

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Как говорить с ребенком о сексуальности.....	9
Как говорить с ребенком о смерти и старости....	40
Как говорить с ребенком о появлении брата или сестры.....	69
Как говорить с ребенком о разлуке.....	87
Как говорить с ребенком об опасных людях....	107
Как говорить с ребенком о разводе.....	125
Как говорить с ребенком о лечении, болезнях и визитах к врачам.....	155
Как говорить с ребенком о гневе.....	183
Как говорить с ребенком о лжи.....	206
Как говорить с ребенком о правилах поведения и о ругательствах.....	224
Как говорить с ребенком о страхах.....	238


КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ПОЯВЛЕНИИ БРАТА ИЛИ СЕСТРЫ

Казалось бы, на фоне других сложных разговоров разговор о появлении брата или сестры (сиблинга) не представляется таким уж тяжелым. Не все дети ревнуют, кто-то ждет малыша с удовольствием... Но давайте взглянем на ситуацию появления нового члена семьи с точки зрения первого ребенка.

Представьте, вы летаете бизнес-классом. Нет, вы всегда летаете бизнес-классом. Вы едите утиное конфи из фарфоровой посуды, запиваете его шампанским, в долгих перелетах вытягиваете ноги и принимаете горизонтальное положение, а вежливые бортпроводники приносят вам теплые орешки, подушки, пледы и свежие газеты. В общем, вы удобно устроились и наслаждаетесь жизнью. И тут к вам подходит стройная стюардесса и с самой что ни на есть вежливой улыбкой сообщает: «Прошу прощения, мы вас очень любим и ценим, но пересаживаем в эконом-класс. Займите, пожалуйста, свое место у туалета».

И вот вы уже зажаты между пыхтящим мужчиной сверхплотной комплекции и раздраженной женщиной в очках. Кресло ваше не откидывается, зарядки для телефона нет, а на обед у вас месиво из маринованных овощей. Вероятнее всего, вам обидно, может, даже хочется плакать или кричать. Жизнь кажется крайне несправедливой штукой. Улыбка сходит с вашего лица.

Примерно такие ощущения может испытывать старший ребенок при рождении сиблинга. И если они не накрывают его сразу после выписки матери из роддома, то в ближайший год у ребенка будут все шансы почувствовать себя обиженным пассажиром бизнес-класса, пересаженым в эконом. «Мы тебя все так же любим, но теперь любим и кого-то еще. А ты, уж не обессудь, подвинься».



Мы не можем отказаться
рожать других детей лишь потому,
что первенцам это не слишком
понравится. Мы не можем избавить
старших детей от чувств обиды, злости,
несправедливости и покинутости. Но зато
мы можем помочь им справиться со
своими чувствами и научиться жить
в новых обстоятельствах.

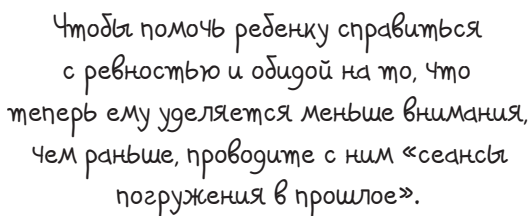
Вот некоторые установки, которые помогут вам настроиться на разговоры с детьми об их младших братьях и сестрах.

Как подготовить ребенка к рождению брата или сестры

Не стоит задабривать детей и обещать им, что они будут играть вместе. Первая фантазия, которая обычно рождается у старшего ребенка, — что у него будет компаньон. Но это не так. Компаньон еще долго будет таким беспомощным, что даже не сможет сам передвигаться и есть, а когда вырастет настолько, чтобы самостоятельно перемещаться по комнате, начнет хватать все подряд, включая вещи старшего ребенка. До осознанной игры с ним еще далеко. Дети (особенно дошкольники) живут в «сейчас». Им очень трудно ориентироваться на будущий далекий период в несколько лет и даже месяцев. Поэтому не обещайте ребенку, что он будет играть с братиком, — это лишь путь к разочарованию.

