

Юлия Варлакова



КОНФЛИКТЫ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

БОЛЕЕ 100
ПРАКТИЧЕСКИХ
ИДЕЙ



- ♥ ПОДДЕРЖКА
- ♥ ПРИВЯЗАННОСТЬ
- ♥ ДИСЦИПЛИНА

 ПИТЕР®

Юлия Варлакова
**Конфликты на детской площадке. Как
помочь ребенку?**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Осознанное родительство», 2022

© Юлия Варлакова, 2022

Изображения в книге используются с разрешения русскоязычного кампуса Института Ньюфелда.

В книге использованы иллюстрации [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com).

* * *

Здравствуйте, дорогой читатель! Позвольте вас поздравить – вы выбрали для чтения замечательную книгу! Позвольте предположить, что читаете вы ее не от хорошей жизни: мало кто из родителей будет читать книги по родительству, когда в отношениях с детьми у них все хорошо и нет никаких проблем. А раз так, то выбор литературы для чтения становится особенно важным, потому что времени на поиск ответов на вопросы катастрофически мало, а стресса от проблем много.

Когда мы изо дня в день стараемся быть равнодушными хорошими родителями, прилагаем усилия и тратим энергию на то, чтобы делать как лучше (следуем советам специалистов, воспитываем, наказываем за плохое поведение и поощряем за хорошее, учим, как правильно себя вести, прививаем свои ценности), а результат получаем противоположный ожидаемому (ребенок не слушается, «садится на шею», ведет себя агрессивно, жадничает, обманывает, с ним невозможно договориться), это подрывает веру в себя как в родителя. Когда-то мы были уверены, что наше воспитание будет базироваться только на любви и ласке, а редкие строгости и ограничения будут приниматься нашими детьми с пониманием, но вдруг обнаруживаем, что понятия не имеем, как управлять поведением своего ребенка без шантажа и запугиваний!

В ряду огромного количества книг, пытающихся ответить на запрос родителей «что же мне делать, когда мой ребенок...», книга Юлии Варлаковой «Конфликты на детских площадках» стоит отдельно. С одной стороны, эта книга очень практическая, в ней описаны десятки знакомых всем родителям сценариев и даны сотни практических рекомендаций о том, как лучше себя вести в сложных потенциально конфликтных ситуациях, чтобы без шантажа и запугиваний помогать ребенку вести себя хорошо. С другой стороны, эта книга опирается на очень серьезную научную базу: все рекомендации даются на основе разработанного канадским психологом Гордоном Ньюфелдом подхода к развитию личности, при котором главную роль играет привязанность ребенка к «его» взрослым.

Мне очень нравится теплый тон, которым написана книга. Юлия не возвышается над родителями с экспертными речами о том, как правильно или неправильно себя вести, и не утверждает, что знает ответы на все вопросы. Простой язык, понятные и близкие всем

родителями примеры, но это не просто сборник историй из жизни автора и советов, которые когда-то ей помогли, – книга подробно **объясняет**, почему дети ведут себя тем или иным образом. А **понимая**, что движет их поведением, мы сами можем придумывать свои собственные решения проблемных сценариев, которые будут подходить именно нашим детям и нашей семье и именно в наших обстоятельствах.

Именно в этом, на мой взгляд, и заключается самая большая ценность книги: прочитав ее, вы не просто обогатитесь советами и лайфхаками, следование которым поможет облегчить вам повседневную жизнь с ребенком, но и сами сможете стать у руля своего родительства: предугадывать поведение своего ребенка, направлять его в нужное русло и понимать, что делать, если «что-то пошло не так».

Ольга Писарик,

психолог-консультант,

директор русскоязычного отделения Института Ньюфелда

Для меня главная ценность этой книги в живых, реальных примерах из нашей российской действительности, с детских площадок под нашими окнами. Мы все сталкивались с такими ситуациями, гуляя со своими детьми во дворе. Юлия обращается с каждым примером с присущими ей внимательностью, заботой и желанием поддержать каждого участника конфликта, будь то пострадавший ребенок, несдержавшийся ребенок или же их родители! Нам всем тоже нужна поддержка, чтобы мы могли передавать ее дальше по цепочке нашим детям, и каждая страница этой книги пронизана душевной теплотой. Если же вы внимательно прочитаете теоретические части, то увидите, что многое из описанного можно применять и в других ситуациях, ведь приведенный здесь подход применим не только на детских площадках, нужно лишь хорошенько приглядеться.

Я благодарна Юлии за то, что она именно меня выбрала научным редактором этой книги, я очень рада своему участию в этом великолепном проекте, мне работалось над текстом легко и с удовольствием.

Ирина Маценко,

научный редактор книги,

психолог-консультант,

выпускница личной интернатуры Гордона Ньюфелда,

член кафедры канадского отделения Института Ньюфелда,

*заместитель директора по учебной работе русскоязычного
отделения*

Вступление

Представьте, что вы жонглер и у вас в руках два мягких резиновых шарика. Если они упадут, их можно поднять и жонглировать дальше, ничего страшного, вы ведь просто учитесь.

Так я себе представляла материнство до рождения моих детей.

А теперь представьте, что шариков – тысяча, и они хрустальные. Вы пытаетесь поймать их, все до одного. А они часто падают, потому что уследить за всеми просто невозможно – особенно когда пробуешь первый раз. Шарик пролетает мимо ваших рук и прямо на глазах разбивается, разлетаясь на тысячи осколков, и это вызывает у вас чувство вины, досады, разочарования и злости на саму себя.

Так мое материнство часто выглядело на самом деле.

Я невероятно счастлива быть мамой двух мальчиков, которые растут так быстро, что хочется ловить каждое мгновение, проведенное вместе. Но никогда раньше мне не приходилось решать столько сложных задач одновременно и испытывать столько переживаний. Те шарики, которые я поймала, наполняли меня радостью. А те, которые я уронила, дали мне бесценный опыт в отношениях с сыновьями. Я поняла, что отношения и привязанность – это база, основа, которая помогает переживать многочисленные бури. Надежные и здоровые отношения – это не те, где у всех все всегда хорошо и никто не испытывает сильных эмоций. И не те, где объятия близких открыты, только когда ребенок ведет себя в соответствии с родительскими ожиданиями. В хороших отношениях ребенок может быть злым, расстроенным, разгневанным, неудобным в проявлении своих эмоций и нелогичным в своих поступках – и он все равно чувствует, что это его поведение не разрушает связь с близким взрослым.

Сейчас я знаю, что мои ожидания и поступки моих детей будут противоречить друг другу тысячи раз. И я часто думаю, что в этой неидеальности мира и есть его великолепная задумка. Когда два моих

непоседливых мальчика ведут себя не так, как я ожидаю, я получаю шанс увидеть именно их личные потребности и особенности, а не поведение, описанное в книгах. И тогда я становлюсь еще немного ближе к своим детям и чуть лучше их понимаю – даже если в тот момент мне так не кажется. И это не значит, что дети должны расти в полной вседозволенности. Ограничения – это тоже важная часть воспитания детей. Благодаря им дети чувствуют, что о них есть кому позаботиться.

Юлия Варлакова,

мама двух мальчиков,

практикующий семейный психолог,

автор статей,

ведущая курсов Института Ньюфелда

Как появилась эта книга

Как только родители начинают войну с детьми, они должны знать, что уже проиграли ее.

Все что угодно, только не воевать с детьми, потому что война и воспитание – совершенно разные вещи. Начинается война – кончается воспитание!

Симон Соловейчик

Пока мои дети были совсем маленькими, мы много времени проводили на детских площадках, и я общалась с другими мамами. Для меня это оказалось неиссякаемым источником знаний о том, что происходит между детьми и родителями. Иногда общение было интересным и увлекательным, а иногда весьма непростым – особенно когда в происходящем участвовали и мои сыновья. Если у вас есть дети, скорее всего, вам это знакомо.

Казалось бы, это просто прогулка, но на самом деле – огромный мир, в котором поднимается невероятно большое количество вопросов, касающихся детско-родительских отношений. И начинается все не на улице, а с момента начала сборов на прогулку: иногда попытки одеться и собраться занимают далеко не пять минут – и это при условии, что ребенок не передумал гулять после того, как вы потратили полчаса, чтобы одеться. Как сохранять дисциплину, как поддерживать ребенка, как реагировать на слезы, истерики, отказы уходить домой, что разрешать, а что запрещать? А сколько всего сокрыто в общении между детьми: кто первый, кто быстрее, кто с кем играет, кого-то не берут в игру, дележка игрушек, вопросы вежливости и многое другое. К сожалению, культура воспитания во многих странах до сих пор наполнена не самыми гуманными методами взаимодействия с детьми. Например, когда ребенок не хочет уходить домой с детской площадки, он часто слышит от своих родителей такие слова: «Ну и оставайся в

парке, а я ухожу без тебя». А плачущему ребенку говорят: «Ой, как некрасиво, будешь плакать, тебя заберет вон тот дядя». За проступки лишают важного и ценного. За плохие слова перестают разговаривать с ребенком или кричат.

Работают ли такие методы? Со многими детьми – да, потому что так затрагивается самое важное и дорогое для них – отношения с близкими взрослыми или то, что они ценят больше всего. Сложность в том, что те методы воспитания, которые дают быстрый результат, могут вредить развитию в перспективе. Они могут осложнять отношения, ухудшать поведение ребенка, замедлять его эмоциональное и психологическое созревание, провоцировать вспышки агрессии или, наоборот, приводить к безразличию ребенка (то самое «А мне все равно»), влиять на его внимание, обучаемость, сон и здоровье. Связь этих последствий с такими дисциплинарными методами не всегда очевидна родителям.

Давайте знакомиться

Меня зовут Юлия Варлакова, я практикующий семейный психолог: консультирую родителей по поводу детей и работаю со взрослыми отношениями в семье, помогая партнерам возвращать в их отношения эмоциональную связь и понимание. Также я занимаюсь индивидуальной психотерапией. Мы с моим супругом живем в Санкт-Петербурге и растим двух мальчиков. На момент написания книги младшему сыну семь лет, а старшему – одиннадцать.

Я веду курсы для родителей на русскоязычном отделении канадского Института Ньюфелда. В 2013 году я пришла учиться сюда, чтобы найти ответы на вопросы о воспитании своего тогда еще единственного сына, и... не смогла уйти. После трех лет учебы я поступила на преподавательскую программу, и с того времени большая часть моей деятельности связана с подходом развития на основе привязанности – именно он лег в основу этой книги. Автором этого подхода является широко известный в мировой психологии профессор Гордон Ньюфелд – специалист в области психологии развития из Канады, клинический психолог, психотерапевт. Он более 40 лет работает с детьми и молодежью, а также окружающими их взрослыми. Признанный авторитет в детской психологии, Гордон Ньюфелд выступает с лекциями по всему миру, является автором бестселлера «Не упускайте своих детей» и ведущим представителем психологии развития.

В основе его подхода лежат глубокие знания психологии развития и теории привязанности, подтвержденные современными исследованиями. Все теоретические знания проверены и отточены в течение 40 лет профессиональной практикой, собственным опытом родительства и личным исследованием. Русское отделение Института Ньюфелда под руководством Ольги Писарик, в котором я работаю, переводит и адаптирует курсы для родителей, статьи и учебные материалы.

Задача родителей состоит в том, чтобы создать с детьми такую связь, которая позволит им развивать свою индивидуальность. Родительство – это прежде всего

*отношения, а отношения не сводятся к простым стратегиям.
Они базируются на интуиции.*

Гордон Ньюфелд

Лично для меня подход развития на основе привязанности оказался очень практичным и дал ответы на мои вопросы как родителя. В этой книге я поделюсь с вами своим опытом того, как я справляюсь с разными ситуациями. Это не значит, что такой подход – единственно правильное решение. Вы можете найти свой путь – обязательно пробуйте искать то, что лучше подойдет именно вашему ребенку. При этом я прекрасно могу понять растерянность родителей, которые знают, как делать не надо, но пока не могут поступить иначе. Когда у меня появилась возможность написать книгу об отношениях родителей и детей, о тех ситуациях, в которые они попадают, я поняла, что смогу поделиться с читателями своим личным и профессиональным опытом, а также идеями о практическом применении модели развития на основе привязанности, которая сейчас набирает большие обороты в русскоязычном пространстве как гуманная и действенная модель воспитания детей, учитывающая перспективу здорового развития.

Эта книга очень практическая: в ней много примеров, диалогов, советов и идей. Но я предлагаю не считать ее единственным руководством к действию, а искать те пути, которые подойдут именно вам и вашему ребенку.

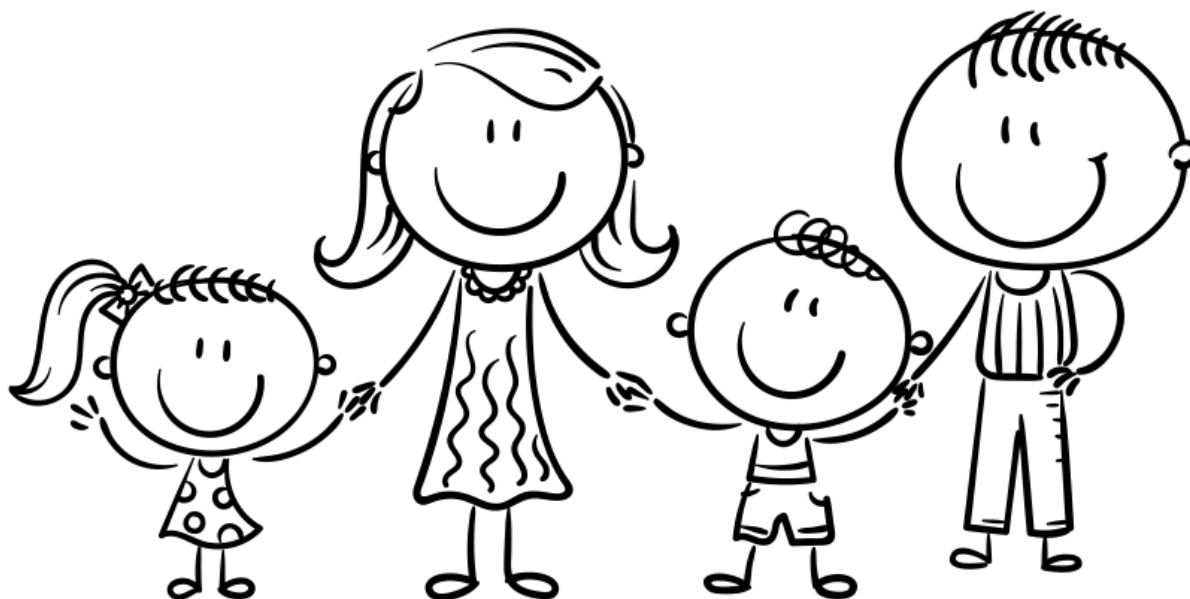
Родителям важно находить не готовые способы, методы и правильные фразы. Самые эффективные слова часто работают не потому, что вы выучили правильную фразу. Они работают, потому что они сказаны от сердца и основаны на вашем интуитивном понимании того, что лучше всего подойдет вашему сыну или дочке.

Примеры из этой книги могут вам помочь, а могут не сработать совсем – это нормально. Вы можете опираться на мои идеи, но ищите и что-то свое. Если вы знаете цель и у вас есть карта и компас, то, может, вы немного поплутаете среди деревьев, несколько раз упадете и набьете шишки, но рано или поздно придете в нужное место.

Но на этом наше знакомство не заканчивается!

Теперь я хочу познакомить вас с одной прекрасной семьей, которая живет... на страницах этой книги и которая будет попадать в разные ситуации, связанные с выходом из дома, прогулками на детских площадках, в парках и общением со сверстниками.

Папа, мама, мальчик Миша, которому недавно исполнилось семь лет, и девочка Оля, ей три года.



Миша и Оля любят проводить время с папой и мамой, ходить в парки и на детские площадки, в гости, играть по одному, друг с другом и с друзьями. В жизни этой замечательной семьи каждый день происходит примерно то же самое, что и в других семьях. Они любят друг друга, и у них случается множество приятных моментов. А еще Миша и Оля бывают переполнены эмоциями и чувствами, ссорятся, не хотят уходить с прогулки, плачут, делят игрушки и так далее – как большинство самых обычных детей.

Я вам расскажу много историй из жизни этой выдуманной семьи. Все совпадения с реальной жизнью случайны! И при этом большинство ситуаций могли происходить практически в любой семье, имеющей детей, – они жизненные и настоящие. Мы поговорим о том, что же на самом деле происходит в семье с точки зрения развития детей. И, конечно, я поделюсь с вами множеством идей о том, как лучше поступать в сложных ситуациях и как с ними справляться. Все

советы проверены мной лично и в ходе моей профессиональной психологической практики с родителями.

Ну что, отправимся в путешествие в мир детско-родительских отношений? Посмотрим, что происходит в жизни у Миши и Оли? А заодно поищем способы, как родителям справиться с трудностями в отношениях и во взаимодействии с детьми.

И начнем мы с разговора об особенностях эмоционального мира детей-дошкольников и их качествах. Это наши ключи к ответу на вопрос о том, как следует поступать родителям в разных ситуациях, а чего лучше не делать.

Часть 1

Дошкольники – какие они?

Чем маленькие дети отличаются от взрослых людей

Дети дошкольного возраста невероятно открыты в своих проявлениях. Взрослых до глубины души трогает искренность их радости, неподдельная вера в чудеса, их настойчивость, способность фантазировать, играть и творить. При этом дошкольники импульсивны, вспыльчивы, неуравновешенны, и за считанные минуты радость может смениться на слезы, грусть или злость. Одна эмоция может переполнить и захватить ребенка целиком. Переживания об упущенном и улетевшем в небо воздушном шарике или о сломавшейся палке могут иметь масштабы огромнейшей трагедии. Они могут нас слушать – и при этом как будто не слышать, витая где-то в своем мире и фантазиях. Они могут на все иметь свое мнение и говорить «нет» на наши слова. И, конечно же, они не обладают навыками дипломатов в общении с окружающими и не могут предвидеть последствия своих поступков. Взаимодействуя со сверстниками, они часто ведут себя непоследовательно, агрессивно, непредсказуемо, не хотят делиться игрушками ради общей игры, не соблюдают очередность, стесняются или как будто не слышат просьб или запретов взрослых. Мы взываем к их логике и пытаемся что-то объяснить, но часто это не приносит видимого результата – дошкольники сопротивляются, не слушаются и хотят поступать по-своему.

Для того чтобы дети научились вести себя цивилизованно и зрело, должны пройти долгие годы. Гусеница не сразу превращается в красивую бабочку, желудь не сразу становится могучим и крепким дубом, а роза не сразу выпускает свои бутоны. Всему нужно время для созревания и определенные благоприятные условия, чтобы произошла трансформация. Так же и с дошкольниками. Те качества, которые доставляют столько неудобств, тоже даны им природой не зря. Импульсивность, яркость и сила эмоций, слезы, сопротивление служат определенным целям взросления. Просто происходит это не так быстро, как у гусеницы. Это долгий путь к зрелости и уравновешенности – хотя на первый взгляд так не кажется, но дальше вы поймете эту взаимосвязь.

Незрелые мозг, нервная система и психика ребенка часто просто не способны осуществить то, что мы от них ждем. Например, маленький ребенок не может подумать наперед, предугадать последствия или объяснить причины некоторых импульсивных поступков. Он не в состоянии остановиться и подумать: «С одной стороны, я сейчас так злюсь, что хочу кричать на этого мальчика, а с другой – ему будет обидно, я не буду кричать». Для зрелого поведения одного только времени недостаточно, иначе наше общество целиком состояло бы из психологически зрелых людей. Детям также нужна крепкая связь с близкими взрослыми, которые будут о них заботиться, задавать ориентиры, помогать идти по верному пути. Им нужны наша любовь и щедрое приглашение в свою жизнь, ощущение ценности и важности для своего близкого взрослого. «Недостаток любви не менее опасен, чем недостаток витаминов», – когда-то давно сказал Абрахам Маслоу.

Когда дети будут расти в правильных отношениях со взрослыми и у них будет достаточно времени для созревания, тогда природа сможет сделать свое дело так, как это было задумано.

Благодаря внутренним движущим силам, заложенным в каждом ребенке, процесс взросления постепенно будет приводить ко все большей эмоциональной и психологической зрелости. И, конечно же, когда мы говорим о правильных отношениях между взрослым и ребенком, которые будут способствовать здоровому процессу взросления, мы не забываем и о том, что детям нужны адекватные ограничения и запреты. Как же это совместить? Для этого взрослым, заботящимся о детях, важно понимать особенности эмоционального и психологического мира детей-дошкольников. В чем именно они нуждаются, чтобы их взросление шло так, как это задумано природой, и как дать им то, что нужно?

Мы с вами поговорим лишь о нескольких особенностях дошкольного возраста (и некоторых школьников тоже) и не сможем в этой книге охватить все. Поскольку цель этой книги практическая и во второй части мы будем искать конкретные решения распространенных сложностей и тупиков в детско-родительских отношениях, то я выбрала те черты, которые лучше всего объясняют особенности этого периода и помогут взрослым понять, как же лучше всего поступать в разных ситуациях.

Что важно запомнить

Процессы, которые часто лежат в основе неудобного детского поведения, часто служат определенным целям взросления. Для того чтобы дети смогли вести себя цивилизованно и зрело, должны пройти долгие годы и нужны определенные условия в отношениях с близкими взрослыми. Поэтому родителям важно понимать, почему же маленькие дети такие, какие они есть, и что им нужно для благополучного развития.

Сила привязанности. Почему отношения с ребенком должны стоять на первом месте?

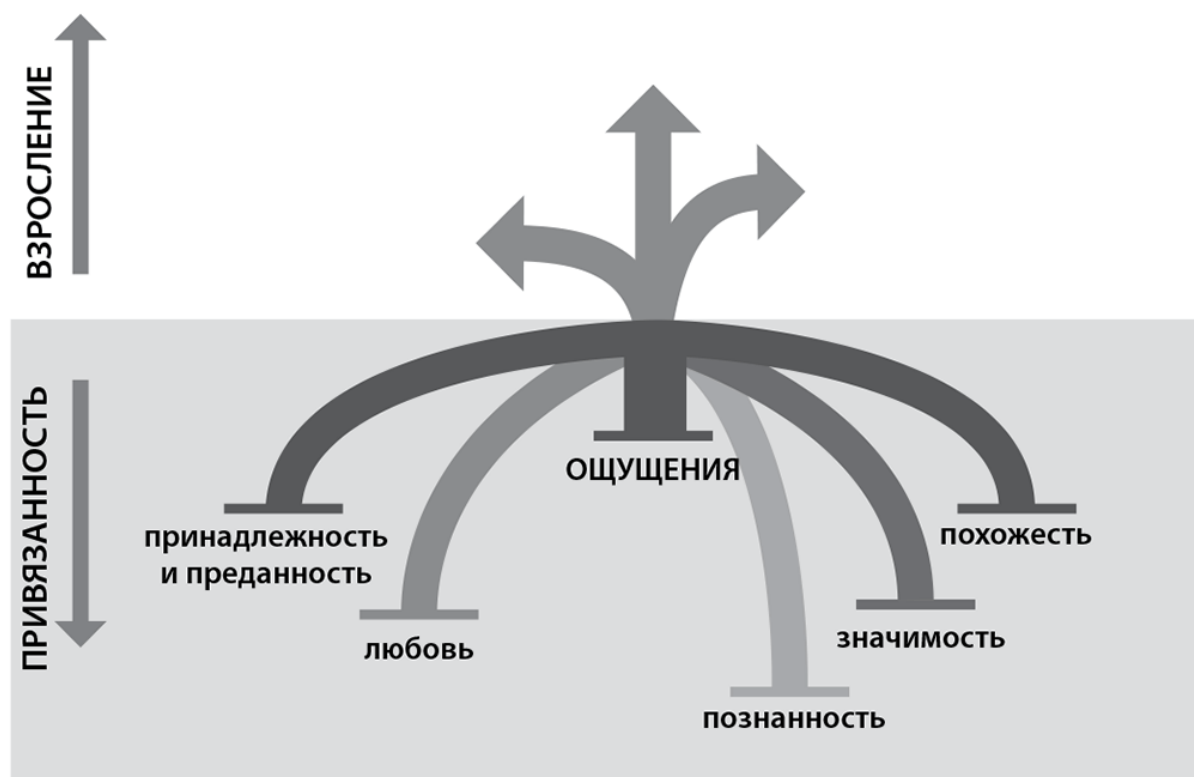
Важность привязанности и близких отношений между родителями и детьми уже давно не подвергается сомнениям. Она подтверждена множеством научных работ – от опытов Гарри Харлоу с обезьянками^[1] до масштабного исследования о счастье^[2], которое проводилось в Гарвардском университете на протяжении 75 лет! По словам его четвертого руководителя Роберта Уолдингера, результаты однозначно показали: именно качество отношений с близкими делают нашу жизнь длиннее, снижают риски болезней сердца, защищают мозг, сохраняют хорошую память к старости.

