоагрессии, он был настроен очень щетинисто и по-боевому по отношению к другим детям. Эмоции, кроме неосознаваемой злости, заблокированы. Я наблюдала, что у ребенка сложности во взаимоотношениях с родителями, он ревновал их к сестре так, что даже поначалу и отрицал её наличие, но обсуждения и рисование ни к чему не приводили. Наши занятия условно можно было разделить на два этапа: вначале Саша рисовал на тему, которую я его просила, а потом он вместе со мной играл, во что хотел.

Анализируя происходящее, можно сказать, что первую часть занятия мы делали для меня, а вторую – для него. Саша быстро садился, рисовал на заданную тему (лишь бы отстали), а затем говорил: «Давайте уже играть».

Первый год его игры были бедные, скованные, он еще со мной зажимался и недостаточно доверял. Можно сказать, что почти и не доверял. Он перестал выдирать волосы, но за лето, пока мы не занимались, всё вернулось на круги своя, правда, уже в меньшей степени.

На второй год Саша стал более открытым, веселым, он начал с детьми и воспитателем проявлять адекватно эмоции, но рисовал всё также быстро и для меня, ничего не желая обсуждать. Зато мы с упоением стали играть. Игра была одна на протяжении всего года: Саша – это Бэтмен или Человек-Паук, который спасает человечество, свою семью, а я в это время играла злодеев. Частенько он передавал роль Бэтмена мне и сам становился злодеем. Временами я задавала ему вопросы, если видела, что это как-то связано с его жизнью, например, если Саша предлагал всё взорвать, спрашивала: «Как герою спасти свою семью, не причиняя вред другим людям, которые ни в чем не виноваты?» Во время игры Саша шел на контакт, отвечал на вопросы и взаимодействовал.

К концу второго года лысина мальчика окончательно заросла, аутоагрессия прошла, в группе он нашел себя. На выпускном утреннике Саша просто блистал в разных ролях, играх. Был весел, активен и обаятелен. Наша заведующая влюбилась в него. А я не могла узнать в этом веселом мальчишке того «ежика», каким я его видела первое время.

Конечно, я не собираюсь тянуть лавры на себя, здесь и большая заслуга воспитателя, которая всячески искала подход к Саше, поднимала его самооценку и давала проявляться его активности. И, безусловно, наличие положительного результата не означает, что Саша теперь будет весь в шоколаде, и у него нет никаких трудностей в поведении, во взаимоотношениях в семье.

Но все же. Результат налицо, а какой-то червячок внутри ползал. А ползал он вот по какому поводу: что-то непонятно было, как шло выздоровление. И в каком же я направлении двигалась?

Раньше было всё ясно: сегодня мы поработаем с взаимоотношениями в семье (а может и не раз), завтра со страхами, послезавтра проработаем сон. А вот и ложное чувство вины всплыло, сейчас развенчаем, с ребенка ответственность за ошибки родителей снимем.

А тут как-то непонятно: какой-то Бэтмен спасает человечество. Что-то, конечно, видится, отслеживается, но вот трудно поставить галочку, что вот эту проблему мы проработали, пора приступать к следующей. Таким образом, уход от системы, использование в правильном порядке методик вызвало у меня тревогу, как будто я вместе с ребенком иду с завязанными глазами в неизвестном направлении.

Самое интересное, что сама автор метода работы с рисунком, детский гештальт-терапевт Вайолет Оклендер, если проанализировать ее книгу «Окна в мир ребенка» не зациклена на методах и четко не следует им. Она идет от проблемы ребенка и учитывает насколько, с какой стороны ребенок готов раскрыться.

Так почему же то, что у Оклендер я восприняла положительно, в моем случае вызывало тревогу и неудовлетворенность.

Проанализировав это, я пришла к следующим выводам:

1. Мне хотелось быстрого результата, чтобы ребенок быстренько всё осознавал и не сопротивлялся. Всё, как по нотам: пришел, отыграл и ушел. Ребенку – решение проблемы, психологу – удовлетворение результатом и бальзам на душу: справилась;

2. Для чего нужно это удовлетворение и быстрый результат? Конечно, для своей самооценки. Неустойчивая самооценка – она всегда зависима от воздействий извне. А вдруг скажут, что не справилась, долго возилась, выкачивала деньги и т. д. Это же просто удар по репутации и по уверенности в себе;

3. Когда не понимаешь, что происходит, появляется нервозность по поводу отсутствия контроля ситуации и от этого происходит зацикленность, хочется вернуться к привычному, намеченному, потому что так спокойнее, но упускаешь ведь то, о чем ребенок сейчас тебе сигнализирует.

