

Содержание

<i>От автора</i>	4
<i>Как пользоваться книгой</i>	7
Привет, это мы!	8
Другой мальчик.....	10
Побег	25
Ева не виновата	40
Мальш.....	54
В гостях у бабушки с дедушкой.....	71
Зачем ходить в музей.....	83
Куда пропала кошка?	99
Маме нужно на работу	113
Орешки.....	128
Это моё.....	147





О Т А В Т О Р А

Мир ребёнка — это целая Вселенная. Такое знание появилось у меня ещё в детстве, но в очередной раз я убедилась в этом, став мамой.

Когда я была маленькой, мне казалось, что мой мир и мои переживания очень важны, логичны и оправданы, но у меня не получалось донести это до близких людей. И я пообещала себе, что, когда вырасту, обязательно разберусь, что такое эмоциональный мир ребёнка и почему так важно относиться к нему внимательно.

Вспомнила я об этом обещании, только когда стала мамой. Всё, что я знала о сложностях детства, получило подтверждение, и я начала искать пути решения. Почему с детьми сложно? Почему они так часто расстраиваются? Как помочь детям и родителям понять друг друга?

Нам, родителям, часто кажется, что в детстве всё устроено очень просто. Играй, спи, ешь, ходи в школу или в сад, делай уроки и не забывай шапку надеть. Всё остальное — сложности папы и мамы. Однако мир детей сильно недооценён. Они так же, как мы, взрослые, переживают целый спектр эмоций, с которыми пока не способны справиться самостоятельно.

Эмоциональная регуляция у детей до семи лет развита слабо, и родитель должен научить понимать свои

эмоции и управлять ими, а не подавлять и не обесценивать их. Важно стать опорой ребёнку, когда ему тревожно, страшно, обидно, когда он злится или рыдает от бессилия. Для этого необходимо научиться проявлять эмпатию, принимать тот факт, что ребёнку действительно может быть плохо, даже если причина его переживаний вам кажется незначительной. Поддерживая ребёнка простым объятием или разговором, мы учим его проживать эмоции, принимать их. А когда он успокоится, важно поговорить с ним о его чувствах и их причинах.

Именно так формируются в семье эмоциональная безопасность, понимание и доверие. Живя в атмосфере принятия, ребёнок учится уважать других, потому что чувствует уважение к себе со стороны взрослых. Если у него есть право на ошибку, то он сумеет прощать других. Если родители принимают его особенности, ребёнок не будет жесток к тем, кто от него отличается. Понимание своих эмоций и умение управлять ими позволят малышу легче переживать стрессы, выстраивать доверительные отношения с друзьями, а также повлиять на его успеваемость в школе.

Задача родителя — адаптировать ребёнка на каждом этапе взросления. Ранний подростковый возраст — это новые сложности и вопросы к жизни. Именно поэтому в данной книге вы встретите двух главных героев: шестилетнюю девочку Миру и десятилетнего мальчика Гошу. Мама и папа помогают им разобраться в своих эмоциях, научиться договариваться с са-

мими собой и с окружающими, понимать себя и стараться понять других.

Пусть наши дети живут в мире с меньшим градусом агрессии. Корни счастья уходят глубоко — в понимание себя, своих желаний и чувств. Принимать других мы учимся через принятие себя.

Мир начинается с эмпатии!

Наталья Ремиз





КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Читайте истории из этой книги вместе с ребёнком. В конце каждого рассказа вы найдёте вопросы, которые помогут вам обсудить данную тему. Такие разговоры позволят вам лучше узнать друг друга.

Задавая вопросы, внимательно слушайте ответы ребёнка. Не упрекайте его за «неправильные» мысли, иначе он закроет от вас свой внутренний мир. Позвольте ему чувствовать себя рядом с вами спокойно и свободно, быть искренним, признаваться в своих ошибках и слабостях.

Делитесь и своими чувствами. Ребёнку важно понимать, что мама и папа тоже люди, а значит, вас многое объединяет. Старайтесь только задавать уточняющие вопросы: пусть ребёнок сформирует собственное мнение.