Еще одно крупное долгосрочное Национальное исследование подростков в США^[3] (около 90 000 участников) показало, что подростки, у которых сложились хорошие отношения и крепкая эмоциональная связь с родителями, были меньше склонны к депрессиям, жестокости, раннему началу половой жизни, потреблению алкоголя и попыткам суицида.

Привязанность и отношения с близким взрослым – это жизненно важная потребность ребенка. Малыш рождается совершенно беспомощным, и ему не выжить без взрослого, который будет о нем заботиться. Привязанность – это не только про любовь и нежность. Привязанность обеспечивает выживание и безопасность, поэтому в психике ребенка ей отдан наивысший приоритет. Кроме того, она способствует эмоциональному и психологическому благополучию, а также развитию потенциала, заложенного в ребенке. Конечно, бывает и так, что эмоционально и психологически зрелыми люди становятся не благодаря чему-то, а вопреки. Но это скорее исключение, и таким людям приходится пройти на своем пути множество трансформаций, не всегда легких.

Канадский профессор Гордон Ньюфелд собрал единую картину из множества знаний, исследований, теоретических подходов и помог нам еще глубже понять феномен привязанности, которым пронизана вся наша жизнь. Благодаря его работам мы узнали о такой характеристике, как **глубина привязанности, и вполне конкретных**

шести последовательных стадиях ее развития. Каждая стадия, или уровень, – это новый способ поддержания связи с близким взрослым. Привязанность не ограничивается физическим контактом и первыми годами жизни ребенка.



Шесть уровней привязанности. Адаптированный слайд из онлайн-курса Института Ньюфелда «Интенсив I»[\[4\]](#).

Давайте поговорим об этих уровнях, потому что они влияют на то, как будет чувствовать и вести себя ребенок в разные периоды своей жизни. Они развиваются последовательно, год за годом. При появлении нового уровня предыдущий не исчезает, лишь расширяются варианты и способы поддерживать связь, они становятся все более совершенными и разнообразными. Предыдущие уровни продолжают проявляться, и это сопровождает нас на протяжении всей жизни. Взрослые в близких отношениях тоже хотят как объятий и физического контакта на первом уровне привязанности, так и познанности – на шестом. Возраст указан ориентировочно. Некоторые уровни, особенно начиная с четвертого и дальше, могут развиваться

гораздо позже, так как они являются более глубокими и уязвимыми, в отличие от первых трех. Многие взрослые люди никогда не имели опыта глубокой привязанности на последних уровнях.

Поскольку основная идея этой книги – показать читателям, как много всего происходит на детских площадках, в парках, на прогулках, когда дети общаются между собой, то и на уровне привязанности мы посмотрим с этой точки зрения. Это важный фокус, который в дальнейшем будет для нас подсказками о том, как справляться с разными сложными ситуациями на детской площадке или прогулке, используя силу привязанности.

Первый уровень привязанности – ощущения (с рождения)

Детям важно чувствовать физический контакт с теми, к кому они привязаны. Это, конечно же, телесные прикосновения, когда взрослый носит ребенка на руках, гладит его, обнимает, играет в потешки и под песенки разминает ручки и ножки, делает массаж, переодевает, купает. Также задействуются зрение, обоняние, слух и вкус, когда взрослый завладевает взглядом малыша, улыбается, разговаривает, поет песни. Ребенок успокаивается, чувствуя запах взрослого, видя его и слыша знакомый голос. Все это не просто уход за ребенком, а самое настоящее подтверждение того, что рядом есть взрослый, который может позаботиться о нем. Ребенку это приносит ощущение спокойствия и безопасности. Малыши плачут, когда взрослые опускают их с рук или оставляют одних, не потому что они слишком привыкли быть на руках, а потому что такой близкий и непосредственный контакт – это пока их единственный способ связи со взрослым и возможность почувствовать себя в безопасности.

Время идет, ребенок подрастает, непреодолимая сила развития все сильнее тянет его исследовать мир – ползать, ходить, трогать все вокруг. Теперь нужен еще один способ ощущать связь с близким взрослым, помимо физического. Мудрая природа предлагает решение в виде второго уровня привязанности.

Второй уровень привязанности – похожесть (с 2 лет)

Ребенок начинает повторять и имитировать тех, к кому он привязан, стремится быть на них похожим. Он примеряет мамину обувь, хочет носить папин чемодан, «уходит на работу», повторяет мимику и интонации родителей, осваивает речь, учится есть столовыми приборами. Он стремится быть похожим на тех, к кому он привязан. Это важный уровень, на котором происходит освоение речи, языка, бытовых навыков (ребенок пробует есть вилкой и ложкой следом за взрослыми). Этот уровень проявляется и во взрослой жизни. Вы замечали, как быстро знакомятся мамы, гуляющие на детских площадках? Как раз благодаря похожести! Сближает наличие детей, а схожие темы – температура, нелюбимая ребенком каша или что-то еще – моментально создают пространство для начала общения.

На этом уровне привязанности дети начинают повторять друг за другом, и тогда складывается впечатление, что они начинают играть вместе. Но они еще не делают этого вместе по-настоящему, а лишь играют рядом, повторяя действия друг друга. Так дети обучаются каким-то навыкам, черпают друг у друга идеи для игр, испытывают приятные эмоции от спонтанного контакта друг с другом. В этот период многим родителям кажется, что ребенок стал активно тянуться к другим детям, и поэтому необходимо предоставить ему как можно больше времени для общения – например, отдать в детский сад, иначе он упустит что-то важное в своем развитии. Но это обманчивое впечатление. Общение с другими детьми в меру – уместно и хорошо, но привязанность к близкому взрослому должна быть сильнее, чем к сверстникам. А общение с другими детьми можно (и нужно!) дозировать и регулировать.

Мальчики и девочки, особенно при постоянном взаимодействии, могут на этом уровне привязанности начать копировать друг друга. Например, мальчик может захотеть носить заколки или бусы. Или, наоборот, девочка заинтересуется чем-то «мальчишеским». Так же проявляется привязанность и к взрослым – мальчики могут захотеть носить платья, девочка нарисует себе «папины» усы. Хотя это часто беспокоит родителей, но это говорит лишь о том, что на уровне похожести дети копируют друг друга и близких взрослых. Если у ребенка не происходит переориентации на сверстников (то есть привязанность к сверстникам не становится сильнее привязанности к

взрослому), то такие проявления они просто перерастают с развитием следующих уровней.

Через похожесть быстро происходят знакомства. Два ребенка с одинаковыми игрушками подойдут и начнут показывать их друг другу, особенно в более старшем возрасте (мы ведь помним, что с появлением следующего уровня привязанности предыдущий не исчезает). Взрослые, заметив сходство и взаимный интерес детей, могут привлекать силу этого уровня, чтобы помочь им познакомиться и начать игру:

- *«Вы заметили, что у вас майки одинакового цвета?»*
- *«Ты любишь строить башни из песка? И мой сын тоже. Хотите построить вместе?»*

И, конечно, силу похожести на взрослого, который заботится о ребенке, можно привлекать для здоровой, безопасной и даже веселой дисциплины. Мы будем говорить об этом во многих главах этой книги.

Итак, на втором уровне ребенок ощущает связь с близкими взрослыми за счет того, что он на них похож – он перенимает их манеры общения, привычки, поведение, интонации. Его развитие идет дальше, и теперь начинает проявляться его индивидуальность.

КАКОЙ ЖЕ Я НА САМОМ ДЕЛЕ, ЕСЛИ Я НЕ ПОХОЖ НА ДРУГИХ: КОГДА Я НЕ КОПИРУЮ МАМУ, ПАПУ, БАБУШКУ, ДЕДУШКУ И ТЕХ ВЗРОСЛЫХ, КОТОРЫЕ ОБО МНЕ ЗАБОТЯТСЯ?

А как при этом продолжать чувствовать связь?

Третий уровень привязанности – принадлежность и преданность (с 3 лет)

Ребенок ощущает связь, когда обладает кем-то или чем-то, присваивает это себе, а также когда чувствует себя принадлежащим и преданным своему взрослому, своей семье. Ребенок начинает проявлять собственничество по отношению к людям, вещам и территории. У него появляется чувство «надежной домашней базы», принадлежности к семье или другой группе: «Я здесь свой». На этом

этапе ребенок учится устанавливать более долгосрочные отношения с вещами и другими людьми. Жадность и ревность являются естественными спутниками принадлежности. И это тоже не ошибка природы, а важный период развития. Об этом мы поговорим более подробно в главе «Ох уж эта жадность... Почему она возникает и какова ее роль в развитии детей».

Сначала дети начинают собственничать, могут не хотеть делиться своими игрушками, играми, территорией и даже товарищами. Потом они начинают объединяться в группы, сначала по двое, потом целыми компаниями, организуя собственные игры. Они могут присваивать себе какую-то территорию, друзей и говорить другим детям:

- *«Мы здесь играем, не садись на эту лавочку, она наша!»*
- *«Ты не будешь играть с нами, это только моя подруга!»*

Они начинают занимать в спорах сторону того человека, в адрес которого в данный момент направлена энергия привязанности. Это создает дополнительные сложности, но нужно помнить, что на этом этапе развития ребенок должен иметь право делиться или отказываться по своему желанию, право сказать «нет», принимать решения, ощущать общность с другими. Далее мы будем говорить о том, как можно поступать в таких ситуациях.

Кроме того, на этом уровне для ребенка отношения со взрослым обладают особенной силой – он ощущает близость в том числе через желание следовать указаниям и правилам, становится более сговорчивым и податливым с теми, к кому он привязан. Ребенок чувствует принадлежность и общность с родителями, с семьей. Это похоже на такие ощущения:

- *«Я с тобой заодно».*
- *«Мы семья, мы одна команда, мы принадлежим друг другу».*

Таким образом, преданность помогает ощутить связь с близким взрослым, и ребенок может не опасаться проявлять все больше непохожести, постепенно обретая свою индивидуальность. Взрослым становится легче взаимодействовать с ребенком и влиять на него, даже когда он находится в компании сверстников, при условии, что ребенок больше привязан именно к взрослому и не перепривязан к другим детям.

Раньше папе приходилось прикладывать усилия, чтобы увести Олю домой с прогулки. Она не хотела обедать и не желала уходить, даже чтобы поесть вкусный суп. Но когда у Оли стал развиваться третий уровень привязанности, она начала вести себя по-другому. Однажды, когда папа позвал ее домой обедать, он с удивлением увидел вот что. Вместо того чтобы говорить папе: «Нет, не хочу, не пойду!» – она повернулась к своей подруге и сказала:

– Я пошла домой. У нас там вкусный суп, мы все его любим! Мама, папа, мой брат и я! Вся наша семья!

Конечно, этот пример не означает, что теперь Оля каждый раз будет спокойно уходить домой. Но с развитием уровня принадлежности и преданности количество таких проявлений постепенно увеличивается, и взрослым становится все легче и легче влиять на ребенка.

На этом уровне (как и на втором – через похожесть) также передаются семейные ценности и взгляды. Дети, опираясь сперва на чужие идеи и взгляды, впоследствии формируют свои собственные.

Четвертый уровень привязанности – значимость (с 4 лет)

Дети хотят быть особенными и дорогими, увиденными и услышанными, мечтают получить одобрение и желают быть значимыми для людей, к которым они привязаны; они становятся мягче и покладистее. Они как будто хотят, чтобы близкие взрослые не сводили с них глаз и замечали, что и как они умеют.

- «Мама, посмотри на меня!»
- «Папа, ты видел, как я?.. (прыгнул, сделал, перекувырнулся, нарисовал и так далее)»

Они жаждут похвалы заботящихся о них взрослых за свои поступки и старания, но это ловушка. Если взрослые будут хвалить только за достижения, ребенку придется трудиться, чтобы чувствовать себя значимым, ценным, любимым, важным. Но их истинное и здоровое «Я» лучше развивается тогда, когда они свободны от таких стараний. В этом возрасте дети часто (хотя и не всегда) проявляют интерес к сверстникам, но следует понимать, что взрослому все так же важно

инициировать свою близость с ребенком и давать ему ощущение значимости первым, чтобы он не застревал в поисках собственной важности среди ровесников.

Дети начинают важничать и хвастаться друг перед другом, они могут преувеличивать свою значимость, собственные достижения и преуменьшать чужие. А иногда преуменьшать свои, пытаясь таким образом получить одобрение окружающих. Их сильнее ранит ощущение собственной незначительности и неважности в глазах других, когда товарищи не берут их в игры, обзывают, насмеваются или говорят: *«Мой пистолет лучше, а у тебя какая-то ерунда, даже не похож на настоящий»*. Поэтому отношения с близким взрослым обязательно должны быть для ребенка главнее, тогда он не будет так сильно принимать на свой счет, когда его отвергают другие дети. Хотя оно и будет задевать, но не повлияет так глобально на ощущение себя и не вызовет у ребенка хронического переживания *«со мной что-то не так, и поэтому меня отвергают»*.

Пятый уровень привязанности – любовь (с 5 лет)

Теперь связь и эмоциональная близость с близкими взрослыми подтверждается торжественными заявлениями в духе «я люблю тебя еще больше» и «я женюсь на всей своей семье». Лейтмотивом (не всегда, но часто) становятся сердечки как символы любви в разной форме: в рисунках и поделках. Появляются нежность, мягкость и глубокое равнодушие. На этом уровне образ заботливого взрослого хранится в сердце ребенка, и ему гораздо легче на время расставаться с близкими без ощущения потери связи.

Гордон Ньюфелд говорит: «Когда дети привязываются на эмоциональном уровне, они могут выразить желание вступить в брак с родителем. Не имея представления о привязанности, Фрейд интерпретировал это явление с сексуальной точки зрения и называл его эдиповым комплексом и комплексом Электры. Желание ребенка вступить с нами в брак – это не более и не менее чем желание никогда с нами не расставаться, по той же причине женимся и мы. Дело в привязанности и желании быть вместе».

Во взаимодействии с другими детьми ребенок тоже может особенно выделять кого-то одного (даже если завтра это будет уже другой), говорить о нем или о ней с большей теплотой и мечтательностью. Дети могут играть в свадьбу, семью, говорить, что они в кого-то влюбились, могут по-детски смеяться над этими темами.

Шестой уровень привязанности – познанность (с 6 лет)

На этом уровне ребенок понимает, что его мысли и чувства скрыты от других, и он может выбирать, сообщать ли то, что у него на душе. Возникает побуждение открывать потайные уголки своей души только тем людям, с которыми он находится в эмоциональной близости. Суть психологической близости – в прозрачности. Секреты и невозможность выразить чувства и мысли разъединяют ребенка с родителем и становятся на пути углубления близости с ним. Это очень уязвимый уровень привязанности.

Если у ребенка есть какая-то тайна, он одновременно может стесняться или бояться поделиться ею с близким взрослым. Особенно если это не очень хороший поступок. При этом умалчивание заставит его чувствовать разделение, отдаление от своего взрослого. В здоровых отношениях ребенок доверяет свои секреты, переживания и промахи близкому взрослому, а тот помогает справиться со сложными ситуациями, утешает, заверяет в том, что никакой поступок не способен разрушить их отношения и не делает ребенка плохим.

Что еще важно знать о привязанности?

1. Привязанность к взрослому не может быть чрезмерной или слишком сильной. Мы отделяемся не от кого-то, а благодаря кому-то, то есть благодаря надежным отношениям с близким взрослым. Глубокая и надежная привязанность позволяет детям обретать все большую самостоятельность, сохраняя внутри себя ощущение безопасности и связи. Неглубокая или ненадежная привязанность будет заставлять ребенка сильнее «вцепиться» в близкого взрослого.

Привязанность и самостоятельность – это две стороны одной медали. Взрослый приглашает ребенка в надежную, безопасную, приятную зависимость, дает ему уверенность в важности присутствия в своей жизни. При этом он принимает и растущую самостоятельность, индивидуальность ребенка, его стремление исследовать мир. Однако если ребенок вынужден слишком рано проявлять самостоятельность (потому что этого ожидают те, кто его воспитывает), а также жесткие дисциплинарные меры будут ожесточать ребенка и уменьшать возможность влияния взрослого на него.

2. Привязанностью нельзя избаловать. Избалованный ребенок не видит своих ошибок, не признает свои неудачи, не готов проигрывать, отказывается видеть свои несовершенства, его «заклинивает» на получении недоступного, он не признает границ^[5], его легко спровоцировать. Такое поведение связано не с тем, что ребенка слишком сильно любили, а с тем, что взрослые не давали ему встретиться с естественным ходом жизни, расстраиваться, грустить и плакать, предлагая свое утешение и поддержку.

3. Привязанность устроена иерархично. Взрослый занимает позицию ведущего и заботящегося, он дает ребенку щедрое приглашение в свою жизнь, указывает нужное направление, а тот находится в зависимой позиции, принимая заботу, утешение, ориентиры, следуя за взрослым. Эта зависимость не имеет ничего общего с унижением или принуждением, с властью или грубой силой. В этом состоянии ребенок ощущает, что рядом есть тот, кто о нем позаботится. Тогда можно расслабиться, довериться, и вся детская энергия направляется на развитие, а не на выживание.

Если ведущая роль заботливого взрослого слабо проявлена, недостаточно выражена или по каким-то причинам зависимость не ощущается ребенком безопасной, то роли могут поменяться местами. Ребенок возьмет на себя непосильную ношу быть в отношениях главным. Так появляются те самые требовательные дети-командиры, чье поведение часто объясняют твердым характером. Мы называем это **альфа-комплексом**^[6], и он порождает много сложностей в воспитании. Гордон Ньюфелд говорит так: «Мы не можем по-настоящему заботиться о ребенке, который не рассчитывает на нашу заботу о нем или который зависит от нас только в плане еды, одежды, крыши над головой и других материальных соображений. Мы не

можем эмоционально поддерживать ребенка, который не ищет у нас удовлетворения своих психологических потребностей. Очень тяжело направлять ребенка, который не нуждается в наших указаниях; попытки помочь тому, кто не ищет нашей помощи, утомительны и обречены на провал»^[7].

4. Привязанность к близкому взрослому должна быть сильнее, чем привязанность к другим детям. В общении со сверстниками дети могут находить удовольствие, спонтанность, радость игры, но в отношениях друг с другом они не должны восполнять потребность в близости, привязанности, безопасности. Дети не могут заботиться друг о друге, не умеют в нужной мере учитывать эмоции и чувства товарищей и обращаться с ними бережно.

Ориентация на сверстников приводит ко многим сложностям: взрослые теряют свое влияние на детей, а у тех возникают проблемы с агрессией, обучением, вниманием... К сверстникам ребенок, как правило, привязывается на более поверхностных уровнях – с первого по третий, часто только через первый и второй.

Взрослым следует уделять внимание углублению уровней привязанности между собой и ребенком. Этот опыт у него сначала должен произойти в отношениях со взрослым, а не в отношениях со сверстниками. И если этот опыт пройдет успешно, то ребенок в будущем сможет легче строить более глубокие отношения с другими – именно благодаря тому, что у него был такой опыт с близкими взрослыми. При этом родители могут «сватать» детей друг другу и помогать им выстраивать хорошие отношения, а сами – быть добрыми и приветливыми к товарищам своего ребенка.

5. Привязанность не подразумевает вседозволенности.

Ребенку не нужна чрезмерная ответственность за то, что можно и чего нельзя. У него пока нет опыта, знаний, целостного восприятия мира, способности предвидеть последствия. Детям нужно встречаться со здоровыми, адекватными запретами и ограничениями, чтобы они могли чувствовать естественный ход жизни. Столкновение с чем-то, что пошло не так, при заботливом и теплом участии родителей – это маленький тренировочный аэродром для взлета во взрослую жизнь, где будет очень много ограничений. Ощущение границ, наличие здоровых запретов и ограничений вместе с заботой о чувствах ребенка помогает ему чувствовать себя защищенным.

6. Быстрее всего работают те дисциплинарные меры, которые используют привязанность как оружие против ребенка вместо того, чтобы брать ее в свои союзники. Такие меры нажимают на больные места, используя против ребенка то, что ему дорого. Например, когда взрослые обещают бросить его одного («Оставайся, а я пошла»), наказывают тайм-аутами (ребенка изолируют, сажают на стульчик и не разговаривают с ним, пока он не станет вести себя иначе), лишают своего внимания, игнорируют, стыдят, укоряют, сравнивают с другими и так далее. Такие меры вредят привязанности и влияют на эмоциональное и психологическое развитие детей.

Что важно запомнить

Привязанность обеспечивает не только физическое выживание, но еще и эмоциональное и психологическое благополучие, а также способствует развитию потенциала, заложенного в ребенке. Она обладает вполне конкретными характеристиками, такими как надежность и глубина (или уровни привязанности), и формирует основу для правильных отношений и дисциплины, которые будут способствовать здоровому развитию ребенка.

Импульсивность и вспыльчивость. Которые часто ставят взрослых в тупик

В первые годы жизни дети вспыльчивы, эмоциональны, непредсказуемы, меняют свои решения, не могут предвидеть последствий, не учитывают других и контекст ситуации. Им не по силам принимать во внимание разные стороны ситуации, мнения других людей и собственные противоречивые чувства одновременно, в одну единицу времени. Ребенок не способен подумать или почувствовать: *«Я сейчас очень злюсь, но я не буду бить этого мальчика лопаткой, ему будет больно»*. Они могут говорить обидные слова в адрес других детей или родителей, могут махать кулачками, кидать вещи, кричать, бросаться на пол или просто упрямиться, отказываясь слышать разумные и правильные доводы взрослого. Ребенок может говорить, как сильно он вас любит, а уже через минуту будет кричать: *«Ты плохая!»* Он может злиться и топтать ногами, а через несколько секунд начнет улыбаться и легко переключится на что-то другое. Часто кажется, что дети действуют так нам назло или из упрямства.

Так происходит из-за того, что в одну единицу времени ребенок способен испытывать только один сильный импульс, эмоцию, чувство, он может быть захвачен только одной мыслью.

Детское видение плоское и прямолинейное. Одна эмоция может быстро сменять другую. Но одновременно две противоположные эмоции, которые могли бы привести к более зрелому поведению, пока не способны ужиться у них в голове. Так задумано природой не зря. Мозг перестает обращать внимание на конкурирующие раздражители для того, чтобы настроиться на что-то одно.

В этот импульсивный и яркий период природа таким образом дает ребенку возможность прожить каждую эмоцию по отдельности, не смешивая ее ни с какими другими, чтобы он мог сполна ее прочувствовать, испытать, связать ощущения тела с переживанием и названием этой эмоции с помощью взрослых.

Постепенно дифференциация внутренних сигналов будет все сильнее, как будто вы настраиваете бинокль, и картинка из мутной и размытой становится все более четкой и понятной. Вы уже можете различить: вот дерево, вон там люди, а вот видно даже брызги от водопада! Так и ребенок постепенно начинает ощущать внутри себя все более четкие сигналы, начиная от простых телесных ощущений (это холодное, это горячее, так мне хорошо, так больно) до более сложных эмоциональных переживаний, каждое из которых прожито по отдельности и дифференцированно. Почему это такой важный процесс? Для чего нужно, чтобы каждая эмоция и чувство сначала были прожиты и познаны ребенком по отдельности? Это подводит нас ко второй особенности дошкольников, которая напрямую связана с первой.

Что важно запомнить

Дети бывают очень эмоциональными и вспыльчивыми, проживают каждую эмоцию ярко и бурно. В одну единицу времени – только один импульс, эмоция, чувство, мысль.