То же самое относится к обещаниям и историям о том, как дети будут дружить. Это тоже никак нельзя спрогнозировать, а ожидание особой дружбы в будущем может разрушить возможность дружбы реальной. Еще одна ошибка родителей — это заставлять детей дружить. Обычно объектом принуждения выступает старший ребенок: «Об-

ними его, он же твой брат», «Вы самые близкие люди друг для друга, разве можно драться?». Все эти фразы оставляют ощущение фальши, рожают чувства вины и стыда за себя, такого неправильного и недружного.

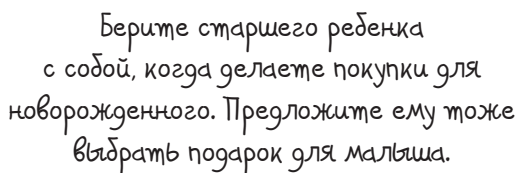


Чтобы помочь ребенку справиться с ревностью и обидой на то, что теперь ему уделяется меньше внимания, чем раньше, проводите с ним «сеансы погружения в прошлое».

Возьмите альбом (файлы) с его детскими фотографиями и рассмотрите вместе. Вспоминайте только позитивные моменты: описывайте, каким он был тогда, как вы ждали его и как были рады его появлению, рассказывайте ему истории из младенческого периода. Это позволит ребенку ощутить свою ценность для вас, он увидит, что, когда он был младенцем, вы так же заботились о нем, как и о его маленьком брате или сестре сейчас.

Рассказы, фото и видео о прошлом — это одна часть инвестиций в психику обиженного и расстроенного своим «понижением» ребенка, а вторая — это демонстрация ему выгод нового положения. В повседневной жизни старайтесь замечать, какие у ребенка его возраста есть преимущества. Например, вы можете вместе ходить в кино, он может

приглашать друзей и сам получать приглашения на дни рождения, вы можете вместе почитать книгу, которая нравится вам обоим, ему не нужно есть пюре из брокколи и спать днем. Говоря об этом, можно использовать такой полуплутистый заговорщический тон: «Ну, ты же понимаешь, эти малыши, то ли дело мы с тобой, у нас взрослые дела...»



Берите старшего ребенка с собой, когда делаете покупки для новорожденного. Предложите ему тоже выбрать подарок для малыша.

Это может быть одеяльце, погремушка, соска и т. д.

Часто родители в красках описывают то, какой интересной станет жизнь семьи с появлением малыша, но старшего ребенка волнует, как изменится его жизнь и как это повлияет конкретно на него. Один из самых тревожных моментов — это расставание с мамой. Поэтому подробно расскажите, что будет в день родов, не давая конкретных обещаний (например, что вернетесь домой через два дня). Скажите: «Несколько дней я пробуду в больнице с малышом, так происходит всегда после родов. Ты в это время поживешь с папой и бабушкой. Вероятно, вы сможете навещать меня, и мы точно сможем разговаривать с тобой по телефону».

Расскажите ребенку, как будет выглядеть младенец: «Он может выглядеть не так, как ты ожидаешь, у него может быть красноватое лицо, не будет волос, иногда у малышей шелушится кожа на пальчиках. Так выглядят все младенцы. Малыш может плакать. Так он сообщает, что хочет есть или спать. Подрастая, он станет больше похож на детей, к которым ты привык». Дети порой создают очень нереалистичный образ младенца, им кажется, что малыш будет сразу говорить, ходить, сидеть, играть. Имеет смысл обсудить и это, даже если вам кажется, что ребенок все понимает: «Первое время малыш не сможет сам сидеть, ходить, играть. Он будет только спать и кушать. Еще младенцы очень хрупкие, как цветочки, с ними нужно обращаться аккуратно и нежно».