В конце каждой истории есть советы психологов, которые помогут вам лучше разобраться в теме и выстроить доверительные отношения с ребёнком.



Привет, это мы!



– Привет, я Мира. Мне шесть лет. А это моя семья: папа, мама, брат Гоша и сестрёнка Бейби. Ещё у меня есть собака Соня, две бабушки, один дедушка и лучшая подруга Ева. Я люблю кататься на самокате (если честно, даже дома), прыгать на батуте, играть в футбол и есть блинчики по субботам. Чаще всего я встречаюсь с друзьями на площадке перед домом, но иногда они приходят ко мне в гости.

Я задаю много вопросов, и родители помогают мне находить на них ответы.

– Hello, я Гоша. Мне десять лет. Я учусь в школе и больше всего люблю уроки английского. Я везде таскаю с собой скейт, потому что это круто. У меня есть две младшие сестры, которых я очень люблю, но от которых часто прячусь в своей комнате.

Ещё у меня есть секрет, о котором вы скоро узнаете. Только тс-с, никому. И да! Я обожаю слушать музыку, особенно когда вся семья дома. Я надеваю наушники и улетаю в свой мир.



— Я Бейби. Думаю, моё настоящее имя звучит по-другому, но все зовут меня Бейби, и мне это нравится. Конечно, я ещё не умею говорить, да и ходить тоже. Зато здорово стою вниз головой. С такого ракурса мир выглядит интереснее.



— А это мы: мама и папа. У нас трое прекрасных детей. Мы очень их любим, но иногда прячемся в ванной, чтобы просто посидеть в тишине. Уверены, так делают многие родители.

Наш папа любит читать в тишине, работать на компьютере и обниматься. Он хочет обниматься с каждым из нас по двадцать пять раз в день. Ему не всегда это удаётся, потому что все вечно заняты. И тогда он обнимается с собакой.

Наша мама делает сто дел сразу, поэтому часто путает вещи и сроки. Она кладёт в холодильник утюг, а на плиту может поставить хлебницу. Мы любим её за эту рассеянность и за искренние эмоции. Ещё наша мама часто занимается спортом... ну или делает вид.



Другой мальчик

В выходные, когда утром не нужно никуда спешить, Мира любит сидеть на подоконнике и смотреть, как мама готовит завтрак. Мама всегда варит Мире кашу – овсяную, пшённую, из киноа или семян чиа, режет туда банан, яблоко и добавляет горсть изюма.

«Шух, шух, шух», – слышится за окном. Дворник сметает опавшие листья, и двор становится чище и опрятнее. Мире нравится наблюдать за тем, как наводят порядок. Это так же приятно, как вместе с мамой убираться в комнате после ухода гостей. Раз-два-три – и комната стала просторнее, нашлись даже те игрушки, о которых давно забыли. А главное, освободилось место для танцев! Тогда Мира берёт мамино боа, оборачивает вокруг шеи и кружится, как самая настоящая балерина.



— Готово! — Мама поставила тарелку с кашей на стол, подложив под неё красивую салфетку в виде мишки, и сама уселась напротив с чашкой кофе. Собака Сонечка уже пару минут тянет Миру зубами за носок и довольно рычит: это её любимая игра. Мира шевелит ногой, привычно подыгрывая Соне. А та счастлива.

— Мама, пей скорее, все давно на площадке! — просит Мира, прыгивая с подоконника, и садится за стол. Она торопливо ест кашу и поглядывает в окно.

Мама сладко зевнула, прикрыв рот рукой. Её ногти, покрытые блестящим красным лаком, вызывают у Миры восторг и лёгкую



зависть. Ей хочется поскорее вырасти и тоже красить ногти. Мама иногда делает Мира маникюр, но на крошечные ноготки лак не ложится так красиво. Потом ещё приходится сидеть и ждать, пока он высохнет, а это уж совсем невозможно. Мира всякий раз начинает крутиться, лак размазывается, и в итоге маникюр не получается.

Мира вообще всё делает быстро. Она постоянно куда-то бежит. Вот и сейчас она моментально доела кашу, собралась и уже стоит у двери.