Это не ошибка природы, а процесс, который позволяет дифференцировать их внутренний эмоциональный мир и сначала «навести резкость» на каждую эмоцию и чувство по отдельности.

«Ну ты же мог подумать заранее!» А способны ли дети учитывать последствия?

Миша очень любит строить замки из песка – с тайными комнатами, переходами, башнями... В этот раз на прогулке он выкопал даже самый настоящий ров с водой, чтобы чужаки не смогли проникнуть в замок. Мальчик был очень горд собой и побежал звать папу и маму. Родители сидели неподалеку на скамейке, и он очень хотел показать им, что у него получилось. А в это время сестренка Оля, которой так хотелось рассмотреть все башенки в замке, нечаянно наступила в ров, не удержалась на ногах и упала прямо на чудесную постройку. Миша был просто в ярости. Он сжал кулаки, занес руку, чтобы от злости стукнуть сестру, сделал шаг к ней и...

Ударит ли Миша сестру? Вы узнаете об этом дальше, но сначала давайте поговорим о процессах развития. Итак, мы выяснили, что маленькие дети способны переживать одновременно только один сильный импульс, эмоцию, чувство, мысль. Это нужно для того, чтобы их внутренний мир стал более дифференцированным, более четким и понятным. Постепенно ребенок все лучше ощущает и осознает свои эмоции и чувства – пока еще каждое по отдельности.

Он растет и развивается быстрыми темпами. Он уже сам ловко ест ложкой, строит высокие башни из кубиков, засыпает нас вопросами об устройстве мира, забирается на деревья, спорит со взрослыми, пробует застегивать пуговицы и все чаще говорит: «Я сам!» И при этом ребенок все так же импульсивен и часто бывает захвачен одной эмоцией. Мы объясняем ему, почему важно поступать определенным образом, он кивает и соглашается, а в следующий раз снова ведет себя по-старому. Года в три-четыре на фоне его растущей самостоятельности, ловкости, сообразительности и взросления может показаться, что он уже должен все понимать, но специально делает все наоборот.

Чего же ребенку не хватает для более зрелого поведения? Его мозг все еще не способен учитывать одновременно два противоречивых сигнала. Это естественная незрелость дошкольника. Первые годы его

жизни каждая эмоция и чувство проживались так ярко по отдельности как раз для того, чтобы потом два противоположных сигнала могли встретиться. Чем лучше были дифференцированы отдельные сигналы, тем лучше они будут взаимодействовать друг с другом, что постепенно приведет к более уравновешенному поведению, объемному видению ситуации, балансу и способности одновременно учитывать как разные стороны ситуации, так и позицию других людей.

За это отвечает **процесс интеграции**, который дает ребенку способность **к смешанным чувствам**. У него появляется возможность учитывать не только собственные переживания, но и ситуацию вокруг. Этот процесс начинает развиваться в среднем **между пятым и седьмым годом жизни или позже (если ребенок чувствительный)**.

Итак, с началом развития процесса интеграции и появлением смешанных чувств ребенок становится более рассудительным, может учитывать разные точки зрения, более экологично выражать свои эмоции и чувства. Ему становится легче ждать, делиться, преодолевать то, что идет не так или не получается. Он может иметь свое мнение и при этом учитывать мнение других людей. И это только начало! Еще долгие годы такая способность будет развиваться и углубляться. В перспективе это приводит к тому, что ребенок становится справедливым, уравновешенным, терпеливым, мужественным, гибким, умеющим принимать решения и нести за них разумную ответственность, чутким и внимательным, способным интегрироваться в общество и не потерять при этом свою индивидуальность.

Шесть добродетелей зрелого характера

Порыв действовать + обеспокоенность о последствиях =
самоконтроль

Раздраженность + чувство заботы =
терпение

Страх дракона + равнодушие к сокровищу =
мужество

Переживание за себя + забота о другом = **чуткость**

Порыв свести счеты + чувство заботы = **прощение**

Ограничение + желание что-то осуществить =
жертвенность

Слайд из курса «Интенсив I» Института Ньюфелда

Но даже взрослые люди в силу усталости, стресса, сильных эмоций не всегда способны к интеграции. Например, мама может обещать себе, что больше никогда не будет говорить обидные слова своему ребенку или кричать на него. А через некоторое время она обнаруживает себя кричащей, потому что не сдержалась от усталости или от переполнивших ее эмоций.

Поэтому так важно учитывать отсутствие способности смешивать чувства у маленьких детей и то, что даже развивающаяся способность к интеграции у шести- или семилетнего и даже более старшего ребенка может не сработать, когда эмоции слишком сильны. Дети не могут сдерживать своих обещаний, не способны в порыве эмоций учитывать влияние своих поступков на других. Таким образом, неразвитая способность к интеграции многое объясняет в поведении дошкольников. Мы будем много раз к этому возвращаться, чтобы найти правильные способы взаимодействия с детьми. А сейчас давайте на примере Миши и Оли посмотрим, как меняется поведение ребенка,

мозг которого уже способен уравнивать противоречивые импульсы. Вернемся к истории с песочным замком.

Миша был просто в ярости. Он сжал кулаки, занес руку, чтобы ударить сестру, сделал шаг к ней и... Поднятый кулак Миши замер в воздухе. Он был зол и стремился ударить ее, но при этом какая-то сила внутри не давала ему это сделать. Одновременно он испытывал ярость и злость на сестру, но при этом равнодушие к ней и беспокойство о последствиях.

– Зачем ты это сделала? Зачем ты все сломала? – гневно крикнул он и топнул ногой.

– Ой, как жаль... – сказала мама.

У Миши выступили слезы, так ему было обидно! А Оля, сама испуганная от случившегося, тоже готова была расплакаться:

– Я не специально!

Папа и мама смогли утешить детей, а потом вместе починили замок.

Так почему же Миша не ударил? Когда он увидел растоптанный замок, он был переполнен фрустрацией (это эмоция, которая возникает, когда что-то идет не так, – мы еще поговорим о ней позже). Эта эмоция буквально за секунду была готова превратиться в атакующий всплеск – Миша сжимал кулаки и хотел ударить сестру. И еще два-три года назад он мог бы это сделать. Но сейчас у него уже начала развиваться способность к интеграции. Это означает, что он уже может в одну единицу времени испытывать два противоположных состояния. Он может быть злым и раздраженным, но еще он любит свою сестру и переживает о последствиях удара. Порыв ударить оказался уравновешенным другим – равнодушием и заботой о последствиях.

Что важно запомнить

Способность учитывать два и более импульса, эмоции, чувства, мысли начинает созревать в возрасте после пяти-семи лет, а иногда и позже. Это ключевым образом влияет на поведение детей. Задача взрослых – не взывать к зрелому поведению, на которое ребенок еще не способен, не укорять, не пугать последствиями, а помогать ему решать сложные ситуации, сохраняя близкие отношения и эмоциональный контакт с ребенком.

«Не хочу не буду не пойду!»

Почему дети так часто сопротивляются

В солнечный воскресный день папа позвал Олю погулять в парке. Оля очень обрадовалась, она как раз хотела покататься на качелях, и побежала к двери.

– Отлично, тогда давай одеваться, – сказал папа.

– Нет, не хочу!

– Чтобы пойти в парк, нужно одеться, – сказал папа.

– Нет, я хочу играть, я хочу играть с новым мячом дома! – закричала Оля.

– Так ты не хочешь идти в парк? Тогда останемся дома и поиграем в мяч.

– Нет, не хочу играть с мячом, хочу в парк, – снова сказала Оля.

– Тогда давай одеваться. Можем взять мяч с собой.

– Нет!

«Кажется, мы ходим по замкнутому кругу», – подумал папа.

И неудивительно, что он подумал именно так. Сопротивление буйно расцветает у детей дошкольного возраста, как только они ощущают, что давление извне становится сильнее, чем их воля и желание, когда они захвачены чем-то одним и контекст привязанности ослабевает. Иногда складывается впечатление, что слово «нет» бежит впереди трехлеток. Гулять, спать, чистить зубы, одеваться, обедать, что-то делать – они могут сопротивляться, даже если очень хотят пойти в парк или съесть свою любимую еду. Когда мой младший сын переживал период сопротивления, это было очень сложно, но часто выглядело очень мило:

– Даня, хочешь твое любимое печенье?

– Нееет! Ой, да, да, хочу!

– Ты сначала сказал «нет» ☺

– Нет, я не говорил «нет»!

А пробовали ли вы заранее сказать маленькому ребенку, например: «Не клади ноги на стол»? Если раньше эта идея ему даже не приходила в голову, то вскоре после ваших слов он с большой вероятностью обязательно попробует сделать именно это – и его ноги окажутся где? Правильно, на столе! Или вот еще одна ситуация. Ясное дело, чтобы пойти на горку, на которую так хочет ребенок, нужно одеться. Почему же тогда он отказывается одеваться и убегает? Кому, в конце концов, нужны эти катания, ему или нам, родителям? А стоит сказать ребенку: «Одевайся быстрее» – скорее всего, в следующие несколько секунд он обязательно отвлечется на что-то другое, будет рассматривать дырку на штанине или одеваться в два раза медленнее.

Родителями движут добрые намерения позаботиться о ребенке, и, конечно же, им приходится проявлять свою волю. Выглядит так, как будто дети специально делают все наоборот, сопротивляются очевидным и логичным вещам. Поэтому часто родители считают, что попытки сопротивления нужно сразу пресекать. Но если мы посмотрим на это с точки зрения подхода развития на основе привязанности, то увидим, что противление – это важная часть развития. И это совсем не то, что нужно пресекать любой ценой! Противление нужно для того, чтобы дети могли сопротивляться воле других людей – тех, к кому они не привязаны. Это защитный механизм, который не позволяет чужим найти дорожку к ребенку, влиять на него, заставляя следовать чужим указаниям^[8].

Однажды мой старший сын в возрасте трех с половиной лет качался на качелях. К нему подошла незнакомая женщина с дочкой и попросила слезть с качелей и уступить место.

Мой сын сказал: «Ты не моя мама, я не буду тебя слушать». Остановил качели, но не слез с них, а закрыл себе уши руками.

Вряд ли в этот момент он осознавал, почему реагирует именно так. Сработал механизм – сопротивляться чужим, чтобы защититься от их влияния. Таким образом, влиять на ребенка могут только самые близкие.

Но почему же тогда ребенок сопротивляется не только чужим, но и родителям, тем, кто ухаживает за ним каждый день? Любимым бабушкам, дедушкам, няням? Потому что противление нужно ребенку

еще и для того, чтобы устранить чужую волю, а под ней обнаружить свои собственные желания, устремления, цели. Он еще маленький и незрелый, его мозг еще не способен к интеграции, он не может одновременно учитывать и свои, и чужие взгляды, желания, ценности... Он либо отстаивает свое (и в это время он всего лишь движим инстинктом противления, а не действует назло взрослым), либо полностью соглашается с мамой или папой и тогда в это время не может учитывать то, что важно ему. Он или там, или здесь. Или с собой, или с другими. Личная воля ребенка находится еще только в процессе развития, это местность, которую надо исследовать, пробовать. И мозг ребенка пытается расчистить этот ландшафт, чтобы постепенно обнаружить свое личное, важное и ценное. При этом способности к интеграции пока не хватает, чтобы реагировать на волю родителей спокойно. Еще и уровни привязанности развиты далеко не все, способностей ощущать связь не слишком много. И тогда получаются такие «бои без правил», когда родители «застревают» в своем давлении на ребенка, искренне желая направить его на путь истинный, а тот еще больше «застревает» в своем сопротивлении, верный своим инстинктам и процессам взросления.

Конечно, родителям важно иметь влияние на ребенка. Мы не можем позволить ему делать все что заблагорассудится. Взрослый заботится, указывает верное направление, по необходимости ограничивает, тем самым создавая ощущение безопасности, принося стабильность в детский хаотичный мир и снимая с ребенка ответственность за его жизнь, здоровье и развитие, которую он сам нести пока не может. Мы не можем разрешить детям питаться одними конфетами, гулять сутки напролет или ложиться спать в три часа ночи. Но как бы ни было сложно с двух-, трех- и даже четырехлетней, не стоит пытаться напрямую справиться с противлением ребенка, ругая, наказывая его, вводя системы поощрения, игнорируя и так далее.

Если взрослые любой ценой пресекают такие проявления, они создают ощущение эмоциональной небезопасности в отношениях и часто оказываются в порочном круге: чем больше они давят, тем больше ребенок сопротивляется, и чем активнее он сопротивляется, тем сильнее они продолжают давить. В итоге можно добиться своего, и ребенок под давлением перестанет «перечить старшим», но за это придется заплатить высокую цену: дети склонны отказываться от того,

что им важно, от самих себя, когда возникает угроза отношениям и ощущению принятия, важности и ценности для близких.

Когда привязанность ко взрослому развивается должным образом, ребенок напитан контактом и близостью, чувствует щедрое приглашение существовать в жизни взрослого, его сопротивление будет происходить из здорового источника развития. И это значит, со временем при должной заботе со стороны взрослого ребенок это сопротивление перерастет. У него будут углубляться уровни привязанности, и на третьем уровне (принадлежности и преданности) будет расти стремление быть хорошим для тех, к кому он привязан. Потом будет развиваться способность к смешанным чувствам. Но пока ребенок маленький и незрелый, вместо наказаний мы найдем с вами другие действенные способы, которые не вредят здоровому развитию: завладевание вниманием, игра и так далее. Во второй части книги я дам вам практические советы, как можно выходить из ситуаций, где ребенок сопротивляется воле родителей.

Что важно запомнить

Противление – это важный процесс развития, который постепенно помогает ребенку обнаружить его собственную волю, ценности, желания, устремления, а также защищает от влияния тех людей, к которым ребенок не привязан. Противление не нужно пресекать, за него не нужно наказывать. Мы будем искать обходные пути, как справляться с разными жизненными ситуациями, чтобы не вредить здоровым процессам взросления.

Почему детям так важно плакать и каким образом слезы спасают ребенка от агрессии?

Однажды папа с Мишей уехали на тренировку, а мама с Олей решили сходить в парк. Девочка собирала игрушки и несколько раз перетрясла содержимое своего рюкзака – никак не могла решить, что лучше взять с собой. В это время погода испортилась, небо затянули тучи, а вскоре послышался гром.

– О, родная, придется отменить прогулку, – сказала мама.

– Как? Нет! Нет! Я не успела собрать игрушки! Я хочу гулять, пошли! – закричала Оля.

Мама сказала о предстоящем дожде и грозе, о невозможности идти на улицу, но Оля никак не могла смириться с этим и продолжала кричать, настаивать на прогулке и плакать. Она тянула маму за руку, злилась и даже отшвырнула свой рюкзак с игрушками в сторону. Мама оставалась рядом с дочкой, сочувствуя сорванным планам, но через какое-то время Оля села на пол, опустила голову и заплакала еще громче:

– Дурацкий дождь! Мы никогда не сможем пойти на прогулку. Никогда-а-а!

Теперь она выглядела не злой и разгневанной, а поникшей и разочарованной. Мама села рядом и обняла Олю, а та продолжала горько плакать. Казалось, что слез и переживаний у Оли гораздо больше, чем заслуживал повод для расстройства. Но мама знала, почему дочка плачет так горько, и терпеливо оставалась рядом, давая ей выплакаться.



Некоторые родители считают, что детских огорчений и слез лучше избегать и не допускать их. Кто-то считает их проявлением слабости, другие называют это нытьем, кому-то кажется, что горько плачущему ребенку очень плохо, и хочется помочь, а кто-то просто не знает, что же делать, когда ребенок плачет. Поэтому в нашем обществе выработался целый арсенал способов, которые помогают или совсем предотвратить слезы, или как можно скорее их прекратить.

Х Отвлечь, переключить внимание ребенка на другое.

Х Избегать ситуаций, когда ребенок может расстроиться.

Х Пресекать словами: «Ты же мальчик, будь стойким», «Ты же девочка, сейчас расплачешься и будешь некрасивой», «Хватит ныть», «Ты сам виноват, нечего теперь реветь».

Х Уговаривать не расстраиваться: «Оно того не стоит, не надо плакать, зря ты переживаешь, это такая ерунда».

Или вот еще одно частое переживание родителей: «Как он будет справляться с жизненными сложностями, если чуть что – сразу в слезы?» Но детские слезы – это не то, от чего нужно бежать. Это то, к чему взрослым нужно развернуться лицом. Детские слезы не усиливают боль – они появляются, когда уже больно, и в итоге приносят облегчение, избавляют от страдания и помогают принять то,

чего не изменить. В своей жизни ребенок постоянно сталкивается с тем, как что-то идет не так. Друг не пригласил на день рождения, лопнул шарик, упала башня из кубиков, не разрешили съесть очередную конфету... Для ребенка любой из таких поводов может оказаться серьезным. А потом он пойдет в детский сад или школу, будет общаться с другими детьми – там он не сможет всегда быть первым, лучшим, многое будет вне его контроля, пойдет не так, как хотелось бы. А когда он вырастет, жизнь столкнет его с еще большими переживаниями и потерями.

Может быть, это вас удивит, но именно слезы способствуют развитию той жизнестойкости, которая в будущем поможет ребенку справляться с жизненными сложностями. Существует очень много ситуаций, где ничего невозможно изменить. И тогда трансформация должна происходить внутри. То, что мы не можем изменить, должно изменять нас.

Современные исследования доказывают, что дошкольники должны плакать довольно много. Человек обретает жизнестойкость не от избегания встречи с тем, чего не изменить, а благодаря возможности горевать и плакать слезами тщетности, испытывать грусть. Именно это приводит в точку покоя и помогает адаптации.

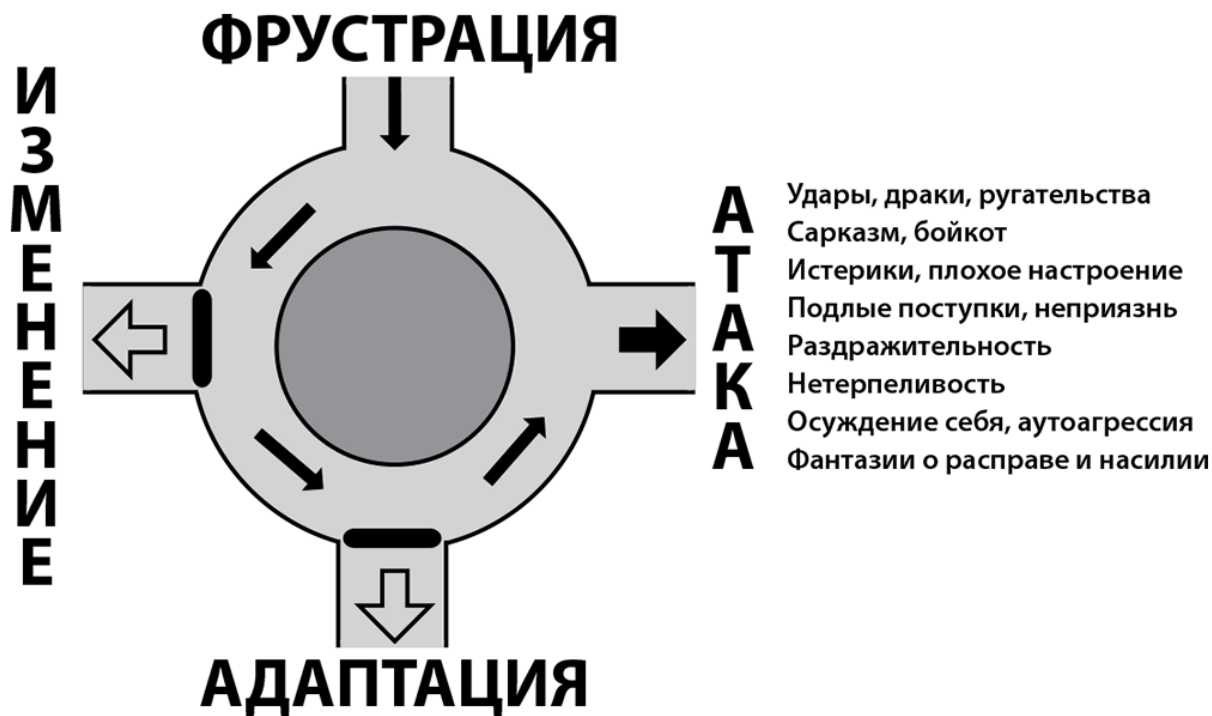
Слезы нужны как раз для того, чтобы адаптация к тому, что от нас не зависит, стала возможной. Они залог будущей жизненной гибкости, способности учиться на своих ошибках, справляться со многими ситуациями в жизни и восстанавливаться после стресса.

Но не любые слезы приводят к адаптации. Есть много разных слез – от радости, злости, фрустрации, или даже те, что появляются, когда мы режем горький лук. А есть слезы, которые мы называем слезами тщетности.

Что же это такое? Когда ребенок сталкивается с тем, чего нельзя изменить, со стеной тщетности, определенные части мозга посылают сигналы к слезным железам, и на глазах выступают слезы. От энергии, которая была направлена на попытки изменить ситуацию, добиться своего, ребенок переходит в состояние расслабленности. Он будет продолжать плакать, но энергия его слез изменится – это будет больше похоже на горевание, разочарование, оплакивание невозможности ничего изменить. Даже тон плача от более высоких, злых и требовательных ноток перейдет к более глубоким и низким звукам.

Напряженное тело уже не рвется к изменениям, ребенок может сесть или лечь, плечи отпускаются, он как будто смиряется с невозможностью изменений. Иногда слезы тщетности сопровождаются фразами: «Я никогда не смогу», «Это невозможно». Слезы тщетности похожи на драму, на горькое смирение. Иногда родители беспокоятся, что фразы ребенка о том, что он больше никогда не сможет что-то сделать, являются признаком потери веры в себя. Но это далеко не всегда так. Слезы тщетности в итоге приносят облегчение, иногда полное, а иногда временное – некоторые ситуации мы проживаем несколько раз, маленькими шагами. Слезы помогают достичь точки внутреннего покоя. Таким образом, постепенно дети отпускают то, чего не изменить, развивая психологическую устойчивость.

Кроме того, слезы тщетности напрямую связаны с детской агрессией. Свое начало агрессивное поведение берет в эмоции фрустрации, которая появляется, когда что-то идет не так, расстраиваются планы, не оправдываются ожидания, какие-то потребности ребенка оказываются неудовлетворенными. И тогда эмоция фрустрации, как и любая другая, стремится к выражению. На схеме показано, какие выходы есть у фрустрации и как она переходит в атаку.



Круг движения фрустрации Гордона Ньюфелда

Что мы видим? Сначала энергия фрустрации направляется в сторону изменений. Дети могут кричать, требовать, настаивать, упрашивать, что-то делать и пытаться изменить ситуацию. Когда изменения невозможны, следующим выходом для фрустрации будут грусть и слезы. Если и этого не случилось, то дальше фрустрация будет выражена через агрессивный всплеск. Это может быть физическая и словесная агрессия, удары, плевки, кусание, обзывания, а у более старших детей – молчание, игнорирование, бойкоты. Возможна и аутоагрессия – физическое или словесное нападение на самого себя, если вовне выражать свои эмоции небезопасно. Выход эмоций в виде атакующего всплеска может не случиться, если ребенок способен к смешанным чувствам: «Я сейчас в ярости, но не буду бить, девочке будет больно». Также это может происходить на уровне эмоций, когда порыв атаковать уравнивается бессознательной тревогой о последствиях или равнодушием и заботой. Но, как вы уже знаете из предыдущих разделов, дети до пяти лет не обладают этой способностью из-за незрелости мозга. Поэтому дети на детских площадках и во время прогулок могут очень быстро переходить к агрессивной атаке: кричать и обзывать друг друга, стучать по голове

лопатками, выхватывать игрушки, толкаться, драться, сопротивляться и спорить друг с другом или со взрослым. Не потому что их не научили хорошо себя вести, а потому что во взаимодействии с ровесниками они быстро переполняются фрустрацией. Это происходит из-за их природной незрелости и неспособности учитывать одновременно и себя и другого, а также из-за того, что у них еще не развита способность к интеграции и смешанным чувствам. Агрессия – это не то, что они делают специально, а то, что с ними случается и с чем они сами не справляются. Поэтому способность грустить и плакать слезами тщетности вместе с возможностью обратиться за поддержкой к взрослому важна в том числе и для снижения агрессивных вспышек между детьми в их повседневном взаимодействии.