Так, например, у меня занимался ещё один мальчик с аутоагрессией 5-ти лет. Когда Миша на кого-то злился, то начинал кусать себе кисть руки до крови. На руке уже были непроходящие шрамы. В рисунке семьи Миша себя не изображал, остальные: мама, папа, старший брат-студент присутствуют. В группе на занятиях не отвечал (стеснялся существенных проблем со звукопроизношением). Мама к логопеду не вела, отмахивалась: «Выговорится еще». Но в кабинете психолога Мишу не узнать: он щебечет, рассказывает о своих друзьях, доме, что ему нравится. Воспитатель хвалится: «После нескольких занятий Миша перестал кусать руку».

Но есть одно но... Из занятия в занятие ребенок рисовал все время себя в машине. Мы беседовали, что там происходило, например, на пути машины возникали препятствия. Тогда появились вопросы: что это за препятствия? Чем мешают? Как их преодолеть? Но дальше этой ситуации на рисунке с переходом в реальную жизнь дело не шло. И вот на очередном занятии, когда ребенок начал по моей просьбе рисовать друзей, потом бросил и опять принялся за свой привычный рисунок, я вспомнила, что, когда проводила с мальчиком проективный тест Луизы Дюсс «Сказка», у Миши в сказках возникали негативные чувства к отцу. И я спросила: «У вас дома есть машина? Кто её водит?» Миша ответил: «Её водит папа». Я констатировала: «А здесь машину ведешь ты». Мальчик сказал, что здесь он вырос, а папа стал стареньким, поэтому теперь машину ведет он. Подумал, и нарисовал папу рядом с собой. Через какое-то время Миша взял другой лист бумаги и нарисовал три дома: два вместе (стенки соприкасаются), а один дальше остальных, на краю листа, «с боку-припеку». И сказал, что в одном доме живет мама с братом, в другом (рядышком) – папа, а себя он определил жить в дальнем доме. Далее у нас пошел разговор уже о семье, как сблизиться этому дому с другими и, хотя, сознательно ребенок не говорил, что его в семье не устраивает, но он впервые так открыто в рисунке проблему проявил и показал, что сближение с родными представляется очень трудным (так, когда я обратила внимание, что дом далеко, как же общаться, Миша нарисовал мост между своим и папиным домом, а потом на этом мосту произошел пожар).

Таким образом, когда нас раздражают однотипные рисунки детей, то, что мы в терапии «топчемся» на месте, нужно не спешить забросать ребенка новыми методиками и темами, а понять, исследовать: «А что за этими действиями может стоять?». Что вынуждает ребенка играть в Бэтмена, чему он хочет в этой игре научиться? Что пережить? О чем может сигнализировать рисунок, в котором ребенок едет за рулем в машине?

4. Еще одна из причин возникновения тревоги – это страх быть непрофессиональным. Вот, светила, гиганты мысли предложили, как надо. А порой, чтобы ребенок тебе открылся, необходимо всё сделать с точностью до наоборот для той методики, которую предложит авторитет. Так, например, мне недавно, чтобы начать взаимодействовать с мальчиком, который напрочь не хотел рассказывать о своем страхе и только плакал, чтобы я отвела его к маме, пришлось в так называемой «Методике работы со страхами по А.И. Захарову» всё поставить вверх дном. Ребенок только тогда открылся, когда я своей рукой стала рисовать его небоящимся, и стала спрашивать, а что же нарисовать ещё. После этого мальчик вступил в диалог.

Другой мальчик, травмированный разводом родителей, наотрез отказывался говорить о своих переживаниях в связи с возникшей ситуацией, рисовать семью и открылся только после того, как я разложила на столе разные предметы, и предложила выбрать: каким предметом будет мама, каким папа и т. д. Этот случай был рассмотрен в разделе «Когда ты и родители – предметы...» (глава 4 «Трудности ребенка»).

5. Думаю, что страшно сделать не так, как принято, не только из-за страха быть непрофессиональным, но и из-за страха взять ответственность. Когда ты пользуешься тем, что прочел, что узнал, то ты как бы делишь ответственность с тем, кто это придумал. Можно сказать: «Вот, я провела, всё, как положено, по инструкции написано, вот А.И. Захаров, вот Л.А. Венгер, вот Мухина Вера Игнатьевна...». Особенно важно в системе образования бумажкой помахать. Мол, не

виноватая я, это все без меня придумали. Сделала всё по готовой программе. Некоторые чиновники даже требуют, чтобы индивидуальные программы не лично психологами разрабатывались, а брались готовые, заверенные министерством. Боятся, а вдруг эти психологи самодеятельности натворят. Но этот подход не выдерживает никакой критики, так как нарушает все основы психотерапии.

Таким образом, когда мы работаем и с взрослыми, и с детьми важно понимать, для чего мы используем тот или иной метод, умеем ли мы от них отойти и пойти за клиентом, слышать клиента, что лично ему надо, а не что нужно какому-то абстрактному объекту.

Ведь это живая душа, а не предмет для манипуляций!

О. В. Танкова

Осторожно: детская душа

***Заметки
детского психолога***



СПб. «ЛАНДМА»