— Мам, мама, ну ма-а-ам, ты скоро? — Мира ждёт, когда мама причешется, чтобы пойти гулять на детскую площадку.

Мама собирает волосы в хвост и с улыбкой смотрит на Миру.

— Сейчас-сейчас, только надену на Сонечку ошейник. Ей тоже надо погулять.

В лифте Мира поправляет кофту и теребит хвостик на макушке. Ей не терпится поскорее оказаться на улице.

— Четыре, три, два. —
Мира смотрит на табло. —
Один! Ура!



— Осторожно! — кричит вслед мама, но Мира уже бежит на площадку, перепрыгнув низкий зелёный заборчик.

Сегодня здесь все соседские ребята. Значит, будет весело. Чем больше народу, тем интереснее играть. Мира очень любит, когда к ней в гости приходит Ева: они лучшие подружки и живут рядом. С Ваней они обычно встречаются во дворе и исследуют насекомых. С Ирой хорошо играть в дочки-матери, а с Сашей и Таней — в салочки. Но когда ребята собираются вместе, всё складывается немного по-другому.

Ребята на площадке играли в футбол. Ваня, Саша, Петя, Таня, Ева, Ира. Мира седьмая. Значит, нужен восьмой человек, иначе одна из команд останется в меньшинстве. А это нечестно.

Мира обвела взглядом площадку в поисках восьмого игрока. На скамейке, вдалеке ото всех, сидел мальчик. Он часто приходил на площадку, но всегда гулял в одиночестве. Небольшого роста,

с тёмными волосами и глазами необычной формы. На вид лет восьми-деяти.

«Будет восьмым. Как раз мальчиков меньше», — подумала Мира и уве-

ренно направилась к незнакомцу, чтобы пригласить в игру.



— Не подходи к нему! — послышалось сзади. Мира узнала голос Саши и остановилась. — Он чужой, нерусский. Мы с таким играть не будем.

Мира махнула рукой, решив не обращать на Сашины слова внимания, и опять двинулась к мальчику.

— Он даже говорить по-русски не умеет, — добавила Таня.

— Пусть вообще уходит, это не его скамейка. Площадка наша! — угрожающе заявил Ваня.

Мира остановилась в нерешительности. Мальчик не казался ей ни злым, ни плохим. Он тихо сидел в сторонке и никому не мешал. Кроме того, без него и она не сможет поиграть в футбол. Мира хотела переубедить друзей, но увидела их сердитые лица и передумала.

А может, он вообще не умеет играть в футбол... Зачем ради него ссориться с ребятами? И правда, чего он сидит на нашей площадке... Его никто не звал!

— Да-да, уходи отсюда! — крикнула Мира и даже сжала кулачки. Оказалось, что вместе со всеми злиться на мальчика гораздо легче, чем уговаривать ребят принять его в игру.





– Мира, что случилось?

Девочка услышала мамин голос, повернула голову. Она и забыла, что мама тоже здесь. Мама присела рядом и оказалась лицом к лицу с дочкой. Она всегда так делала, когда хотела поговорить о чём-то важном. И это приятно: Мире не приходится запрокидывать голову, чтобы смотреть маме в глаза. Так они могут разговаривать как подруги.

– Что случилось? – повторила мама.

– Ничего. Мы просто хотим прогнать этого мальчику с нашей площадки, – ответила Мира совершенно спокойно.

– Он тебя чем-то обидел? – уточнила мама.

– Нет, но он чужой, нерусский и пришёл на нашу площадку. Пусть уходит. – Мира сурово свела брови.

— Почему? — Мама взяла дочку за руку и посмотрела ей в глаза. У Миры тут же прошла вся злость, и стало немного грустно. Ей захотелось обнять маму и пойти домой. Мира как-то сразу обмякла и тоже взяла маму за руку.

— Я не знаю, — ответила она смущённо и глубоко вздохнула. — Просто он не наш. Чужой. Видишь, все так говорят.. — Мира нерешительно пожала плечами. Она понимала, что причины ругаться на мальчика не было, и чувствовала вину за свою злость.

— Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь, — произнесла мама. — Мы верим своим друзьям, нам с ними весело и совсем не хочется ссориться. Особенно из-за ребят, которых мы даже не знаем. С друзьями мы ничего не боимся, и это приятное чувство.

— Да-да, они мои друзья, а его я не знаю. — Мира обрадовалась, что мама её понимает. Значит, не будет ругать.

— Иногда мы с недоверием относимся к тем, кого не знаем, — продолжила мама. — Даже побаиваемся их. Но это не повод обижать человека. Давай я немного расскажу тебе об этом мальчишке, чтобы он не казался тебе чужим.

— Давай. А ты его знаешь? — Мира посмотрела на маму с сомнением.

— Нет, я с ним не знакома. Но я кое-что о нём знаю. Ведь у тебя с ним много общего.

— Что? — Мира с интересом посмотрела на мальчика. Неужели они могут быть чем-то похожи?

— У него тоже есть мама и папа, как у тебя. Думаю, он чуть младше нашего Гоши и ходит в школу. Видишь, не такой уж он и чужой. Он во многом похож на нас. И смотри, он любит собак, как и ты.



Мира заметила, что Сонечка подбежала к мальчику и он осторожно гладит её по голове.

— А теперь скажи: если бы на той скамейке сидела ты, как бы ты сейчас себя чувствовала?

— Мне было бы очень обидно. И одиноко. И я бы, наверное, заплакала... — Мира

опустила глаза и глубоко вздохнула. Ей стало грустно и стыдно одновременно. Она хотела как-то исправить ситуацию.

— Как-то это всё нечестно. Я сейчас приду, — сказала Мира и пошла в сторону скамейки, на которой сидел мальчик. Во время разговора с мамой Мира нащупала в кармане маленькую шоколадку, которая провалилась в дырку в подкладке и лежала там, наверное, уже несколько месяцев. Мира решила, что наберётся храбрости, подойдёт и подарит шоколадку мальчику.

Прошлой ночью шёл сильный дождь, и большая дворовая лужа, которая не высыхает до самого лета, разлилась ещё больше, перегородив дорогу. Мира попыталась обойти её по краю, прижавшись к забору футбольной площадки, но поскользнулась на мокрой земле и, не удержавшись, плюхнулась в лужу. В сапоги затекла вода, одежда сразу отяжелела от влаги, и стало очень холодно.

На глазах у Миры выступили слёзы. «Это всё он виноват!» — подумала она и попыталась встать.

— Держи.

Мира подняла глаза и увидела мальчика. Он и правда как-то странно говорил по-русски. Зато явно хотел помочь. В одной руке он держал Мирину кепку, а другую протягивал ей.

– Спасибо. – Мира ухватила за руку мальчика и поднялась. – Это тебе. – Она раскрыла ладонь, показывая шоколадку. Обёртка намочила с одного края, но остальное ещё можно было есть. – Ничего страшного. Можно отломить мокрый кусочек. Она очень вкусная.

– Спасибо. – Мальчик улыбнулся в ответ и взял шоколадку.

Мира и мама пошли домой переодеваться. Снаружи Мире было мокро и холодно, зато внутри – просто прекрасно. Девочка знала, что поступила честно, и от этого чувствовала себя счастливой. Завтра Мира объяснит друзьям, что этот мальчик такой же, как они.



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Если бы ты был на месте Миры, как бы ты поступил?
- 2 Когда твои друзья не хотят дружить с другими детьми и ругают их, что ты чувствуешь?
- 3 Если незнакомые дети обзывают тебя, что ты испытываешь?
- 4 Как ты думаешь, почему дети ругают и обзывают друг друга?
- 5 Если ребята во дворе кричат на тебя, что ты делаешь?
- 6 Среди твоих знакомых есть дети других национальностей? С кем из них ты дружишь и что вас объединяет?
- 7 Как ты думаешь, что сложнее: злиться или радоваться? Почему?



Что такое «чужой», «не такой, как мы», «тот, с кем мы не водимся»? Это разные вещи для двухлетнего малыша, дошкольника, младшего школьника и подростка. Да и у многих взрослых восприятие этих понятий сильно различается.