Хотя маленькие дети плачут именно внешними, мокрыми слезами, слезы тщетности могут быть и внутренними, особенно у более старших детей и взрослых. Это тихие слезы, которых не видно. Это процесс разочарования, горевания, внутреннее движение к грусти.

Удивительно еще и то, что, когда ребенок оплакивает что-то одно, в движение приходят и те его эмоции и чувства, которые остались невыраженными раньше, в других ситуациях. Все то, что накопилось, а в особенности токсичная фрустрация (та, которая «застревает» и не выражается должным образом). Поэтому не бывает неподходящих или незначительных поводов для слез. Ребенок может плакать о невозможности пойти гулять или об улетевшем шарике, а на самом деле он в это время будет оплакивать гораздо более серьезные и болезненные поводы, к которым прикасаться напрямую было тяжело. Мало того, иногда психика ребенка как будто специально ищет повод поплакать. Расскажу вам свой пример.

Однажды мой трехлетний сын пытался вырезать из бумаги поделки, но справиться с ножницами было не так уж и легко. Он пробовал, у него не получалось, и он был переполнен фрустрацией. Сын пошел ко мне попросить помощи и по пути уронил ножницы. Это было последней каплей, и он взорвался злостью, раздражением, слезами и отчаянием. Я посочувствовала ему, подняла упавшие ножницы и дала сыну. Но он тут же бросил их на пол. На мое

предложение поднять их и попробовать вырезать поделку вместе он только расплакался еще громче. Казалось бы, просто наклонись и подними ножницы, но он явно хотел не этого: «Мне не нужны ножницы, я просто хочу пла-а-а-акать! Дай мне поплакать». Мы долго сидели с ним рядом, я гладила его по спине, он плакал, говорил, что больше никогда не будет мастерить поделки, снова плакал... Это были те самые слезы тщетности, когда энергия уже не направлена на попытку что-то изменить, а ребенок испытывает разочарование, грусть, печаль. Через некоторое время плач стал затихать. Вдруг его лицо озарилось новой идеей – и через минуту он побежал искать пластилин.

В этом примере энергия фрустрации нашла свой выход через грусть, горевание и слезы. Ребенок дошел до точки покоя и вернулся к нормальному самочувствию, когда эти слезы были выплаканы. На момент написания книги моему младшему сыну семь лет, и я вижу, как его способность к адаптации продолжает развиваться дальше. Сейчас многие поводы, которые в три-четыре года провоцировали бурные слезы, могут вызвать лишь внутренний вздох. Но более серьезные вещи у него все так же вызывают слезы, которые в итоге приводят к облегчению. Во взрослой жизни нам всем важно не потерять эту способность грустить и плакать – это помогает нам быть более жизнестойкими, гибкими и менее подверженными последствиям стресса.

Детям, в отличие от взрослых, сложно доходить именно до слез тщетности в одиночестве. Они нуждаются в нашем заботливом присутствии. Им важно плакать рядом с близкими взрослыми, которые выдержат бурю детских эмоций, предложат теплое пространство для слез, сочувствие, понимание и утешение. Так, постепенно, дети чувствуют, что все можно пережить, их эмоции выражаются естественным образом, слезы смягчают психологические защиты, и развитие ребенка идет нужным образом. Постепенно ребенок будет все больше способен к внутренней саморегуляции – благодаря тому что сначала рядом с ним находится взрослый, который не просто не пресекает его слезы, грусть и печаль, а приглашает их проявиться.

Что важно запомнить

Для развития психологической устойчивости, способности адаптироваться к тому, чего не изменить, и восстановления после стрессов детям нужна возможность плакать слезами, которые мы называем «слезы тщетности». Им важно плакать рядом с близкими взрослыми, которые могут выдержать бурю детских эмоций, предложить теплое пространство для слез, сочувствие, понимание и утешение. Задача взрослых – не избегать слез тщетности, а приглашать их в жизнь ребенка, создавая атмосферу, в которой он сможет плакать тогда, когда в этом нуждается.

Общеизвестные дисциплинарные меры: вред или польза?

Проблема дисциплины в воспитании детей заключается не в том, что взрослым не хватает эффективных способов воздействия на ребенка. Наоборот, таких мер много, и они позволяют получить практически мгновенный результат. Стоит лишь надавить на то, что для ребенка важно и ценно (например, лишить чего-то за плохое поведение или поощрить за хорошее), или создать угрозу привязанности и отношениям («Оставайся, а я уйду», «Как тебе не стыдно!»), как взрослый получит желаемое. Это создает иллюзию, что так можно влиять на детей и подобные методы по-настоящему работают. Но если мы говорим о раскрытии потенциала ребенка, о его психологическом и эмоциональном развитии, важно учитывать не только результативность какой-то меры в конкретный момент, но и перспективу ее воздействия.

КАК ТЕБЕ
НЕ СТЫДНО
ПЕРЕСТАНЬ,
ИНАЧЕ Я ЛИШУ ТЕБЯ...
ПОСИДИ
И ПОДУМАЙ
НАД СВОИМ
ПОВЕДЕНИЕМ
ОСТАВАЙСЯ,
А Я ПОШЛА
СЧИТАЮ ДО ТРЕХ
ПОКА НЕ ИЗВИНИШЬСЯ,
Я С ТОБОЙ
НЕ РАЗГОВАРИВАЮ
Я ПРЕДУПРЕЖДАЛ
ПОСИДИ И ПОДУМАЙ
НАД СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ

К сожалению, многие меры, популярные в нашем обществе и так активно предлагаемые как основные инструменты воспитания, дают мгновенный иллюзорный выигрыш, но при этом и глобальный проигрыш, потому что негативно сказываются на развитии ребенка, да еще и так хитро, что эта связь не всегда прослеживается, особенно если не видеть всю картину механизмов привязанности и факторов взросления.

Стоит избегать тех дисциплинарных мер, которые усиливают тревогу ребенка (предостережения и угрозы, запугивания, ультиматумы), сталкивают его с угрозой разделения с близким взрослым или с угрозой быть не принятым в каких-то своих проявлениях (тайм-ауты, изоляция, инсценировка ухода, лишение любви, игнорирование, бойкот, жестокость «из лучших побуждений», отвержение), а также метода последствий. Метод естественных последствий в современном обществе особенно искажен, потому что последствиями сейчас называют то, что делают взрослые в ответ на поведение ребенка (например, наказывают его или чего-то лишают). Но на самом деле естественные последствия – это то, что наступает без участия взрослого. Огонь обжигает, из перевернутого стакана вода выливается на пол и так далее. Но иногда в ответ на какие-то действия ребенка взрослые могут применять к нему наказания, санкции или лишать привилегий, выдавая это за естественные последствия. А значит, применяя такие меры, взрослый раз за разом усиливает тревогу ребенка, превращая ее в хроническую, сталкивает ребенка с непереносимым чувством уязвимости, ненадежности отношений, стыдом, высоким уровнем токсичной фрустрации и так далее. В итоге психика ребенка начинает защищать его, вызывая «онемение» уязвимых чувств. И мы получаем либо ребенка, на которого невозможно влиять, так как он выходит из-под контроля, растет уровень агрессии, появляется то самое «а мне все равно». Либо удобного ребенка, который из-за страха делает то, что требует взрослый, лишаясь при этом собственной энергии дерзновения, роскоши развивать свое собственное «Я». Такие способы дисциплины не берут привязанность в надежные союзники, а используют ее как оружие против ребенка.

Как родители могут заботиться о том, чтобы применяемые методы дисциплины были здоровыми и не вредили развитию ребенка? Особенно когда это касается прогулок, посещения публичных мест, общения со сверстниками, где намного больше отвлекающих импульсов и фрустрации. Во второй части книги мы разберем много конкретных ситуаций и для каждой найдем подходящие способы решения. А здесь я хочу обозначить общие принципы здоровой дисциплины.

- **Взрослый берет на себя ответственность за незрелого ребенка** и заботится о том, чтобы тот не попал в неприятности, стараясь при этом избегать разделяющих мер дисциплины. Лучше делать это заранее, чтобы предупредить возникновение сложностей, особенно для повторяющихся ситуаций, где исход предсказуем – от банального перехода через дорогу до социальных взаимодействий с другими. Не нужно ждать от ребенка зрелости и дипломатии, на которую он еще не способен. Лучше использовать завладевание вниманием, режиссирование поведения и другие способы, о которых пойдет речь дальше.

- **Взрослый здраво оценивает необходимость запретов и ограничений**, заботясь при этом о балансе. Не нужно запрещать ради запретов (на всякий случай, чтобы знал свое место), правила должны быть разумными и обоснованными. Но нельзя также допускать вседозволенность, разрешать все и стараться везде «подстелить соломку», чтобы ребенок не расстраивался и не плакал. **Когда взрослый говорит «нет» поведению и «да» эмоциям ребенка**, он становится не карателем, а поддержкой. Формула хорошего запрета или ограничения может выглядеть так:

Здоровый, разумный и уместный запрет, адекватный и необходимый в определенной ситуации, + забота о чувствах ребенка, которые он испытывает по поводу запрета, + помощь в том, чтобы принять то, чего не изменить (испытать грусть или найти слезы тщетности), или помочь ему вести себя иначе там, где это возможно.

- **Взрослый** не ожидает зрелого и дипломатичного социального взаимодействия между детьми, зная об их природной незрелости и неспособности к смешанным чувствам, а **становится проводником в мир зрелого поведения** на то время, которое нужно для того, чтобы ребенок научился справляться сам. Взрослый может использовать завладевание вниманием, режиссирование поведения, включаясь по необходимости в детские конфликты, чтобы показать адекватные способы их решения.

Что важно запомнить

Многие дисциплинарные меры работают хорошо, потому что нажимают на больные места ребенка и используют против него то, что ему важно. Они дают мгновенный эффект, но вредят в перспективе. Вместо них лучше использовать завладевание вниманием, режиссирование поведения и силу игры, прибегать к здоровым запретам и ограничениям (при этом заботясь о чувствах ребенка и помогая ему изменить то, что возможно, или найти слезы и испытывать грусть о том, чего нельзя изменить), а также создавать условия для надежной и глубокой привязанности, в которой ребенок естественным образом захочет следовать за

взрослым и быть на него похожим, а взрослый, в свою очередь, будет по мере взросления давать простор растущей детской самостоятельности и развитию собственного «Я» ребенка.

Как игра помогает развитию и дисциплине?

Для дошкольников игра – это самая настоящая жизненная необходимость. В ней так же нуждаются и дети школьного возраста, несмотря на то что их жизнь все больше наполняется организованной деятельностью. Дети играют в самые разные игры, со сверстниками и в одиночестве, при этом не всякое игровое действие является истинной игрой.

Игра обладает определенными характеристиками: она увлекательна, не является работой, происходит не взаправду, эмоционально безопасна, добровольна, предоставляет свободу выражать себя и свои эмоции. Мы не относим к такой игре, которая является двигателем развития ребенка, развивающие карточки, обучающую деятельность в игровой форме. Это хорошие элементы обучения, но здесь я пишу о другом виде игры, которая является главной площадкой процессов развития ребенка.

Игра как двигатель взросления и способ выражения эмоций. В игре безопасным способом приходят в движение и находят свое выражение эмоции ребенка. Она способствует развитию эмоционального мозга ребенка. «Мы начинаем понимать, что главная цель игры – позаботиться о наших эмоциях. Это убежище для прочувствования эмоций, потому что игра безопасна, экспрессивна, увлекательна, отстоит на шаг от действительности, она происходит не по-настоящему, не стремится к результату и отделена от реальности. Это совершенное пространство для того, чтобы вернуть свои чувства», – говорит Гордон Ньюфелд.

Я уже писала о том, что маленькие дети импульсивны, эмоциональны, и сначала их эмоции не дифференцированы – они не могут их различать и называть. Дебора Макнамара пишет: «Обычно детям не хватает слов, чтобы объяснить или понять, что их так взбудоражило. Сложность управления эмоциями состоит в том, чтобы уметь их выражать, описывать словами, сохранять уязвимость (не ожесточаясь) и при этом обладать достаточно зрелым мозгом для того, чтобы сдерживать и уравнивать эмоциональные реакции и рефлексировать над ними. Трудность этого пути развития в том, что

наилучшим образом оно происходит тогда, когда эмоциональной системе не нужно трудиться над решением проблем ребенка в обычной жизни: не нужно удерживать кого-то рядом, не нужно искать помощи в моменты испуга и сильной фрустрации. Когда у ребенка удовлетворены базовые потребности в безопасности и привязанности, обеспечивающие выживание, интеграция мозга колоссальна. А истинная игра в свою очередь обеспечивает мозг всем остальным, необходимым для дальнейшего развития, и в этом ее прелесть. Истинная игра не является работой, происходит не внапрямую, она экспрессивна, что позволяет ей функционировать как щит для выражения эмоций. Игра – это покой, способствующий росту».

Свободная игра. Может быть, это покажется странным, но в первую очередь я хочу упомянуть ту игру, которая спонтанно случается у ребенка наедине с самим собой, а не в компании с другими. Мы называем ее свободной игрой. Вы наверняка замечали, каким увлеченным может быть ребенок, в том числе и на прогулке. Он смело забирается на холм, чувствуя себя отважным путешественником. Перепрыгивает через небольшую лужу, а в его воображении он преодолевает океан. Машет прутиком, а в мыслях отважно побеждает дракона. Балансирует на бордюре, чувствуя себя настоящим ловкачом над страшной пропастью. Отважно тушит воображаемые пожары, развозит письма и примеряет на себя разные роли. Он говорит что-то себе под нос или вслух, но если в этот момент вы его позовете, то этот волшебный миг игры может улетучиться, и ребенок как будто вернется, опомнившись, из другой реальности.

А еще более удивительны такие проявления, которые не похожи на традиционную игру, но как раз ею и являются! Ребенок может замереть и смотреть на облака, ковыряться прутиком в луже, рассматривать асфальт или пылинки, задумчиво трогать травинку или просто сидеть и куда-то смотреть. В такие моменты иногда можно услышать от взрослых: «Не занимайся ерундой, лучше поиграй во что-нибудь». Но он как раз играет в ту самую истинную свободную игру, которая рождается у него внутри. В ней проявляется и находит свои очертания истинное «Я» ребенка, его индивидуальность, самобытность, идентичность.

В свободной игре дети овладевают разными навыками, примеряют на себя различные жизненные роли, безопасно и без негативных последствий развивая свой потенциал. В ходе такой игры формируются нейронные связи, которые отвечают за важные процессы развития и влияют на будущее ребенка. Здесь также происходит проживание, осознание и выражение тех эмоций и чувств, которые важны для него. Его психика подталкивает изнутри к тем формам свободной игры, которые в данный момент важны для его эмоционального и психологического развития.

Игра со сверстниками. Такие игры обычно наполнены энергией, интересом, спонтанностью, и чаще всего здесь встречаются сюжетно-ролевой и эмоционально-выразительный тип игр. Но не все дети стремятся играть друг с другом в два, три или даже четыре года – и это нормальное явление.

Игра как способ поддержания дисциплины. Родители могут активно привлекать игровые элементы для поддержания дисциплины, преодоления противления, режиссирования и направления детского поведения, укрепления привязанности. Взрослые часто недооценивают роль игр и стремятся пойти прямым путем: сказать, дать указание, чтобы ребенок послушался. Но процессы развития устроены так, что часто в ответ на наши прямые попытки добиться от ребенка желаемого поведения взрослые получают сопротивление, несогласие и нежелание следовать услышанному. Мы уже говорили о том, почему это происходит именно так, в разделах о сопротивлении, импульсивности и вспыльчивости. Зато дети гораздо легче вовлекаются в какие-то действия, если, например, штанишки оживают и хотят поймать ножки ребенка, а лягушонок зовет его прыгать по листикам или считать шаги, вместо того чтобы «идти домой, есть суп и спать».

Различные игровые способы для поддержания дисциплины мы будем рассматривать во второй части этой книги. А пока я хочу еще раз обратить внимание на силу игры и призвать не относиться к ней как к чему-то несерьезному и несущественному в ваших взаимоотношениях с ребенком.

Что важно запомнить

Игра — это естественное состояние дошкольника, в котором происходит основное эмоциональное и психологическое развитие. Это безопасное пространство для выражения эмоций, возможность примерять на себя без последствий разные роли. Родителям игра дает невероятный простор для того, чтобы справляться со сложными и конфликтными ситуациями, поддерживать здоровую дисциплину и укреплять отношения.

«Давайте играть в войну!»

Все ли в порядке с играми. Пугающими взрослых?

Часто дети играют в игры, которые выглядят разрушающе, не очень понятны взрослым или затрагивают определенные триггерные темы (например, игры в похороны). Иногда кажется, что дети в игре ведут себя не лучшим образом – скажем, ребенок хочет быть главным и руководить взрослым или другим ребенком. А некоторые игры могут казаться взрослым бесполезными, лишенными смысла и не способствующими развитию. На самом деле игра – это место, где приходят в движение и находят выражение те эмоции, которые небезопасно выражать напрямую, вне игры. Это возможность примерить на себя разные роли, прикоснуться к тем эмоциям, которые они вызывают, и иметь право остановить игру в любой момент и без последствий. Гордон Ньюфелд в одном из своих курсов приводит яркую метафору о том, что игра – это уборная для эмоций, в которой они находят свое выражение и высвобождение. Это настолько же естественная потребность любого человека, как и регулярные походы в туалет.

Часто взрослых беспокоит то, что игры, которые выглядят агрессивно и разрушающе, могут спровоцировать в ребенке еще больше агрессии и сделать его более жестоким. На деле же игра не увеличивает агрессию в ребенке, а, наоборот, помогает ему выразить накопившиеся эмоции, чтобы быть менее агрессивным в жизни. На протяжении почти всей истории развития человечества существовали игровые способы, ритуалы и традиции для выражения эмоций. Совместные прогулки, театр и драма, турниры по определенным правилам и так далее.

Поэтому когда ребенок строит башню из песка, а потом ее топчет, крушит свои постройки из кубиков, бьет палкой по земле, прыгает, с криками машет кулаками, рвет бумагу, кричит *«я тебя убью!»* воображаемым противникам – просто позаботьтесь о том, чтобы он физически не навредил себе и другим. А если в игре задействованы двое или несколько детей, то важно, чтобы все они были согласны на

такой сюжет и он не выглядел бы для кого-то из участников слишком пугающим или насильственным. В остальном это нормальное и совершенно естественное поведение ребенка. Его эмоции, чувства и импульсы должны как можно чаще находить выход именно в такой игровой форме.

Другой вид игр, который может настораживать, – когда ребенок стремится командовать взрослым. Он начинает руководить его действиями, хочет взять в плен и так далее. Часто такие игры задевают взрослых и вызывают вопросы о том, не станет ли ребенок командовать и не слушаться в обычной жизни. Но и здесь связь обратная – пока такое поведение проявляется в рамках игры, это нормально и даже полезно. Сложности начинаются, когда стремление ребенка командовать выходит за пределы игры и он не может расслабиться в безопасной зависимости рядом со взрослым. Такой ребенок может казаться очень самостоятельным, «с характером», независимым, всезнайкой, точно знающим, чего он хочет. Или он будет чрезмерно опекающим и заботливым по отношению к другим, словно все вокруг как будто важнее, чем он сам, – как курица-наседка. Еще он может стремиться быть везде первым, на главных ролях, раздавать указания, как нужно с ним обращаться и как себя вести другим. Мы это называем альфа-инстинктом. Пока он проявляется только в рамках игры – это нормально.

Еще один интересный формат взаимодействия, который часто можно наблюдать между детьми, – это иерархические игры. В них обычно кто-то главный, а кто-то находится в зависимых ролях. Это не только «дочки-матери», которые обычно не смущают взрослых, но и игры в собачку (кошечку) и хозяина, где один ребенок может ходить на четвереньках на поводке. Или игры в короля и прислугу, где один командует и приказывает, а второй исполняет приказы. Самое главное в таком взаимодействии – обоюдное согласие детей на те роли, которые они занимают. В остальном это нормальные и естественные игры, которые вытекают из иерархической природы привязанности.

И еще один вид игр, который не просто настораживает, а часто пугает взрослых – это игры в тяжелые болезни, смерть и похороны. Но и здесь я хочу вас успокоить. Дети не рождаются со знанием о смерти, они сталкиваются с ним только через несколько лет после рождения, когда их психика готова встретиться с тем, что наша жизнь конечна.

Факт смерти для ребенка означает не просто саму смерть, а расставание со своими привязанностями, прерывание связи и контакта с теми, кто заботится о ребенке. Это тяжелое осознание, и требуется время для того, чтобы ребенок смог смириться с мыслью о конечности жизни в нашем мире. И здесь приходит на помощь сила игры, дающей возможность безопасно прикоснуться к таким сильным и уязвимым эмоциям. Такие игры взрослым не нужно инициировать специально. Если у ребенка будет такая потребность, психика сама подтолкнет его игру в нужном направлении.

Что важно запомнить

Игра, даже если она выглядит агрессивной или пугающей своими идеями, не способствует росту агрессии и других чувств, а, наоборот, дает им пространство для выражения в безопасной форме. Чем больше эмоций и чувств выражено в игре, тем меньше напряжения ребенок принесет в реальную жизнь. Если это совместные игры со сверстниками, то они должны быть физически безопасными для всех, происходить с обоюдного согласия всех участников и каждый из них должен иметь право выйти из игры в любое время.

«Иди поиграй с другими детьми».

Социализация и общение детей друг с другом

В нашем обществе сейчас ценятся ответственность, самостоятельность, бойкость, уверенность в себе, способность ладить с другими, вежливость. Это хорошие качества, но, к сожалению, часто стремление взрослых развить их в ребенке приводит к тому, что фокус перемещается на форму, а не на содержание. И поэтому дети часто оказываются в ситуациях, для разрешения которых нужны тот опыт и та зрелость, которыми ребенок пока не обладает. «Справляйся сам», «Не приходи ко мне жаловаться», «А ты сам ответь мальчику и забери у него свою игрушку», «Ты должен общаться с другими, поздоровайся» и так далее. Особенно это заметно там, где дети собираются вместе – на прогулках, детских площадках, в парках, а также в детских садах и группах кратковременного пребывания. Частое и длительное нахождение ребенка в обществе с другими детьми с ранних лет взрослые нередко видят единственно правильным способом развития. И тогда ребенок получает много сигналов извне о том, что он должен или не должен делать, как нужно себя вести, каким нужно быть. А он еще сам не познакомился в достаточной мере со своими эмоциями и чувствами, желаниями, намерениями, с тем, хочется ли ему делиться, извиняться, сочувствовать другому. Он еще сам не до конца чувствует и понимает, кто он и какой, у него еще не развиты все уровни привязанности и способность к смешанным чувствам. Он еще не может быть с другими, не потеряв при этом себя. Сначала должна развиться и углубиться привязанность ко взрослому, в которой у ребенка будет возможность как безопасной зависимости, так и проявления собственной индивидуальности.



Слайд из курса Института Ньюфелда «Дети от 2 до 7»

Поэтому общение ребенка с другими детьми в дошкольном возрасте не должно становиться более важной целью, чем углубление отношений с близким взрослым и развитие индивидуации. Гордон Ньюфелд говорит, что если мы давим на ребенка чрезмерными ожиданиями по поводу умения общаться с окружающими, это разрушает процесс развития собственного «Я» ребенка и его индивидуальности. Энергия, которая должна была идти на развитие, направляется обратно в привязанность. И тогда ребенок становится озабочен всем, что связано с контактом и близостью, принадлежностью, похожестью, значимостью для близкого взрослого. Это его удерживает в ненадежной привязанности, и процесс работает наоборот. А ребенку нужно освобождение, покой от поиска близости со взрослым.

Главное в подходе психологии развития – готовность.

А пока ребенок мал:

- Прямота должна быть важнее дипломатии. Прежде чем они скажут «извини» или «спасибо», это чувство и намерение должно родиться

внутри них. Прежде чем они начнут делиться, они должны почувствовать свое право владеть вещью, и так далее.