Опишите, как изменится жизнь семьи в первое время: «Малыш будет много спать и есть, я собираюсь кормить его грудью, поэтому, скорее всего, я буду несколько раз в день сидеть с ним в кресле, а он будет сосать молоко. По ночам он может плакать, а когда будет просыпаться, захочет, чтобы я держала его на руках. Ты можешь все это время находиться со мной, если захочешь, а можешь заниматься своими делами». Все подобные разговоры заканчивайте чем-то позитивным. Поговорите с ребенком о том, что вряд ли сможете сейчас уделять ему столько времени и внимания, как раньше. Договоритесь с супругом, что он хотя бы частично компенсирует первенцу нехватку внимания.

Когда говорить о рождении брата или сестры с детьми разного возраста

- **Совсем маленьким детям**, у которых пока нет ощущения времени и месяц — это целая жизнь, не нужно подробно за полгода рассказывать о появлении брата или сестры.
- **С 2–3-летним ребенком** вы можете поговорить о том, что в животе у мамы растёт плод, уже при появлении заметного живота. Это будет прекрасным поводом поддержать интерес вашего малыша к вопросам деторождения (подробные сценарии разговоров даются в главе про половое воспитание). Но все подробности, каким будет младенец и какие изменения ждут семью, лучше обсудить ближе к родам.
- **С детьми старше 5–6 лет** можно обсуждать вопросы рождения сиблинга с того момента, когда вы сообщаете новость всем родственникам.

Не стоит замалчивать, если мама легла на сохранение. Изложите эту информацию без анатомических подробностей и лишних тревог: «Сейчас маме, чтобы хорошо себя чувствовать, нужна помощь врачей. Мы будем очень скучать по ней, пока она лежит в больнице, но ей там помогают, и мы будем надеяться, что скоро она

сможет вернуться домой. Будем ей по скайпу звонить и навещать».

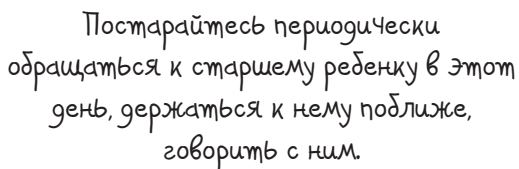
Естественно, встреча с младшим братом/сестрой не должна стать сюрпризом для ребенка. Это явится для него шоком в любом возрасте и создаст много проблем с адаптацией к изменениям в семье.

Как и что говорить при первой встрече детей

Когда вы впервые принесете новорожденного домой, постарайтесь не упустить из зоны своего внимания старшего. Часто в этот момент все внимание сконцентрировано на младенце, и старшие дети, особенно если они без энтузиазма встретили новость о грядущих изменениях, могут почувствовать себя очень одиноко. Этот опыт закрепится и окрасит появление нового члена семьи в темные тона. Поэтому если вы знаете об особой чувствительности старшего ребенка, поговорите с ним накануне об этом дне. «Когда мы вернемся из больницы, дома будет небольшой праздник, приедут бабушки и дедушки, и все будут приветствовать братика и радоваться. Это как день рождения, помнишь, как у тебя был в прошлом году, братик будет главным героем, ему будут уделять много

внимания. Это нормально. Это такой особый день. У тебя тоже так было».

Как только приедете домой, обязательно поздоровайтесь со старшим ребенком, как обычно после разлуки, обнимите его, поцелуйте, скажите, что соскучились, и только потом представляйте ему нового члена семьи.



Постарайтесь периодически
обращаться к старшему ребенку в этот
день, держаться к нему поближе,
говорить с ним.

Он может подарить свой подарок малышу, сфотографироваться с ним.

Вечером вы можете обсудить его впечатления о первой встрече. Возможно, вы столкнетесь с непонятными вам чувствами или эмоциями ребенка, которые вам не понравятся (например, вы очень старались не упускать его из зоны своего внимания, а он все равно почувствовал себя одиноким). Если такое произойдет, не злитесь на ребенка, не разубеждайте его. Лучше нормализуйте его чувства: «Да, ты мог почувствовать себя в стороне, когда все хотели подержать малыша на руках». Так ребенок поймет, что он может свободно говорить с вами обо всем, что связано с малышом, даже если это нечто негативное.