Малыши лет до трёх могут относить к «чужим» тех, кто резко выделяется по какому-нибудь внешнему признаку, либо просто незнакомых людей. Первых дети пугаются, а вторых стесняются. Ребёнок может испугаться человека с тёмной кожей, с костылём или с сильным косоглазием. Даже незначительное изменение внешнего вида кого-то из близких может вызвать панику. Один маленький мальчик, впервые увидев своего дедушку в очках, устроил истерику. Родители никак не могли утихомирить малыша, пока очки с дедушки случайно не свалились. Образ, сложившийся у ребёнка, не совпал с тем, который он вдруг увидел, и любимый дед превратился в чудовище.

В раннем возрасте круг общения малыша полностью определяют родители. И те люди, которые «свои» для взрослых, будут «своими» и для ребёнка. Такой же принцип распространяется на «чужих».

По мере взросления кругозор ребёнка выходит за рамки дома и семьи. Он многое узнаёт о людях, но эти знания остаются абстрактными, так как малыш продолжает жить среди «своих». Иногда в его окружении

встречаются дети и взрослые, которых он наделяет особыми характеристиками: со специфической внешностью, поведением, реакциями и потребностями. Но если родители не видят в этом сложности, то и у ребёнка не возникает проблем. Дети легко принимают чужую инаковость и вскоре перестают её замечать.

Реакции на действия, мнения и мысли других людей не появляются у ребёнка сами собой. Они с раннего детства закладываются взрослыми, а ребёнок потом относится к ним как к собственным. Несмотря на живость и своеволие, дети открыты взрослым, они стремятся копировать их установки и чувствуют себя носителями и блюстителями социальных норм, что придаёт им бóльшую значимость в собственных глазах.

Совсем другое дело подростки. Многие из них критически переосмысливают установки, заданные родителями, особенно когда жизнь сводит их с неподходящими, с точки зрения старших, друзьями. В этом возрасте дети остро нуждаются в помощи авторитетных для них взрослых, чтобы разобраться в явлениях окружающего мира и выработать собственную жизненную позицию. Родители не всегда могут справиться с этой задачей, хотя у некоторых получается. А другие взрослые, готовые и способные общаться с детьми на актуальные нравственные темы, сегодня в большом дефиците.

Слабая осознанность родителями собственных нравственных установок, куда входят в том числе основания для выделения «своих» и «чужих» (а также нормы

построения отношений с теми и другими, включая диапазон желательных, допустимых, сомнительных и никуда не годных реакций), приводит к возникновению у детей внутренних противоречий. В дошкольном и младшем школьном возрасте последствия этих противоречий могут быть самыми разными: от игнорирования или травли кого-то из сверстников до нелепых попыток выполнить мнимую волю уважаемого ребёнком взрослого.

Взрослые редко бывают агрессивны: например, чаще всего они не пытаются отомстить кому-либо, не являются открытыми расистами и не проповедуют эгоизм, злобу и ненависть. Но в своих обыденных реакциях — поведении и высказываниях — многие родители (и педагоги) допускают элементы и первого, и второго, и ещё много чего непродуманного. Дети впитывают эти слова и реакции с раннего возраста, повторяют их в играх и разговорах, а со временем принимают как собственные и правильные.

В подростковом возрасте многие из таких установок при более ясном осознании порождают дополнительные конфликты в родительско-детских отношениях. Далеко не всегда эти конфликты разрешаются конструктивно и приводят к позитивным результатам, причём в значительной мере из-за всё той же низкой осознанности у взрослых.

Родителям нужно внимательно следить за своими словами, особенно в присутствии детей. Для этого

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

они должны серьёзно задуматься, каково их реальное мнение по животрепещущим социальным вопросам, что они считают правильным и справедливым: в частности, кто для них «чужие», чем это определяется и если эти люди действительно не входят в число «своих», то как к ним относиться и какие отношения с ними выстраивать. Тогда и дети станут разделять обоснованные и в конечном счёте нравственно состоятельные установки родителей.

Елена Мережковская,
психолог