- Их желания важнее внешних требований. Мы не имеем в виду полную вседозволенность, но важно, чтобы ребенок почувствовал, чего бы он хотел сам, что ему нравится, что он любит, прежде чем столкнется с ожиданиями об этом извне.

- Любознательность важнее наставлений.

- Намерения важнее поведения. Дети могут иметь хорошие намерения, которые быстро затмеваются импульсивными поступками из-за неспособности испытывать смешанные чувства. Но важно, чтобы взрослые могли видеть, замечать и верить в намерения ребенка, не фокусируясь лишь на неподходящем поведении.

- Инициатива приоритетнее результата, стремления важнее ожиданий. Дети могут не достигать каких-то результатов и не оправдывать ожидания других людей в силу своей незрелости, но их инициатива и стремления важны, и задача взрослых – поддерживать их.

- Выражение важнее уместности. Если дети смогут выражать себя и свои чувства так, как они пока на это способны, то постепенно благодаря отношениям со взрослым и развитию мозга они смогут прийти к более подходящему в социуме поведению^[9].

Что важно запомнить

Главная роль родителя дошкольника – быть буфером между ожиданиями, давлением общества и личностью своего ребенка, до тех пор пока он не станет готов к самостоятельности (пока он сам не будет знать и понимать, что он чувствует и думает, пока у него не возникнут здоровые личные границы). Сначала лучше концентрироваться на процессах, лежащих в основе развития, – привязанности и индивидуации.

Часть 2

Практика. Что поможет вам и вашему ребенку

Теперь мы с вами знаем, почему дети так много сопротивляются, почему они такие вспыльчивые и импульсивные, не могут предвидеть последствий и нести за них ответственность, ненадежны в своих обещаниях «не поступать так в следующий раз». Мы узнали, что для здорового развития детям нужны разумные запреты и ограничения, которые не имеют ничего общего с жестокостью, силой, взрослой властью, угрозами о последствиях. Им нужны такие ограничения, при которых взрослый заботится об эмоциях и чувствах ребенка, создает ощущение непрерывности отношений, связи, контакта, и посыл: «Твое поведение не разрушит наши отношения, они важнее всего». Мы также знаем о силе игры и завладения вниманием.

В этой части книги мы начнем применять все эти знания на практике, в разных ситуациях, с которыми сталкивались многие родители.

Завладевание вниманием. Простой способ избежать сложностей дома и на прогулке

Однажды Оля с мамой пошли на прогулку и увидели, что снег начал таять и по парку текут многочисленные ручейки. Как же была рада Оля! Она очень любит делать кораблики и запускать их в воду. А вот и отличная палочка, которую можно отправить в дальнейшее плавание. Прогулка прошла прекрасно, Оля была очень увлечена игрой. Когда настало время идти домой, мама позвала Олю, но та как будто ее не слышала и продолжала запускать кораблики. Мама сказала второй раз. Потом подошла совсем близко к Оле и повторила, что пора уходить и оставаться больше нельзя. Но девочка начала сопротивляться: «Не мешай! Не пойду никуда!»

Незрелая система внимания и нехватка способности к смешанным чувствам у дошкольников приводит к тому, что в отдельный момент времени они сфокусированы только на чем-то одном. Дети могут быть погружены в игры, в свои мысли, могут быть захвачены какой-то эмоцией или чувством. Если в это время взрослый обращается к ребенку, что-то ему говорит, просит сделать, сообщает о необходимости уйти с прогулки или, наоборот, зовет гулять, предлагает одеваться и так далее, то ребенок может начать сопротивляться или как будто не слышать слова взрослого. Особенно ярко это может проявляться на улице, ведь там столько внешних отвлекающих факторов: звуки, запахи, игры с другими детьми, неудачи и расстройства, радость и восторг – множество впечатлений. Ощущение даже самой крепкой привязанности к взрослому будет ослабевать – ребенок просто не способен одновременно удерживать и одно, и другое. Это может выглядеть как намеренное поведение, но на самом деле связано с тем, что в этот момент у ребенка оказываются неактивированными инстинкты привязанности по отношению к взрослому. Даже если между ними прекрасные отношения, ребенок просто пока не может одновременно ощущать и настроенность на взрослого, и что-то другое, на что переключено его внимание, –

например, игру с товарищем, пролетающую птицу или новую идею о покорении соседнего холма.

Есть очень простой метод взаимодействия с ребенком, способный помочь обойти эту природную незрелость, но взрослые очень часто упускают его из виду. Однако именно так можно решить огромное количество сложностей во взаимодействии с нашими детьми. Мы называем этот способ «завладение вниманием». Завладеть вниманием ребенка нужно как можно чаще – перед выходом из дома, при одевании, перед тем, как что-то сказать ему или о чем-то попросить. Но завладеть вниманием нужно не только для того, чтобы чего-то добиться, иначе очень быстро ребенок начнет сопротивляться еще активнее. Важно инициировать такой контакт и близость как можно чаще просто так, без повода, несколько раз в день, чтобы активизировать инстинкты привязанности ребенка.



Поймайте взгляд, улыбнитесь, кивните – это классический способ завладения вниманием. Также можно присесть перед ребенком, позвать его по имени, сказать что-то приятное, погладить по руке или сделать что-то еще, чтобы почувствовать, что он сейчас вас видит и слышит, настроен на вас и готов к контакту. Если ребенок играет или рассматривает что-то интересное, погружен в какой-то процесс – присоединитесь к его игре буквально на одну-две минуты. Например, поинтересуйтесь, что он делает, скажите что-то приятное, сделайте что-то вместе с ним. Таким образом вы постепенно переключите внимание на себя и вместе с ребенком выйдете из захватившего его процесса.

Завладение вниманием – это простой и действенный ритуал, который часто выпадает из нашего внимания в суете ежедневных дел. Мы просто забываем про него или считаем, что на это нет времени. Но завладение влияет на детей очень глубоко, несмотря на кажущуюся простоту. Он активизирует инстинкты привязанности, снижает сопротивление и дает ребенку ощущение надежности, безопасности,

спокойствия: ему не нужно стремиться к близости, контакту и вниманию, потому что взрослый первым делает этот шаг. Чем чаще мы активизируем привязанность простыми и короткими моментами контакта, тем легче ребенку ощущать связь со взрослым. Многие проблемы и сложности легче предупредить таким образом, чем потом иметь дело с детским сопротивлением.

Даже когда мы находимся с ребенком 24 часа в сутки, нам важно не только отвечать на его желание контакта с нами, но и опережать его (как раз через завладение вниманием это делать легко), проявлять инициативу первыми, чтобы ребенок не брал на себя ответственность просить близость первым. Кроме того, если ребенок на прогулке склонен постоянно стремиться к своему взрослому, не отпускать его, то завладение вниманием особенно важно, чтобы ребенок мог расслабиться и направить свою энергию на исследование мира, а не на стремление к близости со взрослым, постоянно иницилируя контакт с ним.

Для многих завладение вниманием может показаться непривычным и даже наигранным, особенно если с нами в детстве так не обращались. Но на самом деле это естественное взаимодействие, которое мы неосознанно используем по отношению ко взрослым гораздо чаще, чем к детям. Например, когда встречаются двое друзей или знакомых, и один из них хочет попросить у второго телефон, то он не будет сразу выхватывать мобильник из рук и говорить: «Дай мне позвонить». Сначала мы приветствуем друг друга, говорим какие-то приятные слова. И лишь когда контакт установлен, озвучиваем свою просьбу. Но по отношению к детям взрослые часто делают обратное – приказывают или просят, совсем не завладев их вниманием. Когда мои дети были маленькие, я заводила себе в течение дня несколько будильников, которые напоминали мне о том, что надо выбрать момент и первой завладеть их вниманием, чтобы активизировать инстинкты привязанности. Постепенно это стало естественным и привычным для меня.

Давайте вернемся к Оле и ее маме и посмотрим, как поступила мама на следующий день, когда они снова гуляли в парке. Оля запускала кораблики, но пришло время уходить.

Мама подошла к дочке, немного понаблюдала за ее игрой, расчистила палочкой затор в воде.

– Ух ты, какой быстрый кораблик у тебя, – сказала она.

– Да, он плывет во-о-он оттуда и ни разу не застрял! – радостно ответила Оля.

– Как здорово ты придумала. Такой длинный путь, и такой смелый и отважный кораблик, – мама с улыбкой посмотрела на Олю и тронула ее за плечо.

– Да! А еще один застрял, – сказала Оля.

Теперь она смотрела на маму и уже была не так сильно поглощена игрой.

– Хорошо. Нам пора домой, давай заберем с собой твой кораблик и по дороге придумаем для него название. А еще ты мне расскажешь про другой, который застрял. Пойдем.

В этот раз уйти домой получилось легче. Оля всю дорогу увлеченно рассказывала маме про свои водные приключения на прогулке.

Режиссируем детское поведение. Как помочь ребенку не попасть в неприятности и вести себя лучше в общении с другими людьми

Однажды уже так хорошо знакомая нам семья отправилась на прогулку в парк. Оля очень любила горки и часто хотела побыстрее скатиться – так, что расталкивала детей, стоящих рядом. Зная, что, скорее всего, так произойдет и в этот раз, мама с теплотой посмотрела на дочку, улыбнулась и сказала:

– Тебе уже не терпится побежать кататься! Я знаю, как ты это любишь.

Оля улыбнулась.

– Когда ты забираешься на горку, остановись и немного подожди, пока скатятся дети впереди тебя. Я знаю, что ты не хочешь их толкать, тебе просто не терпится съехать, но лучше пропускать тех, кто впереди тебя. Постарайся?

Оле было приятно, что мама заметила, как ей нравится кататься, и она сказала:

– Хорошо, я постараюсь!

Что сделала мама Оли? Она знала, что дочка пока не очень хорошо контролирует себя, когда ее захватывает желание покататься. Мама не стала ждать наступления проблем, а заранее взяла ситуацию в свои руки и воспользовалась приемом, который мы называем «режиссирование поведения». Это заботливое направление поведения ребенка в нужное русло. Это наш основной метод воздействия на дошкольников вместо запугивания их последствиями, наказаниями, уходом... Нам просто нужно признать, что дошкольник сам не может справиться со множеством социальных ситуаций, и занимать ведущую позицию, направляя его с помощью силы привязанности, когда он готов следовать за взрослым, подражать ему и слушать его.

Я уже писала о том, что дети плохо справляются с разными социальными ситуациями, где им нужно взаимодействовать с другими людьми, учитывать последствия своих поступков, уважать окружающих, соблюдать очередность. Неспособность испытывать

смешанные чувства и отсутствие внутреннего диссонанса приводит к тому, что они могут вести себя импульсивно, непредсказуемо, не могут заботиться о чувствах других, вести себя цивилизованно и мудро. И это не их порок, это возрастной период, когда они должны быть именно такими. Задача близких взрослых – помочь детям и взять на себя заботливое руководство в таких ситуациях, компенсируя незрелость ребенка своей зрелостью и мудростью.

Как происходит режиссирование поведения? Взрослый, зная или догадываясь о сложных моментах взаимодействия ребенка с другими людьми (детьми или взрослыми), берет руководство над ситуацией в свои руки. Сначала важно завладеть вниманием ребенка, чтобы активизировать его инстинкты привязанности, – поймать взгляд, улыбку, кивнуть, прикоснуться, назвать по имени, сказать что-то приятное и удостовериться, что ребенок готов слушать. Об этом мы подробно говорили в предыдущем разделе. Дальше взрослый простыми и короткими фразами, спокойно и с теплом говорит о том, как лучше поступить ребенку:

- *«Если тебе снова захочется погладить чужую собаку, спроси разрешения у хозяина. Или подойди ко мне, и я тебе помогу».*

- *«Когда ты не хочешь с кем-то играть, так и скажи: я сейчас хочу играть один».*

- *«Когда ты поднимешься на горку, просто подожди своей очереди, не толкаясь».*



Еще один способ усилить режиссирование детского поведения – **приглашать на помощь игру, волшебство и привязанность**. Вы с ребенком можете стать секретными агентами, заговорщиками, мышками или любыми героями, которых он любит. Кроме того, вы можете показывать ребенку, **что вы на его стороне**, вы понимаете его эмоции, чувства и желания, просто в определенной ситуации лучше вести себя иначе. А также можно задействовать **силу добрых намерений**, которые часто у детей есть, но быстро затмеваются и

вытесняются другими импульсами, эмоциями и чувствами (мы говорили об этом в главе «“Ну ты же мог подумать заранее!” А способны ли дети учитывать последствия?»). Давайте посмотрим на примере Миши и его папы, как отец одновременно использовал завладение вниманием и игру, встал на сторону желаний сына, отметил его добрые намерения и подсказал, как правильно себя вести.

Однажды папа гулял с Мишей и Олей в парке. Оля устала и засыпала в коляске, а Миша был полон сил, он хотел играть, гулять и общаться с папой. Каждый раз от его голоса Оля просыпалась и начинала плакать. Тогда папа решил взять ситуацию в свои руки. Он тронул Мишу за плечо, позвал по имени, дождался, пока Миша посмотрит на него:

– Что, папа?

Папа поймал его взгляд и с видом заговорщика сказал:

– Дружок, у меня к тебе есть одно секретное предложение. Могу доверить его только тебе.

В глазах Миши проскочила заинтересованность.

– Я знаю, как часто ты заботишься о сестренке, и сейчас ты наверняка не хочешь ее будить, просто тебе очень хочется поиграть, – сказал папа. – Мы с тобой будем шпионами! Нам нужно вести себя так, чтобы нас не заметили. Поэтому общаться будем только жестами. Или шепотом на ушко. Я буду загадывать тебе что-то, что я вижу, и объяснять жестами. Когда догадаешься, что это, – шепни мне на ухо. Договорились?

Миша с радостью согласился – ему очень понравилось, что у них с папой есть общий секрет и тайное задание. Они поиграли несколько минут, потом папа придумал для них другую игру – такую же тихую. Через какое-то время Оля уснула в коляске, и папа с Мишей смогли немного отойти в сторону, чтобы поиграть и поговорить, пока она спит.

Какие ошибки делают родители, режиссируя детское поведение?

- Взрослый говорит, как делать **не нужно**, вместо того чтобы подсказать, как делать **нужно**. Взрослому не стоит говорить: «Перестань кричать», «Прекрати так делать». Это не режиссирование. Ребенок чувствует, что его поступок нехорош, но далеко не всегда

знает, как поступить иначе. Лучше простыми и короткими фразами говорить о том, как следует себя вести и что именно можно делать.

- **Взрослый пропускает завладевание вниманием.** Ребенок может быть привязан к взрослому и сильно любить его, но неспособность детского незрелого мозга фокусироваться одновременно на разных вещах приводит к тому, что инстинкты привязанности в какой-то конкретный момент оказываются незадействованными. Ребенок просто вовлечен во что-то другое, и тогда то, что сказал взрослый, вызовет у ребенка сопротивление.

- **Взрослый вмешивается слишком поздно,** когда ребенок уже попал в неприятную ситуацию. Детские эмоции от того, что пошло не так, становятся все сильнее, ребенок не слушается. Взрослый сам начинает закипать и вместо того, чтобы заботливо направить, отдает раздраженные указания, в ответ на которые ребенок начинает сопротивляться. Если вы знаете, что ребенок не справляется, лучше вмешиваться раньше. Пожар легче предотвратить, чем тушить, когда он уже разгорелся.

- **Взрослые рассчитывают, что достаточно направить поведение ребенка однажды,** а он должен это запомнить и поступать так всегда. Режиссирование – это временная мера, у которой нет цели глобально изменить поведение ребенка, в силу своей незрелости пока не способного на большую дипломатию. Повторяйте режиссирование каждый раз перед сложными ситуациями, даже если нужно делать это несколько раз в день. Отнеситесь к нему как к семенам: вы сеете ростки хорошего поведения и сохраняете хорошие отношения с ребенком, избегая разделяющей дисциплины. Рано или поздно семена взойдут и ростки наберут свою силу, но им нужно время и заботливый уход.

- **Когда ребенок не выполняет сказанное, взрослый упрекает:** «Я же тебя просил(а)!» Запомните, режиссирование – это **временная мера**. Она не всегда дает нужный эффект, а ее действие может быстро закончиться. Мы говорим ребенку: «Лопатки для того, чтобы копать песок. Не бейте друг друга. Стройте замок вместе». В следующие две минуты дети будут наполнены добрыми намерениями играть вместе. Но как только что-то пойдет не так, в глаза другому может полететь горсть песка – про такое развитие событий взрослый ничего не говорил. Это лишь последствия незрелости мозга ребенка, за которые

не нужно ругать или наказывать. Мы утешаем обиженных, не обвиняем зачинщика случившегося, просто останавливаем такое поведение и снова режиссируем его, находясь рядом.

Как разговаривать с ребенком о его неподходящем поведении

В дошкольном возрасте дети импульсивны, непредсказуемы, не видят последствий и часто не могут вести себя цивилизованно. Они не способны почувствовать одновременно «я так злюсь и хочу ударить, но я хочу дружить с этой девочкой, и еще ей будет больно» или «так не хочется надевать куртку, но это нужно, чтобы выйти гулять». Когда мы отправляемся на прогулку, в парк, на детскую площадку, то часто попадаем в те ситуации, где ребенок откровенно не справляется. Он может ударить или толкнуть другого, кидаться камнями или песком, убегать от взрослого, сопротивляться, обзывать, отказываться уходить и так далее. Много всего может пойти не так, и он может вести себя не лучшим образом. Я надеюсь, что в этой книге вы найдете много идей о том, как справляться со сложными ситуациями, а еще лучше – не доводить до них. Но при этом совершенно нормально, что дети в силу своей незрелости часто поступают не самым лучшим образом, и у взрослого появляется необходимость поговорить с ребенком о том, как он себя вел.

У Гордона Ньюфелда есть прекрасная метафора плывущего парусника^[10], у которого есть маршрут и пункт назначения. Вы, как его капитан, конечно же, будете придерживаться маршрута, времени и задуманного плана – это будет вашей основной целью. Но если на море начнется шторм, поднимутся большие волны и сохранность парусника окажется под угрозой, то цель прибыть в пункт назначения вовремя и по назначенному маршруту отойдет на второй план. Вы будете делать то, что поможет сохранить жизнь и здоровье членов экипажа и сам корабль. Так и в отношениях с детьми. Мы движемся по намеченному маршруту, но иногда приходится принимать другие решения.

Когда дети ведут себя не лучшим образом, мы хотим им помочь научиться поступать иначе. Один из привычных и многим известный вариант – это объяснить ребенку прямо в момент проступка, что он сделал не так, или преподать ему урок, чтобы он запомнил, что так делать нельзя. Варианты могут быть разные – от спокойных

разговоров и попыток объяснить, почему так делать нельзя, до криков, осуждения, лишения чего-то важного для ребенка, наказаний, взываний к совести. Но это работает далеко не всегда, часто взрослый получает в ответ еще больший всплеск эмоций, сопротивление, агрессию либо покорного ребенка, который готов сделать что угодно, чтобы не быть для своего близкого взрослого плохим.

Поэтому конфликт с ребенком – это то самое время шторма, когда вам не нужно ничего экстренно решать, делать, воспитывать или доносить идеи о правильном поведении. Особенно если это происходит на прогулке, когда вокруг присутствуют другие люди и ребенок находится в очень уязвимом положении. Не нужно ругать, кричать, взывать к совести, стыдить, требовать немедленных объяснений, пытаться преподать урок, наказывать последствиями, углом, молчанием, тайм-аутами, несколько раз объяснять, что ребенок сделал не так, любой ценой учить поступать иначе. И тем более не стоит допускать, чтобы другие люди, желающие вмешаться в конфликт, поступали так с вашим ребенком.

Задача взрослого – сохранить отношения и с минимальными потерями выйти из конфликта. Это важно не только для ребенка, но и для взрослого. Мы сами не всегда способны действовать «на холодную голову» и под влиянием собственных эмоций тоже действуем не самым лучшим образом. Чем больше сопротивляется ребенок, тем больше мы «застреваем» в своем давлении, и получается замкнутый круг. Как взрослому лучше реагировать в момент сложной ситуации и после нее – так, чтобы используемые методы дисциплины помогали здоровому развитию ребенка?

Практические советы

Как можно вести себя в момент конфликта?

Когда что-то идет не так, ребенок переполняется фрустрацией и не может с ней справиться, действуя импульсивно и без учета последствий. Первая задача взрослого – не преподать урок, а снизить уровень фрустрации и показать, что его отношения с ребенком в порядке, несмотря на случившееся.

✓ Если есть угроза физическому здоровью, например дети дерутся, один ребенок замахнулся на другого палкой, кого-то выталкивают с горки, и он может удариться и т. д., взрослый просто останавливает происходящее. Можно встать между дерущимися детьми, развести их за руки в разные стороны, выставить свою ладонь перед обидчиком, сказать «стоп!» и так далее. Не нужно грубо хватать с целью воспитания, наказывать физически. Наша задача – лишь предотвратить физический ущерб и остановить развитие конфликта.

✓ Далее можно обозначить случившееся, если это необходимо, – коротко, простыми словами и без обвинений:

- *«Я вижу, вы поссорились»;*
- *«Что-то произошло, и ты его ударил»;*
- *«Что-то не получилось, и ты кричишь»;*
- *«Я не могу вам позволить бить друг друга»;*
- *«Стоп, бить его мы не будем, нужно остановиться»*
...и так далее.

✓ Затем можно переместить фокус на фрустрацию и на то, что ребенку было нелегко с ней справиться. Помогите ребенку выразить его эмоции, нормализуя его переживания:

- *«Тебе было непросто справиться»;*
- *«Конечно, ты так разозлился и кричал, потому что...»;*
- *«Ты просто не смог сдержаться и взорвался, как вулкан, так бывает»;*
- *«Я вижу, что ты не хотел, просто не сдержался»;*
- *«Да, и я была бы очень расстроена на твоём месте»;*
- *«Родной, у тебя что-то пошло не так»*
...и так далее.

✓ Если пострадал другой участник конфликта и вы видите, что ваш ребенок не готов устранить ущерб, принести извинения, потому что сам переполнен эмоциями, возьмите ответственность за это на себя. Вы можете предложить своему ребенку извиниться, но помните о том, что его незрелый мозг еще просто

не способен на дипломатичное поведение. Вы можете показать пример и спокойно, без укора, сказать:

- *«Можно извиниться перед мальчиком, потому что было неприятно и тебе, и ему».*

✓ А дальше взрослый может сам обратиться к другому ребенку и выразить свои сожаления, не пытаясь при этом пристыдить своего ребенка и не заставляя его обязательно что-то говорить. Можно сказать, например, так:

- *«Мне очень жаль, что тебе больно. Мой сын не смог сдержаться и ударил тебя (бросил твою игрушку), извини. Вам обоим было непросто. Если вы будете играть дальше, я побуду рядом, чтобы такого не произошло».*

✓ Дайте понять своему ребенку, что на ваши отношения с ним произошедшее не повлияло, и отложите обсуждение случившегося до того момента, пока эмоции не улягутся. Если нужно, скажите: «Мы с тобой поговорим об этом позже», – и это не должно звучать как угроза.

Как поговорить с ребенком о случившемся позже?

Если есть необходимость обсудить ситуацию, лучше всего подождать, когда эмоции улягутся и доверительные отношения будут восстановлены. Не обо всем обязательно нужно говорить. Иногда ребенок поступает импульсивно, а потом сам жалеет о сделанном. Иногда мы видим, что это разовая эмоциональная вспышка, где он просто не сдержался, а не его хроническое поведение. Разговор нужен не для того, чтобы обвинить ребенка в случившемся, а чтобы поддержать его, дать ощущение «я на твоей стороне» и помочь ему научиться поступать иначе.

Как можно разговаривать:

✓ Выберите удобный момент наедине, когда ваши отношения в порядке. До начала разговора завладейте вниманием ребенка. Назовите его по имени, прикоснитесь, поймите взгляд, улыбнитесь, кивните, скажите что-то приятное.

✓ Напомните о случившемся и выразите желание поговорить. Например: *«Родной, утром в парке ты попал в неприятную ситуацию, я хочу с тобой поговорить»*. Покажите ребенку свое доброе расположение, нормализуйте его эмоции, которые толкнули его к не самому лучшему поступку, дайте ощущение, что вы его понимаете, **не начинайте** с нравоучений или попыток объяснить, почему поведение было плохое и как нужно было поступить.

✓ Помогите ребенку собрать в связанную историю произошедшее, его эмоции, чувства и поступок. *«Это твоя любимая игрушка, я знаю, как она тебе дорога. И, конечно, ты так сильно разозлился, когда мальчик схватил ее. Поэтому не сдержался и ударил»*.

✓ Не фокусируйтесь слишком долго на поступке и поведении, а перенесите внимание на фрустрацию, то есть на то, что пошло не так, удерживая фокус на эмоциях и чувствах ребенка, и говорите о них:

- *«Ты так разозлился из-за этого, тебя это так переполнило, что ты не нашел других слов»;*
- *«У тебя что-то пошло не так»;*
- *«Ты был как вулкан, что-то не вышло – и поэтому ты начал обзывать».*

И любые другие слова, идущие от сердца к ребенку, который просто в силу возраста не обладает достаточной саморегуляцией.

✓ Замечайте добрые намерения:

- *«Я знаю, как хорошо ты относишься к своей подруге. А здесь ты просто не сдержалась»;*
- *«Ты старался поступить по-другому».*

✓ Предложите идеи о том, как лучше вести себя в другой раз, в такой форме:

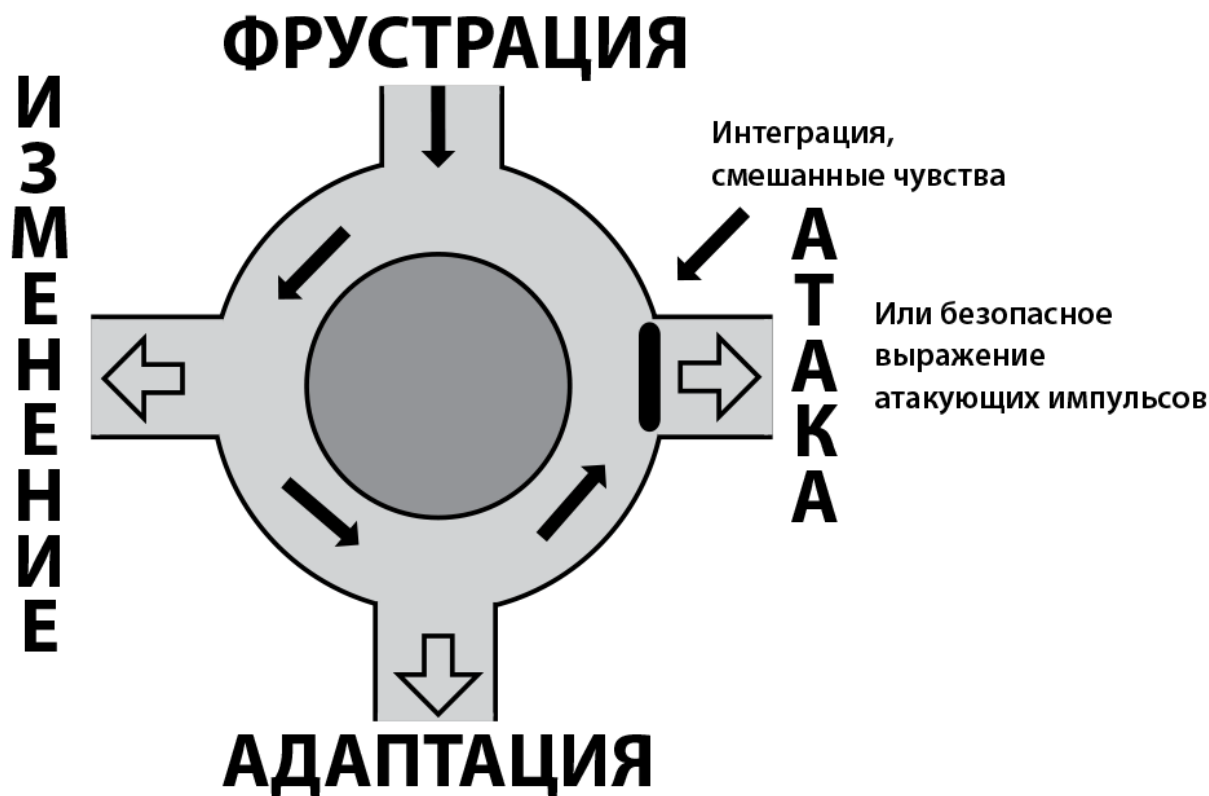
- *«Постарайся в следующий раз сделать вот так: ...», вместо «ты должен», «не смей так поступать».*

Вы сеете семена хороших поступков, и, пока они взойдут (то есть пока созреет интеграция), их придется полить еще неоднократно, возвращаясь к таким поддерживающим разговорам. Даже если в следующий раз ребенок поступит так же, мы помним – не хватило интеграции и способности к смешанным чувствам. И тогда снова можно идти по этой схеме, при необходимости ограничивая неподходящее поведение, но оставаясь щедрыми в принятии эмоций, чувств ребенка и ведя его по правильному маршруту за собой.

✓ Дайте понять, что ваши отношения в порядке, что вы на стороне ребенка и поможете ему со всем справиться, что вы все так же его папа или мама, и это навсегда.

Как реагировать на детские слезы и что делать в случае агрессии между детьми?

В главе «Почему детям так важно плакать и каким образом слезы спасают ребенка от агрессии?» мы подробно разбирали понимание слез тщетности. Если вы еще не читали эту информацию, то ознакомьтесь, пожалуйста, с ней до чтения этой главы. А здесь мы переходим к поиску практических решений. Вы уже знаете о том, что слез тщетности, грусти не стоит избегать – они помогают эмоциям найти свое естественное выражение, снижают уровень агрессии и способствуют развитию жизнестойкости. И вот наступает тот момент, когда на детской площадке к вам бежит ваш плачущий ребенок. У него что-то произошло, и вы должны что-то предпринять. Отвлечь? Успокоить? Утешить? Чтобы найти ответ, давайте еще раз вернемся к кругу фрустрации Гордона Ньюфелда. Каждый из выходов на этом круге является ответом на вопросы.



Круг движения фрустрации Гордона Ньюфелда

Когда ребенок на прогулке попадает в сложную ситуацию и переполнен эмоциями, когда он бежит ко взрослому в слезах или с криками, взрослый может способствовать тому, чтобы эмоции ребенка нашли свое выражение через один из этих выходов. Давайте рассмотрим каждый из них.

1. Выход через изменения. Если ситуацию можно изменить (например, вы в силах помочь ребенку что-то исправить), то сделайте это. Можно предложить ему свою помощь, подсказать новую идею о том, как можно справиться, показать, как лучше действовать.

Я помню ситуацию из жизни одного из моих сыновей. Он, будучи еще маленьким, прибежал ко мне в слезах, злящийся на свою лопатку, которая никак не хотела копать землю. Оказалось, что лопатку нужно перевернуть другой стороной, чтобы ею можно было копать. На этом проблема была решена.

Иногда дети нуждаются в том, чтобы мы что-то за них спросили или сделали – сами они еще не могут. Если изменение возможно, то не нужно бояться помогать ребенку. Ему важно чувствовать, что на эту жизнь можно влиять – где-то самому, а где-то пока с помощью взрослого. Это придает ребенку уверенности в собственных силах и спокойствие, оттого что рядом есть тот, кто может помочь.

2. Выход через слезы и грусть. Если изменение невозможно, тогда задача взрослого – помочь ребенку найти свою грусть и слезы. Если он эмоционально прочувствует, что изменение невозможно, то ему будет легче принять это. Сначала он может плакать слезами фрустрации (слезами злости, раздражения). Вся его энергия будет направлена на попытки изменить ситуацию. Тело станет более напряженным, тон голоса повысится, он будет словами, жестами или намерениями не соглашаться с тем, чего не изменить. Но если вы будете мягко помогать ему выражать свои чувства, вселять уверенность в их естественность и при этом давать ему понять, что сейчас изменить ничего нельзя, внося нотку грусти, то постепенно он, возможно, перейдет к слезам тщетности. Тогда его тело может расслабиться, обмякнуть, голос часто становится более глубоким и низким, словно вся энергия направлена уже не наружу, а внутрь, на грусть и переживание горя. Это хороший процесс, который ведет к адаптации.

Важно, чтобы взрослый мог сопровождать ребенка на всем пути: давал приглашение плакать и ощущение, что слезы – это естественный процесс, что предшествующие ему чувства (злость, раздражение, гнев) нормальны. Мы можем ограничивать поведение ребенка, например, если он кого-то бьет, но не его эмоции и чувства. Если вы замечаете, что энергия злости, раздражения, гнева стала переходить в грусть, разочарование, то дальше ребенок нуждается в вашем сочувственном присутствии и понимании. Вы можете взять его на руки или посидеть рядом, пока он плачет. Можно сказать что-то поддерживающее (но не спугните слезы слишком большим количеством слов) или побыть рядом молча.

Часто дети не могут найти свою грусть и слезы, пока находятся на детской площадке, среди сверстников. Их переживания уязвимы, и не всегда это возможно в присутствии других. Если ситуация накаляется, изменить ничего невозможно, то иногда стоит уходить с прогулки

домой или отходить в уединенное место, чтобы побыть с ребенком без посторонних.

Мы не говорим о том, что каждый раз ребенок должен плакать и прочувствовать тщетность. Стоит помнить, что слезы должны присутствовать в жизни ребенка, но будет много и таких ситуаций, где слезы и грусть не придут.

3. Выход через атаку. Если эмоции и чувства ребенка не нашли своего выражения и трансформации в первых двух выходах, то может случиться агрессивный всплеск. Давайте посмотрим, как можно с этим справиться.

- Если агрессия ребенка направлена на других детей, то взрослый без лишних затей **просто останавливает происходящее**. Лучше не стыдить, не кричать и самому не проявлять агрессию в адрес ребенка. Не нужно в этот момент читать нравоучений. Постарайтесь держать в голове мысль о том, что агрессия с ребенком случается, просто он пока не может этим управлять. Можно встать между детьми и сказать:

«Стоп, бить не будем».

«Ты злишься, потому что хочешь скатиться с горки. Не нужно называть этого мальчика дураком, просто попроси его отойти».

- Если такого маленького вмешательства достаточно, то можно еще немного **побыть рядом с детьми, чтобы срежиссировать их поведение** и помочь им разрешить сложности до агрессивного всплеска.

- Если же ребенок переполнен эмоциями, тогда можно спокойно отвести его в сторону, присесть, чтобы оказаться с ним на одном уровне, **обратить на себя его внимание и дать выразить его эмоции и чувства безопасными способами**. Вы уводите ребенка не в качестве наказания и без угроз, это важно.

«Родной, отойдем на пару минут, а потом ты вернешься. Я хочу кое-что тебе сказать».

Дальше можно помочь ему выразить свою злость или гнев на словах. Позвольте ему что-то пинать, махать кулаками. Задача взрослого – помочь ребенку в выражении того, что кипит у него внутри, и дать ощущение, что эти чувства нормальны и естественны. Можно помочь ребенку описать словами его чувства (если это не усиливает агрессию и сопротивление), проговорить, что пошло не так, и не забывать о добрых намерениях ребенка, даже если он не смог проявить их. Например, можно сказать так:

«Да, конечно, ты злишься. Злишься, потому что хотел быстрее съехать с горки, а там стоял мальчик. Ты не хотел его толкать, но не сдержался. Я понимаю, это было сложно».

Очень большое значение имеет ваш настрой, ваше приглашение для проявления его чувств и желание показать, что ваши отношения в порядке, вы на стороне ребенка и понимаете его.

- После того как ребенок «выпустил пар», выразил свои эмоции и чувства и вы видите, что между вами есть контакт, ваши отношения в порядке и он может вас слушать без сопротивления, можно **предложить идеи о том, как лучше справляться:**

«В следующий раз просто попроси отойти»; «Подожди, пока он скатится с горки»;

«Ты всегда можешь позвать меня».

Но бывает и так, что от этих идей лучше воздержаться и **отложить разговор на потом**. Подробнее смотрите в главе «После прогулки: как поговорить с ребенком о важном».

- **Как поступить дальше**, лучше смотреть по ситуации. Иногда ребенок готов вернуться к друзьям и спокойно продолжать общение. Иногда есть смысл пойти вместе с ним и побыть рядом или даже включиться на время в игру, переключить внимание детей на себя,

чтобы помочь им избежать повторного конфликта. А иногда, наоборот, нужно уйти вместе с ним домой, потому что агрессивные всплески могут быть связаны не только с ситуациями на площадке, но и с усталостью ребенка, голодом или переполненностью впечатлениями от прогулки.

«Они меня обижают». Что делать, если ребенок жалуется на конфликт

Однажды Миша с другим мальчиком играли в парке. Они познакомились полчаса назад, и у них завязалась интересная игра. Они бегали, прятались, перебегали с места на место, строили укрытие... Папа Миши сидел недалеко, радуясь солнечному весеннему дню. И вдруг он увидел, что к нему идет расстроенный и обиженный сын. Миша сел рядом и стал жаловаться:

– Не буду больше играть с этим мальчиком, пусть играет сам в свою игру!

Папа заметил, что Миша расстроен, и сказал, что, похоже, в их совместной игре что-то пошло не так.

– Да все не так! Папа, скажи ему, пусть извинится! Скажи ему, что он плохой! – сердито крикнул Миша.

Папа спросил Мишу о том, что произошло. Он слушал его спокойно, не обесценивая Мишины чувства, и приглашал его поделиться всем, что произошло, своими чувствами и мыслями по поводу случившегося.

Очень часто на прогулках дети обижаются, злятся, гnevаются на других ребят и обращаются к родителям. Они хотят помощи, поддержки, а иногда даже просят взрослых пойти разобраться с обидчиком. Конечно, если ситуация угрожает здоровью или выходит из-под контроля, нужно вмешаться как можно скорее и первым делом остановить ее развитие. Но бывают еще и такие случаи, когда ребенок, переполненный обидой, бежит к взрослому и хочет, чтобы тот вмешался. При этом нет прямой угрозы ребенку, на него никто не нападает физически и словесно, не дразнит, не забирает игрушки, не выгоняет из игры или с горки, и вы еще сами не знаете, что произошло. Давайте попробуем понять, что происходит с ребенком. Он вам жалуется, он принес вам свою боль, обиду и злость. В чем он нуждается в таком случае в первую очередь? Нет, не в том, чтобы вы шли наказывать обидчиков. Ему важно, чтобы сначала вы обратили внимание на него самого. На его чувства, его боль, его растерянность, его злость. Побудьте хоть минуту с ним, таким настоящим и

искренним во всех его проявлениях, прежде чем что-то предпринимать. Не нужно ничего решать прямо сейчас. Ему важно быть услышанным, понятым, замеченным, почувствовать нормальность своих переживаний, в том числе и злости.

Практические советы

Как можно себя вести, когда ребенок жалуется, злится, гневается на других детей?

✓ Даже когда он кричит: *«Мама, побей его, он меня ударил, накажи его! Я его убью!»* – попробуйте спросить о том, что произошло, а потом уйти от содержания (то есть говорить не просто о подробностях произошедшего, а больше о самом ребенке и его переживаниях) и сказать, что он так злится оттого, что в их игре что-то пошло не так, как он ожидал. Лучше всего не просто спокойно называть его эмоции и чувства, но и настраиваться на его состояние в ваших интонациях и тоне голоса. Например, когда он злится, то и вы можете говорить более энергично. А когда ребенку грустно, то ваш голос может смягчаться. Такая сонастроенность ваших голосов по тону, силе и интонации поможет ребенку сильнее ощутить, что вы понимаете его чувства.

✓ Послушайте его. Обнимите. Посидите рядом. Дайте ему почувствовать, что вот прямо здесь и сейчас вы с ним и с тем, что происходит у него внутри. Потом помогите ему найти слова, чтобы собрать растрепанные чувства в связную историю про случившееся, чтобы он смог хоть немного прикоснуться к своим эмоциям, почувствовать и понять их. Это, кстати, один из самых частых запросов в психотерапии: внутри человека поднимается шквал эмоций и чувств, а он не может их распознать и идентифицировать. Получается сплетенный клубок всего вместе – такое происходит, если в детстве этому человеку взрослые не помогали почувствовать и осознать, что произошло, собрать

внутри себя простую и связную историю о случившемся и о своих чувствах.

✓ Часть ситуаций решается уже в тот момент, когда ребенок почувствовал себя услышанным и увиденным. Накал его эмоций начинает снижаться, и дальше с этим уже можно что-то делать. Возможно, он сам выдохнет и побежит играть дальше. Может быть, вы скажете ему, что поговорите с мамой обидчика и обсудите все вчетвером, с ней и детьми. Или же вы пойдете к детям и будете с ними рядом или предложите своему ребенку поиграть самому. Однако все это должно быть нашим вторым действием. Но часто становится первым, и, хоть мы и действуем из благих намерений, пострадавший ребенок тем не менее рискует остаться наедине со своими чувствами, неувиденным и неуслышанным.

«А ты ударь его в ответ!» Нужно ли учить ребенка давать сдачи?

Чем старше ребенок, чем больше он умеет и чем активнее рассуждает – тем больше взрослые могут думать, что он уже способен предвидеть и понимать последствия своих поступков. Особенно если взрослые ему все не раз объяснили. Но теперь мы знаем, что для этого важен процесс интеграции, который начинает развиваться в промежутке с пяти до семи лет, а также стремление ребенка быть хорошим для своего близкого взрослого. Это стремление связано с шестью уровнями привязанности. Также важна способность испытывать уязвимые чувства: равнодушие, стремление позаботиться, беспокойство о последствиях. А для этого нужны надежные отношения, возможность переживать разные чувства и плакать слезами тщетности, которые смягчают эмоциональные и психологические защиты. Поэтому один лишь возраст не означает, что ребенок достиг психологической зрелости и обрел способность нести ответственность за свои поступки, и уж тем более не нужно ждать этого от дошкольника. Это не значит, что взрослым не нужно разговаривать с ребенком о неподходящих поступках или игнорировать дисциплину, запреты и ограничения, но лучше использовать те методы, которые будут помогать здоровому развитию, и в этой книге мы говорим именно о них.

РАЗБЕРИСЬ С НИМ
ПО-МУЖСКИ

ЧТО ЖЕ ТЫ
РАСТЕРЯЛСЯ

ЧТОБЫ ЗНАЛ
И БОЛЬШЕ
НЕ ЛЕЗ

НЕ БУДЬ
СЛАБАКОМ

УДАРЬ ЕГО В ОТВЕТ

ЧТОБЫ ЗНАЛ
И БОЛЬШЕ
НЕ ЛЕЗ

ТОЛКНИ ЕГО
КАК СЛЕДУЕТ

**ТОЛКНИ ЕГО
КАК СЛЕДУЕТ**

А ТЫ ДАЙ СДАЧИ

Когда незрелый дошкольник, переполненный яростью, злостью, гневом, слышит: «*Справляйся сам. Ударь его в ответ*», он совершенно не способен рассчитать последствия своих действий. И с большой вероятностью ураган его эмоций в этом случае станет еще сильнее из-за того, что взрослый отказывает ему в защите и помощи.



Чтобы ребенок научился адекватно защищать себя, он должен достигнуть определенной зрелости. Потому что защищать себя – это не просто ударить в ответ. Это значит быть способным учитывать контекст, обстоятельства, силу необходимой защиты, ее подходящую форму и способы, вместо того чтобы сразу нападать под властью своих эмоций, не думая о последствиях и сметая все на своем пути.

У ребенка должна активно развиваться способность к интеграции и смешанным чувствам, которая поможет ему увидеть все стороны ситуации и учесть все точки зрения, а не только свою. Он должен быть способен испытывать здоровую тревогу за последствия, безразличие и равнодушие к другим. Его психологические и эмоциональные защиты должны быть гибкими, подвижными, а это возможно в достаточно надежных и глубоких отношениях с близким взрослым. Также ему нужно накопить большое количество разнообразных способов разрешения конфликтов помимо кулаков – слова, жесты, обращение за помощью. Им он учится тогда, когда его защищают близкие взрослые, пока он не научится этому сам. Поэтому родителям важно участвовать в разрешении детских конфликтов, создавая таким образом у ребенка ощущение безопасности этого мира и помогая ему научиться разрешать сложности разными способами, учитывая других и обстоятельства, но не теряя при этом самого себя.

Практические советы

Как помочь детям решить конфликт?

✓ Если конфликт происходит прямо сейчас и дети дерутся или один бьет другого, то первым делом нужно **обезопасить всех участников конфликта физически и остановить драку**. Скажите: «*Стоп, остановитесь*», встаньте между детьми, выставьте между ними руку или отведите своего ребенка на пару шагов назад. Используйте те способы, которые помогут как можно быстрее остановить происходящее, но постарайтесь быть бережными к детям. Не кричите и не применяйте физическое воздействие без необходимости, не стыдите и не обвиняйте.

✓ Далее наилучший вариант – это **привлечь второго взрослого**, который гуляет с ударившим ребенком. В этом случае для начала можно отвести детей подальше друг от друга. Каждый взрослый уделяет внимание своему ребенку. **Пострадавшему ребенку** можно сказать о том, как это было больно, обидно,

неожиданно для него; о том, что так не должно было происходить и вам очень жаль, что это случилось. А **ударившему ребенку** можно сказать следующее: *«Драться и бить не нужно. Я вижу, что у тебя что-то пошло не так (ты хотел вот это...), и ты не смог сказать или сделать по-другому, без кулаков»*. Если ударивший ребенок тоже злится, гневается и считает случившееся несправедливым, заботящийся о нем взрослый дает ему выразить свои эмоции и чувства, отделяя их от поступка: *«Да, ты много раз просил того мальчика не ломать твой замок. А когда он не послушал и наступил на него, конечно, ты очень разозлился, тебе было обидно. Да, это правда обидно, когда рушат твой труд. Ты не сдержался и ударил. В следующий раз как можно раньше зови меня, я помогу тебе»*.

✓ Если вы родитель ударившего ребенка, то дальше **вы можете предложить ему принести извинения** другому ребенку, например: *«Тому мальчику было очень больно. Я вижу, что ты ударил его случайно – ты можешь сказать ему об этом и извиниться»*. Но не заставляйте своего ребенка делать это обязательно, постарайтесь обойтись без «немедленно извинись!», «мне стыдно за тебя, иди извинись», «тебе придется это сделать» и так далее. Просто **возьмите решение ситуации в свои руки**, подойдите к пострадавшему и выразите ему свое сочувствие и сожаление: *«Прости, пожалуйста, мне очень жаль, что тебе больно. Если вы захотите играть дальше, я буду рядом с вами, чтобы этого снова не случилось»*.

✓ Если другой ребенок активно нападает на вашего – бьет, вырывает из рук игрушки, ломает песчаные постройки и так далее, вы можете подойти к своему ребенку, **вытянуть свою руку ладонью вперед** (так, как мы обычно показываем «стоп»), чтобы защитить его от физической атаки, и сказать: *«Стоп, этой мой сын (дочка), я не разрешаю его бить. Если ты чем-то недоволен, скажи словами, я помогу вам все решить без драки»*, *«Нет, не нужно вырывать игрушку из рук Лены. Это ее. Ты можешь попросить или предложить поменяться, если она захочет»*. Говорите спокойно, без агрессии, не нападая на другого

ребенка, не применяя к нему физическую силу и не прикасаясь к нему. Дайте всем участникам конфликта почувствовать через ваш спокойный тон и жесты, что **им больше не нужно справляться самим** – рядом есть вы, взрослый, который сможет помочь им решить проблему. Будьте буфером между незрелыми детьми и помогайте им научиться решать конфликты на словах.

✓ **Лучше не преследовать попытки любой ценой объяснить ребенку, что бить нельзя**, и не стараться преподать ему урок прямо сейчас, в момент конфликта. Агрессия – это то, что с детьми случается. Это вспышка атакующей энергии, которую они пока не могут контролировать. Если ваш ребенок бьет других, то лучше поговорить с ним об этом позже, когда эмоции улягутся и он будет способен вас услышать (о том, как это делать, читайте в главе «Как разговаривать с ребенком о его неподходящем поведении»). А в момент конфликта достаточно простых и ясных слов, которые остановят происходящее и направят поведение детей в нужное русло. Представьте, что вы режиссер, который коротко и спокойно подсказывает, как лучше поступать.

✓ Оставаться или уходить после конфликта – в каждой ситуации можно решить индивидуально. Если вы остаетесь, то с маленькими детьми **лучше находиться поблизости, режиссируя их поведение или включаясь в их игру**, чтобы помочь им играть вместе, а не ссориться. Детям более старшего возраста **вы можете помочь обсудить правила игры**: «Давайте вместе выберем подходящие правила. Игрушки друг у друга не забираем. Когда кому-то что-то не нравится, сразу скажите: "Стоп-игра!" Это волшебное слово, после которого все должны остановиться, чтобы решить проблему. Каждый из вас может выйти из игры в любой момент и не продолжать ее. Согласны? Хотите что-то добавить?»

✓ В спокойное время, когда ваши отношения с ребенком в порядке, разговаривайте с ним о том, что, когда он не может справиться сам, если на него нападают или бьют, **лучше всего обращаться за помощью ко взрослым** (к вам или к тому, кто с

ним гуляет в конкретный момент).

✓ Лучше не говорить с ребенком о случившемся в таких формулировках: «никогда нельзя драться», «бить — это плохо», «как тебе не стыдно махать кулаками» и так далее. **Есть ситуации, когда можно и нужно защищать себя физически**, особенно во взрослой жизни, когда рядом уже не будет взрослых. Например, если на человека нападают, а убежать невозможно. Если же ваш ребенок бьет других детей, то лучше направляйте его поведение более конкретными словами: «В нашей семье мы говорим о том, что нам нужно, мы не используем кулаки», «Когда ты злишься на своего друга, скажи ему, чтобы он перестал это делать. Или позови меня, я помогу вам».

✓ Если ребенок регулярно страдает от физических атак других детей, **берите в свои руки ответственность за изменение ситуации**. Не подвергайте его постоянным нападениям, опираясь на идею о том, что он должен научиться защищать себя сам. Больше времени находите рядом с ребенком во время общения с окружающими, вовлекайте других взрослых для того, чтобы помогать детям решать свои конфликты более спокойно (особенно если это друзья вашей семьи, с которыми вы хотите продолжать общение), или просто меняйте места или время ваших прогулок, чтобы найти более мягкую и здоровую атмосферу.

✓ **Учите детей обращаться за помощью к взрослым**. Именно так они постепенно научатся здоровым способам решения конфликтов — когда раз за разом будут видеть, как это делаете вы, смогут ощущать себя в безопасности и не будут чувствовать, что им самим нужно справляться любой ценой и самостоятельно заботиться о себе. И еще не забывайте, что агрессия — это комплексная сложность, которая не решается только в момент конфликта (смотрите раздел «Почему детям так важно плакать и каким образом слезы спасают ребенка от агрессии?»).

«Ты просто невыносим!»

Что делать, если взрослый сам не сдержался

Однажды мама Миши и Оли, собираясь на прогулку, споткнулась о разбросанную на проходе обувь дочки. Обычно она спокойно просит убрать сапожки на полку и постараться в следующий раз сразу ставить их на место. Но в этот день мама очень утомилась от дел по хозяйству и ссор между детьми. Да и простуда не прибавляла сил. Мама стала ругаться и кричать на Олю, а та обиделась и тоже стала кричать в ответ, а потом убежала в свою комнату. Сапоги остались валяться на проходе, Оля плакала в своей комнате, а мама устало села на стул.

Мы, родители, – живые люди со своими эмоциями, чувствами, усталостью и особенностями. Мы все искренне стремимся к хорошим отношениям с нашими детьми, и никто не кричит на ребенка специально, просто так. Но бывает, что мы устаем, не в силах сдержаться, нас захватывает вихрь собственных переживаний. И тогда мы можем сказать своим детям слова, которые не собирались говорить, но не удержались.

Для ребенка самое страшное происходит не только тогда, когда взрослый выходит из себя, а еще и потом, когда он не стремится как можно скорее восстановить отношения с ребенком, перекрыть и исправить случившееся, показать, что он *«все так же твоя мама (папа), наши отношения в порядке»*. Часто после конфликта взрослые начинают игнорировать ребенка, пока он не извинится первым, или упрекать, или делать его ответственным за ссору:

Х «Да, я теперь не хочу с тобой разговаривать, ты сам виноват».

Х «Ты меня извини, конечно, что я кричала, но ты же сам...»

Ребенок на самом деле может сделать что-то не так. Но важно понимать, что маленькие дети очень плохо отделяют самих себя от своих поступков, у них нет этого разграничения. Когда мы взываем к разуму и говорим о поступке, повышая голос или произнося какие-то обидные слова, ребенок в порыве эмоций принимает все это на свой

личный счет: я плохой, таким меня не любят и не принимают, отношения под угрозой, что-то не так с моими эмоциями и чувствами. Это не то, о чем он думает, – это то, как работает психика при столкновении с тем, что пошло не так в отношениях с близкими взрослыми.

Если вам не удалось сдержаться, отнеситесь к этому как к стихийному бедствию: его не получилось предотвратить, но первое, что делают люди после него, – стараются вернуться к привычному течению жизни. Я не призываю вас не контролировать себя и не стараться сдерживать свои эмоции. Я уверена, что все читающие эту книгу – благоразумные и чуткие родители, стремящиеся улучшить отношения со своими детьми. Но если уж так вышло (а так обязательно случится, потому что мы живые), покажите ребенку, что этот конфликт не встал между вами, а **желание взрослых продолжать заботиться о нем непоколебимо**^[11]. А все разговоры о случившемся, если вы хотите, чтобы ребенок поступал иначе, отложите на потом, когда у вас и у ребенка эмоции улягутся. Ведь в этой ситуации конфликта способность к интеграции и смешанным чувствам, которая бы пришла взрослому на помощь и помогла подобрать более спокойные реакции и слова, отказала у обоих участников! Поэтому лучше сделать паузу, восстановить отношения, а к обсуждению вернуться позже (см. главу «Как разговаривать с ребенком о его неподходящем поведении»).

Чем быстрее вы будете восстанавливать отношения с ребенком, тем меньше окажется пропасть между вами. Именно сохранение близких, крепких отношений дает нам возможность влиять на ребенка.

Практические советы

Что делать и как восстановить отношения, когда взрослый вышел из себя

✓ **Восстановите отношения с ребенком как можно скорее** – как только вы почувствуете, что ваши собственные эмоции улеглись и вы уже можете не нападать на ребенка. Подойдите,

обнимите. Если вы уходили – вернитесь. Первая цель – показать, что ваши отношения в порядке.

✓ **Выразите ребенку свое сожаление.** Скажите, что вы не хотели кричать или говорить обидные слова, но не сдержались, и вы понимаете, что ребенку было неприятно от вашего крика или слов. Уместно будет принести извинения, выразить сожаление. Спрашивать ребенка, простил ли он вас, не нужно – это слишком большая ответственность для него. Можно с теплотой сказать о том, что вы сожалеете о случившемся, он не виноват, вы не сдержались, вы все так же остаетесь его мамой (папой) и любите его.

✓ **Перекройте возникшее между вами разделение.** Напомните о следующем моменте вашей близости, о приятных занятиях, о ваших планах или о том, чем вы вместе займетесь сейчас.

✓ **Найдите те слова,** которые помогут ребенку почувствовать, что ваша ссора не разрушила отношения между вами. Что отношения после конфликта продолжаются. Это важный опыт для ребенка, потому что в его жизни будет много конфликтов с другими людьми – это часть жизни, отношения на этом не заканчиваются. Если вы находитесь на прогулке, можно сказать: «Родной, я тебя люблю, все в порядке. Я знаю, что тебе было обидно. Мы обязательно поговорим об этом дома, а пока, если хочешь, можешь еще погулять».

✓ **Дайте ребенку возможность выразить его эмоции,** если он не может сразу успокоиться или простить вас.

✓ **Продолжайте заботиться о нем,** чтобы показать, что ваши отношения не пострадали.

✓ Если вы считаете важным поговорить о поступке ребенка, вернитесь к этому разговору позже, когда отношения будут

восстановлены. (См. главу «Как поговорить с ребенком о его неподходящем поведении».)

Так и сделала мама Оли. Она пошла в комнату к дочке и сказала:

– Мы с тобой поссорились, обе не сдержались, но я все так же твоя мама. Мы поговорим об этом позже, а сейчас я просто хочу сказать тебе, что я тебя люблю.

– А я тебя не люблю! Ты кричала на меня! – обиженно ответила Оля.

– Конечно, тебе было очень обидно и страшно, когда я стала кричать, родная. Я понимаю тебя, ты на меня злишься. Я побуду с тобой столько, сколько это будет нужно, и тебе необязательно сразу меня прощать. Я тебя все равно люблю, даже когда ты сердишься, – сказала ей мама.

Оля смягчилась, хотя еще немного сердилась.

– Я жду вечера, чтобы почитать нашу любимую книгу перед сном, как мы делаем каждый день. А пока давай одеваться, нас ждет парк и интересная прогулка! – добавила мама.

Что важно запомнить

Взрослым нужно стремиться вести себя цивилизованно, стараться не срываться и не кричать на детей. Но мы устаем, не сдерживаемся, нас захватывает вихрь собственных переживаний. Мы живые люди, и мы не раз попадем в ситуацию, когда скажем или сделаем по отношению к ребенку что-то, чего нам не хотелось бы. Для ребенка самое страшное происходит не только тогда, когда взрослый выходит из себя, а еще и потом, когда взрослый не стремится как можно скорее восстановить отношения с ним, перекрыть и исправить случившееся, показать, что «я все так же твоя мама/папа, и наши отношения в порядке».

Как справляться с истериками на прогулке или в общественных местах

Мама с Олей долго гуляли – погода была прекрасная. Оля играла с детьми на площадке в парке, потом с мамой в догонялки, каталась с горки. Утро прошло весело и активно, но настало время идти домой на обед. По дороге они решили зайти в магазин. Оля хотела сок, а мама собиралась купить продукты. Через несколько минут ситуация в магазине начала накаляться. Оля хватала все подряд, хотела то одно, то другое, убегала в другие отделы магазина, просила и требовала игрушки, конфеты и шоколад. Когда мама в очередной раз сказала ей, что они не будут все это покупать, Оля начала громко плакать. Она уже не слышала слова мамы, упала с криками на пол. «Как тебе не стыдно, такая большая девочка!» – раздались голоса покупателей магазина, которые таким образом решили помочь маме. Мама звала Олю идти дальше, пыталась успокоить, но ничего не помогало.

Слово «истерика» настолько многогранное, что часто так называют громкие крики и протесты ребенка, его слезы грусти и тщетности, его реакцию на уход родителя (например, на работу), убегание и так далее. В нашей книге мы разграничим эти понятия. О слезах тщетности, агрессии, сопротивлении здесь есть отдельные главы. А сейчас мы поговорим о тех истериках, когда состояние ребенка становится сложноконтролируемым, неподвластным ему самому и взрослому. Это такой зашкаливающий эмоциональный опыт, когда ребенок плачет и кричит, не может остановиться, практически не слышит взрослого. Если такое случается в общественном месте, то взрослому становится еще сложнее. Как правило, такое состояние ребенка говорит о том, что он слишком переполнен эмоциями, чувствами, впечатлениями, новым опытом, устал или перевозбужден.

Мы с вами уже говорили о фрустрации – том состоянии, которое возникает, когда у ребенка что-то идет не так, как он хотел и ожидал, осознанно или нет. У детей постоянно что-то происходит, и очень многое может случиться вопреки их ожиданиям. Взрослому это может быть незаметно, а для ребенка очень многое имеет значение. Не

получилось далеко прыгнуть или нога соскользнула с бордюра, пока он представлял себя ловким и смелым акробатом. Другие дети не взяли в игру, рассыпался песочный тоннель или бумажный самолетик полетел совсем не так высоко, как хотелось бы... Пора уходить домой, мама что-то не купила, и еще множество других событий, которые вполне переносимы по отдельности. Но когда таких маленьких происшествий становится слишком много, фрустрация копится, ходит по кругу (это изображено на иллюстрации в главе «Почему детям так важно плакать и каким образом слезы спасают ребенка от агрессии?») и раз за разом не находит своего выражения через возможность изменить ситуацию или погрузиться, поплакать о том, что пошло не так, – и в какой-то момент у ребенка может начаться истерика.

Также к причинам, по которым ребенок может быть переполнен фрустрацией и в итоге взрывается истерикой, можно отнести дисциплинарные меры, часто используемые взрослыми мимоходом, короткими фразами: *«А ну-ка слезь оттуда, кому я сказала!», «Еще раз уйдешь далеко, пойдешь домой», «Я уйду и оставлю тебя здесь», «Перестань жадничать (плакать), как некрасиво», «Хватит меня дергать и показывать каждую веточку, я хочу посидеть на лавочке в тишине, отстань».*

Кроме того, на прогулках и в общественных местах больше внешних факторов, которые влияют на ребенка. Звуки, цвета, запахи, другие дети и взрослые, интересные места, магазины с игрушками и так далее. Все это по отдельности может быть приятными впечатлениями, но когда их становится слишком много – ребенок перевозбуждается.

Истерика похожа на лавину эмоций и чувств, которые обрушились на ребенка с огромной скоростью и силой, и теперь он совсем не может их сдерживать. Лавина тоже обрушивается не сразу – миллиметр за миллиметром снежная масса копится, становится все тяжелее, и однажды наступает момент, когда она начинает нестись вниз на большой скорости, сметая все на своем пути. Это происходит неожиданно, быстро и с большой силой – лавину невозможно остановить. Так же и у детей – фрустрация копится по множеству причин, а истерика начинается, казалось бы, «из-за какой-то мелочи». Давайте поговорим о том, как же справляться и что делать в такие моменты.

Практические советы

Как справиться с детской истерикой

✓ **Обратите внимание на место**, в котором вы находитесь: есть ли там возможность уделить время ребенку, чтобы успокоить и утешить его? Подходящее ли это место? Если вы стоите в центре магазина, торгового центра, детской площадки, заполненной детьми или взрослыми, а у вашего ребенка началась сильная истерика – первым делом лучше найти безопасное место, где будет тише, спокойнее, безопаснее, где вы останетесь наедине. Можно дойти до машины, отойти подальше, покинуть эпицентр событий. Попробуйте взять ребенка за руку или понести на руках – без крика, грубости, обвинений и угроз. Дайте ему знать, что вы с ним рядом, и отправляйтесь в безопасное место: *«Мы со всем справимся, я с тобой, нам нужно отойти в сторону»*.

✓ Не пытайтесь прекратить истерику обещаниями уйти, если ребенок не перестанет кричать. Не оставляйте его одного. Такие методы действуют лишь потому, что потерять связь с близким для ребенка является страшной угрозой. Использование против ребенка того, в чем он больше всего нуждается, приносит плохие последствия в будущем, даже если работает здесь и сейчас. Наоборот, **найдите способы дать ребенку почувствовать, что вы рядом** и способны выдержать его даже в таком состоянии. Можно держать ребенка на руках, сидеть рядом с ним или оставаться на небольшом расстоянии, давая знать, что ваши объятия открыты для него, как только он будет к этому готов. Если ребенок ничего не слышит в порыве своих эмоций – просто оставайтесь рядом, пока истерика не пойдет на спад.

✓ Постарайтесь как можно раньше выйти из этой ситуации с минимальными потерями для отношений. Истерика и конфликт – это не время для попыток что-то объяснить, призвать к логике,

преподать урок, сказать ребенку о его плохом поведении. Нет ничего страшного в том, чтобы **отвлечь ребенка, переключить его внимание на что-то другое**. Это может быть что угодно – упоминание о том, что уже совсем скоро его ждет нечто приятное, что-то интересное вокруг, еда, вода. А когда ничего сделать невозможно – остается только **выдержать этот шквал эмоций** с минимальными потерями для ваших отношений с ребенком. Как можно скорее вернитесь к обычному взаимодействию и проявите привычную заботу, показывая, что ничего страшного не произошло и вашим отношениям ничто не угрожает.

✓ Если вы не можете влиять на поведение и состояние ребенка в этот момент, верните себе контроль над ситуацией (даже если на самом деле вы в полной растерянности) и **возглавьте происходящее, приглашая эмоции и чувства ребенка**, которые он не может сдержать: «Да, родная, ты просто взорвалась, как вулкан / слишком устала / разозлилась. Просто надо немного поплакать и покричать. Я с тобой».

✓ Вы не можете контролировать ребенка, который не может контролировать себя. Поэтому **контролируйте ситуацию, условия, обстоятельства и себя (!)**, а не ребенка. Глубоко дышите, погладьте себя по рукам и плечам. Посочувствуйте мысленно себе, вздохните – но не обвиняйте и не корите себя. Никто не виноват. Истерики просто случаются. Вы имеете право на злость, раздражение, горечь, разочарование и чувство бессилия – это совершенно нормальные эмоции и чувства живого человека. Просто не забывайте, что ваш ребенок еще маленький и незрелый, он просто не справляется, у него нет злого умысла. Самое главное, в чем он сейчас нуждается, – почувствовать, что отношения с вами не разрушены, даже когда он ведет себя вот так. Способность к интеграции и уравниванию, а не отрицание каких-то чувств помогает взрослому держаться в такие моменты на плаву. Попробуйте мысленно признать свои чувства и их нормальность и найти что-то, что может их уравновесить: видение ребенка маленьким, не справляющимся и нуждающимся в вас, равнодушие к нему, сердечность и беспокойство о

последствиях. Как правило, крики взрослого не помогают решить ситуацию либо сильно пугают ребенка и заставляют его быть «шелковым» из страха за отношения, не способствуя при этом развитию эмоциональной саморегуляции.

Если истерики случаются часто – предотвращаем и берем все в свои руки:

✓ Обратите внимание на то, повторяются ли истерики **в похожих обстоятельствах**. Например, дети на прогулке не показывают признаков усталости, когда они чем-то увлечены, а потом при попытке уйти домой резко начинается истерика. Ребенок может быть слишком уставшим, голодным, переполненным впечатлениями. Выявляя закономерности, вы можете заранее планировать более короткие прогулки, брать с собой еду и воду, гулять в менее шумных местах и так далее.

✓ Обратите внимание на **ваши действия**, после которых начинаются истерики. Возможно, что ребенок реагирует на резкий голос, попытки давления, угрозы (например, что вы оставите его одного, если он не пойдет домой, или лишите чего-то и так далее). В этом случае хорошим решением будет заменять разделяющие и карательные методы дисциплины на те, которые не вредят отношениям – множество практических идей о самых разных ситуациях вы можете найти в этой книге.

✓ Если вы знаете о ситуациях, в которых ребенку заведомо тяжело, – **не ждите и предотвращайте их** заранее. Например, когда ребенку тяжело далеко идти пешком – можно взять беговел, самокат, коляску, планировать путь с остановками, затеять по пути игру, больше завладевать его вниманием. Если вы заходите в магазин, а ребенок хватается с полок все подряд, то дайте ему список продуктов с картинками или доверьте поддержать важную для него покупку. Если ему тяжело ждать – поищите заранее, чем можно его занять, и возьмите с собой необходимое. Будьте творческими и ищите именно то, что подойдет вашему ребенку.

✓ Посмотрите на **всю картину ваших отношений** – не слишком ли много в них жестких дисциплинарных мер, чрезмерных ожиданий от ребенка или разделения с близкими взрослыми, которое ему еще не по силам? Это могут быть как слишком ранние физические расставания и отсутствие надежного взрослого, который замещает маму и папу на время их занятости, так и эмоциональное разделение, когда ребенок оказывается непринятым в его эмоциях и чувствах.

✓ Не забывайте, что одним из выходов для эмоций являются слезы тщетности, которые предотвращают не только агрессию, но и истерики. Если ребенок плачет «из-за мелочи» (сломанной палочки, упавшего на пол мороженого), он одновременно выплакивает накопившееся ранее – все то, что для него шло не так. **Не избегайте слез грусти** по любым поводам, даже если они кажутся вам незначительными. Это целительный процесс, поэтому приглашайте эти слезы и создавайте для ребенка атмосферу, в которой плакать будет безопасно.

Давайте еще раз вернемся к ситуации с Олей – чем же закончился их поход в магазин после прогулки и истерики девочки? Это была сложная ситуация для Олиной мамы, ведь она тоже устает, испытывает разные эмоции и чувства. Нелегко выносить ребенка, захваченного истерикой. Но у них все закончилось хорошо, об этом вы сейчас узнаете. Но прежде я хочу напомнить вам о предыдущей главе «“Ты просто невыносим!” Что делать, если взрослый сам не сдержался» – на тот случай, если вы не найдете в себе сил и не выдержите шквал детских эмоций.

У мамы Оли в этот момент было много сложных чувств. Она сама была уставшей после прогулки и к тому же поняла, что спокойно купить нужные продукты не получится. Она начала злиться и уже была готова закричать на дочку. Но ей удалось найти в себе силы на внутренний вздох, сожаление о том, что все вышло именно так, мысленно пожалеть саму себя и вспомнить, что маленькая Оля просто не справляется со своими эмоциями и тоже очень устала.

Мама взяла Олю на руки, попросила пройти к кассе без очереди, оплатила то, что успела взять, и бананы для Оли. Когда кассир попыталась обратиться к плачущей девочке, мама спокойно, но уверенно сказала: «Все в порядке, мы справимся. Она просто устала». Они быстро вышли из магазина, отошли в сторону. Мама присела напротив Оли, продолжая обнимать ее. Оля вырвалась, но мама дала ей знать, что она рядом, успокаивала ее мягкими поддерживающими словами: «Малышка, ты устала. Я рядом с тобой. Поплачь, сколько тебе нужно, потом мы пойдем домой, все хорошо». Еще какое-то время девочка кричала, потом стала горько плакать и всхлипывать, уже не сопротивляясь маминому утешению. Вскоре Оля согласилась перекусить бананами, попила воды и почувствовала себя лучше. Она уже не сопротивлялась маме и обрадовалась, услышав, что дома их ждет вкусный обед, а потом мама читает ей книгу. «Ну что, давай мне руку, будем идти домой большими шагами, как настоящие великаны?» – и они отправились домой.

«Одень меня!» «Не хочу одеваться!» или Как выйти из дома

«Оля, нам пора выходить!» – уже в который раз папа звал дочку. Сначала она просилась гулять, очень хотела! А как только папа сказал, что они идут в парк и пора одеваться, Оля вдруг вспомнила, что ей нужно срочно достроить башню. А когда башня была достроена, она убежала и отказывалась надевать кофту. Попытки поторопить Олю или напомнить ей о том, что она сама очень хотела гулять, совершенно не помогли. Папа устал ее уговаривать и сказал, что, раз Оля не хочет идти, прогулка отменяется. Девочка расплакалась горькими слезами. Папа растерялся еще больше: «Оля, но ты же сама отказываешься одеваться и не хочешь идти?»

Вам знакома такая ситуация? Давайте попробуем разобраться, что же происходит. Конечно же, прогулка начинается не на улице, а задолго до выхода из дома. И любой родитель это знает. В то самое время, когда ребенок хочет гулять, он вдруг идет играть, отвлекается на все подряд или отказывается одеваться. Но при этом он все еще хочет на улицу. Взрослые стараются приводить логичные доводы о том, что на улице так интересно или что можно опоздать на встречу с друзьями, но эти слова чаще всего оказываются бесполезными. Еще один аргумент, который часто слышит ребенок – о том, что он сам хотел гулять, а теперь не хочет одеваться, – тоже не помогает в сборах. А уж отмена прогулки, как это произошло в случае с Олей и ее папой, с большой вероятностью приведет к детским крикам, слезам, возмущению или обиде. Почему же ребенок так себя ведет? Он делает это намеренно, хочет позлить взрослого и сделать все наоборот? Или, может быть, он совсем глупый? Конечно же, нет.

Мы с вами снова возвращаемся к уже знакомым нам особенностям развития мозга дошкольников. Две минуты назад ребенок вспомнил, как чудесно было в парке вчера. Или он сделал бумажный самолетик и захотел запускать его на улице. А может быть, это был кораблик, который надо как можно быстрее спустить на воду? Или любимая кукла вдруг захотела погулять? Ребенок захвачен этим желанием и

бежит к взрослым: «Папочка, мамочка, пойдёмте гулять, скорее, мне так хочется!» Взрослые соглашаются. А в следующую минуту ребёнком завладела уже другая мысль, эмоция или чувство. «Я не достроил дом из кубиков», «Ой, у меня же новые карандаши, нарисую радугу!» Новое желание вытесняет первое. А испытывать их одновременно, да ещё и прослеживая причинно-следственные связи, ребёнок ещё не может. Он не способен подумать: «Я так хочу нарисовать радугу новыми карандашами, но ещё я хочу в парк. Лучше пойти сейчас на прогулку, пока не стемнело, а порисовать можно вечером. Пойду одеваться, родители меня уже ждут». Было бы чудесно, если бы он мог мыслить именно так. Но мы уже знаем о том, как важно, чтобы каждая эмоция или чувство были прожиты в полной мере по отдельности, чтобы потом, когда мозг созреет, они смогли встретиться. Поэтому ребёнок просто ведёт себя как истинный дошкольник в процессе развития и взросления. Он пока не может по-другому, даже если взрослым это доставляет неудобства.

А ещё сюда может примешиваться противление, которое тоже важно для развития ребёнка. Оно создаёт крепкий фундамент для того, чтобы ребёнок обнаружил свои настоящие желания и намерения – как раз за счёт сопротивления воле других, чтобы найти свою. Ещё минуту назад желание пойти гулять было собственным намерением ребёнка, но как только родители сказали: «Да, пойдём гулять. Нужно надеть футболку, шорты и кроссовки» – теперь это уже их желание. И ребёнок оказывается захваченным инстинктом сопротивляться.

И ещё один важный фактор, который также влияет на нежелание дошкольника одеваться самостоятельно. «Одень меня» и «покорми меня» – это самые простые способы попросить контакта и близости. У ребёнка могут быть прекрасные отношения со взрослым, но если до этого он был погружён в игровой процесс, в свои мысли или произошёл конфликт – ощущение привязанности и надёжной связи проседает, как раз из-за неспособности к смешанным чувствам. Тогда психика ребёнка бьёт тревогу, и он начинает проявлять усиленное стремление к близости как раз через это нежелание одеваться. Несмотря на то что для родителей такое поведение ребёнка может казаться раздражающим и непонятным, такие ситуации способны стать источником близости, если мы разглядим в них замысел природы

и проявление привязанности. Как взрослый может поступать в таких ситуациях и обернуть их на благо отношениям?

Практические советы

Как справиться с детским сопротивлением перед выходом на прогулку

✓ **Смещайте фокус** с сопротивления и того, что ребенок не хочет делать, на то, что будет ему приятно. Например, вместо того чтобы несколько раз говорить: «Надевай джинсы, мы опаздываем, сколько можно ждать!» – лучше сказать: «Нас ждет та высокая горка, с которой ты в прошлый раз так весело катался!» или «Интересно, сегодня в ручье так же много воды, как и вчера? Пойдем проверим».

✓ Если каждый раз одно и то же действие становится проблемой, например ребенок не хочет надевать штаны или шапку, **привнесите туда элемент игры**, которая ему понравится. Например: «Ух ты, это же волшебная шапка-невидимка! Давай проверим, ты исчезнешь, если ее наденешь? Ой, где ты, я перестала тебя видеть!»

✓ Вместо того чтобы заставлять ребенка одеваться самостоятельно, говоря ему, что он уже взрослый и должен делать это сам, **лучше дать больше контакта и близости, чем он ждет**, опередить его. Мозг ребенка начинает тревожиться, когда ребенок должен первым инициировать контакт даже через такие простые просьбы: «Одень меня». Чем больше и щедрее взрослый дает ребенку первым, тем меньше у ребенка необходимости за это цепляться. Например, если он каждый раз не хочет надевать штаны, возьмите руль в свои руки, добавляя больше физического контакта, например объятий и приятных прикосновений во время одевания, и скажите: «Я так хочу помочь тебе одеться, пойдем наденем штанишки вместе. А еще я так тебя

люблю!»

✓ Когда ребенок отвлекается на игру вместо сборов, **можно обратить внимание на чувства ребенка** и отметить вслух, что вы видите, как ему важно закончить игру: «Ты строишь такую высокую башню из лего, вот это да. Уже выше моего колена! И ты очень хочешь ее достроить». Когда ребенок почувствует, что вы на его стороне, вам будет легче руководить происходящим.

✓ Далее вы можете **заверить ребенка**, что он сможет вернуться к своей игре позже: «Знаешь, что я придумала? Давай мы поднимем твою башню вот сюда на стол, ее никто не будет трогать, и ты доделаешь (мы доделаем) ее, когда вернемся». Или вы можете сами присоединиться к игре на пару минут, проявить искренний интерес и, завладев вниманием ребенка и переключив его на себя, вместе закончить.

✓ Ловите нужный момент. Некоторые сложности **можно предугадать заранее** и выстраивать более понятное расписание дня, не затягивая те моменты, где ребенок переключается на другое. Например, вы можете заранее собрать вещи и сразу после завтрака срежиссировать нужное поведение, не ожидая, пока ребенок уйдет играть: «Сейчас ты поешь, помоешь ротик – и волшебные башмачки вмиг домчат тебя до парка. Умойся и пошли обуваться, башмачки тебя ждут».

✓ Если у вашего ребенка постоянные сложности с одеванием и сборами на прогулку, не тяните переговоры до того момента, когда вы будете раздражены. Начинайте делать все то, что написано выше, **как можно раньше, пока у вас есть на это запас сил**.

✓ Бывают ситуации, где не помогают ни игровые способы, ни завладевание вниманием. Тогда каждый раз, учитывая состояние ребенка и необходимость выходить из дома, **взрослый решает, как лучше поступить**. Если ребенок уставший, без настроения

или очень увлечен игрой, а прогулка не обязательна, можно остаться дома. Но важно преподнести это ребенку как вашу собственную добрую волю и ваше решение, а не как ситуацию, в которой он вас долгими сборами вынудил остаться дома. И тем более не стоит обвинять его в этом. Можно сказать: «Хорошо, я вижу, что ты не готов сейчас одеваться, ты больше хочешь играть с новым паровозиком. Я подумала и решила, что мы можем остаться дома и не идти гулять». А бывает так, что идти необходимо. И тогда нужно помочь ребенку собраться и выйти из дома, сочувствуя тому, что дома остаться невозможно. Мы можем помочь ему найти слезы тщетности и испытать грусть по этому поводу, выразить его чувства по поводу необходимости идти, не забывая напоминать о том, что они нормальные и понятные: «Я вижу, как тебе не хочется идти, и ты злишься, что приходится это делать. Я тебя понимаю, родной. Я бы тоже злилась. К сожалению, отменить нельзя, нужно идти. Давай руку, мы выходим. Поиграем по дороге в слова?»

Ох уж эта жадность...

Почему она возникает и какова ее роль в развитии детей

Сегодня мама и папа привели Олю и Мишу в парк. В выходной день на детской площадке собралось много детей разных возрастов. Кто-то катался с горки, кто-то играл в песочнице. На одном конце площадки шла перестрелка, на другом – игра в догонялки, а чуть дальше высоко в небо взлетал мяч.

Оля держала в руках красивую куклу, и к ней сразу подошла девочка.

– Дашь посмотреть? – спросила она.

Но Оля только крепче прижала к себе свою игрушку и отвернулась:

– Нет!

Девочка стала выхватывать куклу из рук Оли, и она побежала к родителям. И тогда мама спросила у дочери:

– Ты хочешь показать свою куклу девочке и поиграть вместе? Или, может, ты хочешь поменяться с ней игрушками?

Оля отказалась, и мама повернулась к девочке:

– Извини, но моя дочка не готова давать свою куклу. Она хочет поиграть с ней сама.

Чуть позже, когда Оля увлеклась игрой и отошла от родителей, папа сказал маме:

– Как по-разному ведут себя дети. Смотри, Миша договаривается с другими мальчиками, меняется игрушками, дает свои, и они придумывают общие игры. А Оля не хочет делиться. Она еще маленькая? Раньше и Миша не хотел делиться игрушками, а сейчас ведет себя совсем по-другому.

Мама улыбнулась:

– Да, всему свое время. Позже и у Оли появится желание делиться, а сейчас ей важно знать, что она может не отдавать свое.

У маленького ребенка на первом и втором году жизни его внутренний и внешний окружающий мир четко не разделены. Близкие взрослые, окружающие предметы, все, что находится в фокусе его внимания, – это просто части единого целого. Он не знает, что у

других людей есть свои собственные мысли, чувства, намерения, желания. Все то, что мамино, папино или то, что он увидел в парке – это один большой мир, где нет «своего» и «чужого». Поэтому дети в возрасте одного или двух лет тянутся к любому предмету, который привлек их внимание. Они сконцентрированы на своих ощущениях, стремлениях, сиюминутных желаниях. Других пока как будто и нет.

По этому поводу есть смешной анекдот.

Маленький мальчик перебирает вещи в маминной сумке. Мама ему говорит:

– Сынок, ты зачем взял чужую сумку?

– Мама, откуда у тебя чужая сумка?

Но со временем ребенок все лучше осознает себя как отдельное существо. Он начинает выделять себя и других из общего мира. И тогда ближе к трем годам (или чуть раньше) у многих детей появляется яркое стремление «жадничать». Игрушки становятся предметом споров и конфликтов на детской площадке: красивая кукла, машинка, лопатка или еще пять минут назад никому не нужная... палка! Дети могут делить не только игрушки, но и внимание родителей и даже... воздух (проверено на моих детях)!

Взрослые часто пытаются отучить детей от жадности и научить обратному – делиться, учитывать желания других, быть равнодушным, заботиться о других. Некоторые дети протестуют и не хотят делиться своим. А некоторые соглашаются и отдают, ведь самый близкий взрослый говорит, что жадничать нехорошо.

Но природа не зря дала детям этот период, когда они так стремятся чем-то и кем-то обладать. Этот процесс напрямую связан с развитием одного из уровней привязанности – **принадлежности и преданности**. Как вы помните, на втором уровне привязанности ребенок ощущал связь с близкими взрослыми через похожесть, а теперь пришло время проявлять свою индивидуальность. Как же быть непохожим, но при этом продолжать чувствовать связь с родителем? Вот здесь и приходит на помощь стремление обладать и принадлежать. Таким образом психика решает две задачи: поддержание привязанности и связи со взрослым (когда я принадлежу кому-то: родителям, семье) и постепенное осознание себя как отдельного «Я», формирование

собственной идентичности через ощущение владения чем-либо (когда что-то принадлежит мне). И ребенок может этим распоряжаться по собственному усмотрению. Он начинает устанавливать с самим собой, с близкими взрослыми и со всем миром новые, более глубокие и более длительные отношения. Именно поэтому важно не заставлять ребенка делиться против его желания.

Кроме того, когда взрослые позволяют ребенку не делиться и помогают ему научиться защищать это свое право, они учат его еще одному важному умению – говорить «нет», когда что-то происходит против его желания.

Пока мы смотрим на дележку игрушек только с точки зрения детской площадки, этот вопрос может показаться не слишком важным. Но давайте посмотрим на важность возможности сказать «нет» в глобальном масштабе. Имеет ли ребенок право сказать «нет», если его пытаются увести с детской площадки чужие люди? Имеет ли право ребенок протестовать, когда на него оказывают моральное или физическое давление? Насилие? Конечно, да. Но если каждый раз, когда внутри появляется протест и стремление не делиться, близкие взрослые убеждают ребенка, что так нельзя, то он будет чувствовать, что не имеет права сказать «нет», даже чтобы защитить самого себя и то, что ему важно.

Когда же рождается искренняя щедрость и желание поделиться? Это связано с несколькими важными процессами.

- **Растущая уверенность в том, что ребенок является хозяином своих вещей**, которая появляется, когда родители поддерживают его право не делиться, **помогает ощущению безопасности**. Потому что только хозяин может решить – давать или не давать. Когда ребенок уверен, что его вещь будет возвращена, если он этого захочет, или может рассчитывать в этом на помощь взрослого – делиться легче. Если же ребенка постоянно заставляют отдавать другим любимые игрушки, то нельзя почувствовать себя настоящим хозяином вещи и невозможно принимать свои решения – давать или не давать. И тогда ребенок инстинктивно вцепляется в то, что от него постоянно ускользает. Лишь насытившись владением и побыв «жадиной», он сможет делиться от души, потому что это стремление созреет у него внутри.

- Развитие следующих после принадлежности и преданности уровней привязанности даст ребенку новые и еще более разнообразные способы ощущения связи с теми, к кому ребенок привязан. Стремление владеть уже не будет преобладающим.

- Развитие процесса интеграции, то есть способности одновременно переживать противоположные эмоции и чувства, тоже будет способствовать тому, что ребенку будет легче делиться. Он сможет испытывать одновременно желание обладать вещью, но при этом и растущее желание играть со сверстниками (*«Я не хочу делиться своей игрушкой, но и поиграть вместе так хочется... Ладно, дам»*) – это также будет способствовать стремлению поделиться добровольно.

На примере Оли и Миши как раз видна эта разница. Оле три года, у нее уровень привязанности через принадлежность и преданность сейчас проявлен очень ярко. У нее пока нет способности к интеграции и смешанным чувствам. Ей сейчас важнее почувствовать, что она имеет право не давать свои игрушки, и осваивать разные способы коммуникации с другими, где есть место согласию и отказам по собственному усмотрению. А у Миши развиты все шесть уровней привязанности, и он уже ощущает связь не только через принадлежность и преданность. У него развивается способность к смешанным чувствам, и он видит разные стороны ситуации. Его нежелание давать свое уравновешивается желанием играть с другими детьми в общую игру, и он спокойно делится игрушками.

Практические советы

Что делать, когда ребенок не хочет делиться

Главная мысль заключается в том, чтобы не отучать жадничать, а помочь ребенку углубить его зарождающееся стремление обладать и выстроить новые отношения с самим собой и с другими. Что можно для этого сделать?

✓ Почаще подтверждать принадлежность ребенка в отношениях с его близкими взрослыми. Для моих детей магической была фраза: «Я так рада, что именно ТЫ мой сын. Не

Вася, не Петя, а именно ты!» Но слова и действия могут быть любыми. Главное, чтобы он чувствовал, что принадлежит этой семье, маме или папе, своим фигурам привязанности.

✓ Если ваш ребенок не хочет делиться – **значит, имеет право не только не делиться, но и рассчитывать на поддержку близкого взрослого**, который решит эту ситуацию с наименьшими потерями для обеих сторон. Вы можете говорить ребенку, что, если он не хочет, он может не давать свои игрушки. Можно проговаривать это прямо в моменте:

- *«Да, ты сейчас не готова дать девочке свой мяч, ты можешь играть с ним сама».*

✓ Перед особенно настойчивыми другими детьми я присаживалась, чтобы оказаться с ними на одном уровне, и спокойно говорила им, что мой сын сейчас не готов дать свою игрушку. Если другие дети пытаются отобрать вещи вашего ребенка физически, вы можете выставить перед нападающим ладонь, держа его на расстоянии (не физически удерживая, а ограничивая и защищая пространство своего ребенка вытянутой рукой).

Вы можете присесть перед забравшим игрушку, поймать его взгляд и спокойно, но твердо сказать:

- *«Верни мне игрушку, это игрушка моего сына, он хочет получить ее обратно. В следующий раз не выхватывай из рук, пожалуйста, а попроси».*

Не повышайте голос на других детей, не кричите, не трогайте их физически – отнеситесь к ним с уважением, сохраняя спокойствие и деликатность.

✓ Если другой ребенок не хочет делиться с вашим, он тоже имеет на это право. Можно играть со своими игрушками или... найти утешение и поплакать рядом со своим взрослым. Переживать отказы других и грустить об этом – это тоже ценный опыт. Можно предлагать и помогать детям поменяться, можно (и нужно) включаться в этот процесс, чтобы показать, как это делается. **Но здесь важно не заиграться.** Мы помогаем ребенку

научиться меняться не ради того, чтобы этот обмен обязательно состоялся, а чтобы ребенок получил опыт как согласия на него, так и отказа. И в обоих случаях важно, чтобы взрослый давал ощущение, что решение ребенка – нормальное, он имеет на него право.

✓ **Взрослые могут не только ждать, пока ребенок начнет претендовать на обладание чем-то, но и активно помогать ребенку осваивать этот мир через владение им.** Можно выделить ребенку отдельный шкаф или полку, где он сможет хранить свои ценные вещи, которые нельзя брать без спроса. Можно выделить ему отдельную тарелку и ложку, подчеркнув, что это куплено именно для него. Можно дарить приятные сюрпризы и подчеркивать, что это лично для него. И не так важно, чем именно вы поможете ребенку обладать. Если уловить смысл, то можно проявить большую изобретательность.

✓ **В гостях и на прогулке можно заранее предложить ребенку взять с собой что-то, чем он готов поделиться или обменяться.** Если вы ждете гостей, можно предложить ребенку заранее убрать особо ценные для него игрушки, которые он не хочет давать другим.

✓ **И еще одна идея.** Когда к нам приходили гости, я спасалась **своей личной коробочкой игрушек.** Именно моих личных, которыми я распоряжалась на свое усмотрение. Там чаще всего были игрушки, дублирующие те, что есть у моих детей. Если мои сыновья не хотели делиться, то я говорила детям гостей что-то вроде: «Мой сын сейчас хочет поиграть со своими игрушками сам. А для тебя у меня есть кое-что интересное! Возьми вот это, с этим можно играть».

✓ **Если речь о братьях-сестрах, то варианты владения игрушками могут быть разные.** Напишу про то, как это устроено у нас.



Брать личные игрушки можно только с разрешения хозяина. Можно договариваться, предлагать поиграть вместе или поменяться. Но если не удастся, то взятое без спроса возвращается хозяину. Взрослый становится буфером, который сочувствует и тому, чью игрушку взяли без спроса, и тому, кто взял – ведь очень хотелось, она такая интересная. В общие игрушки у нас играет тот, кто первый взял. И опять есть варианты предложить поиграть вместе, но если начавший игру хочет играть один – имеет право.

Роль взрослого здесь все такая же. Нет правых и виноватых – обоим участникам в этой ситуации сложно. Взрослый им сочувствует, помогает выразить возмущение или расстройство, найти слезы и выразить грусть там, где это возможно, помогает возвращать игрушку хозяину. Это просто жизненный опыт, через который взрослый раз за разом проходит вместе с ребенком, пока тот не сможет сам постоять за себя.

Мой личный опыт. На момент завершения работы над этой книгой моим сыновьям уже 7 и 11 лет. Все написанное выше уже стало для них негласными правилами, и в большинстве случаев они сами могут установить порядок владения вещами. Они не берут игрушки друг друга, не забираются на личные полки, если взяли чужое – возвращают

это хозяину, договариваются об обмене, если им нравятся вещи и игрушки друг друга. Они готовы делиться своим, но при этом имеют право и отказаться. То, что я делала для них первые несколько лет их жизни, помогая им выстроить отношения с обладанием, вещами, игрушками, правом согласия и отказа, теперь стало естественной частью их жизни. От нас с супругом уже не требуется постоянно регулировать эти вопросы, как это было вначале.

Ну и последнее в списке, но самое важное – терпение. Какие бы войны ни происходили между детьми на почве раздела имущества, игрушек, папы-мамы или воздуха – им очень важно чувствовать, что даже такое их поведение не способно разрушить отношения с близким взрослым.

Что важно запомнить

Стремление обладать – не порок, а полезная и важная способность устанавливать долговременные отношения с окружающим миром, поддерживать ощущение связи с близкими взрослыми, понимать свои потребности, свое место в этом мире. Это зарождающаяся способность оберегать и защищать самого себя и то, что важно самому ребенку, говоря «нет».

Задача родителей – быть на стороне ребенка, напитывать отношения с ним через ощущение его принадлежности к семье и близкому взрослому, а также помогать выстраивать отношения с другими детьми, сохраняя право не давать им свои вещи. По мере взросления у ребенка будет развиваться искреннее желание поделиться, которое появится не под внешним давлением, а внутри растущей личности.

«Сейчас же извинись перед мальчиком!» или Должен ли ребенок просить прощения

Однажды папа и Миша уже уходили из парка после прогулки, но на обратном пути встретили знакомого мальчика. Он показал Мише свой новый мячик – большой и красивый.

– Смотри, у меня новый мяч! Он прыгает до самых облаков! Давай поиграем?

Миша с радостью согласился и попросил папу остаться на прогулке еще ненадолго. Сначала все шло хорошо, но Миша не всегда мог поймать мячик, который улетал в разные стороны или пролетал у него высоко над головой. Он стал злиться и в какой-то момент вспылал:

– Дурацкий мячик, его невозможно поймать! Сам играй!

Он с силой кинул мяч, и тот отлетел прямо в мальчика, больно ударив его. На глазах мальчика появились слезы:

– Мне больно! Зачем ты кидаешь его прямо в меня? Извинись!

– Не буду! Это потому что у тебя плохой мяч! Так тебе и надо! – закричал Миша и отвернулся.

– Миша, мальчику больно, он ни в чем не виноват, – сказал папа. Но Миша лишь обиженно отвернулся, еле сдерживая слезы.

Между детьми очень часто возникают конфликты, и решают они их не всегда лучшим образом. Они могут обижаться друг на друга, обзывать, разбираться физически и так далее. А бывает, что вред наносится случайно. Ребенок может сломать чужую игрушку или замок из песка без злого умысла, не заметив. В любом случае бывают ситуации, где уместно попросить прощения. И мы все хотим, чтобы наши дети были способны извиняться, если они не правы. Может ли взрослый научить ребенка приносить искренние извинения? Рождается ли искреннее сожаление в результате научения? А если ребенок не извиняется – это потому, что его плохо воспитали?

В погоне за слишком ранним социально одобряемым поведением взрослые часто приучают ребенка приносить извинения, но эта

внешняя форма рискует остаться лишь красивой и яркой оберткой от конфеты, внутри которой может оказаться пустота.

Предлагаю сначала поразмышлять о том, что такое **зрелая способность приносить извинения и выражать сожаление:**

- способность чувствовать, видеть и понимать, что другому плохо, некомфортно, обидно, больно;

- способность установить взаимосвязь, понять, что состояние другого связано с тем, как я поступил или не поступил;

- способность чувствовать, что мне не все равно, и сожалеть, что другой человек испытывает дискомфорт от моих действий или бездействия;

- способность учитывать разные стороны и участников ситуации, не потеряв при этом себя, – это важно;

- способность адаптироваться к тому, что может пойти не так. Извинения или сожаления могут быть не приняты, а значит, придется столкнуться с собственными неприятными переживаниями и реакциями по этому поводу. **Какими качествами должен обладать ребенок, чтобы быть способным искренне сожалеть и приносить извинения?**

- **Способность испытывать уязвимые эмоции и чувства** – равнодушие, сочувствие, сопереживание, тревогу, замешательство, сострадание, чувство ответственности, раскаяние и так далее. И не менее важна способность переживать радость, которая тоже является уязвимым чувством. Когда другой нас прощает и отношения восстанавливаются, это приносит радость и ощущение целительности и важности принесения извинений.

- **Способность к смешиванию противоположных импульсов.** Маленькие дети одномоментно способны переживать только одну эмоцию или чувство. Способность интегрировать два противоположных сигнала начинает созревать у детей примерно с пяти до семи лет, иногда позже, но еще долгие годы она будет развиваться и углубляться. Это позволяет увидеть боль другого и не потерять при этом себя, то есть учитывать чувства двоих – себя и другого, а также разные стороны ситуации.

- **Способность к адаптации,** то есть возможность через грусть или слезы прожить то, что идет не так: извинения могут быть не приняты,

другой может быть сильно обижен или в ответ на извинения поведет себя грубо.

Сколько всего нужно, чтобы быть способным приносить извинения или выражать сожаление искренне и от души – понимание своего эмоционального мира, способность к смешанным чувствам, способность адаптироваться... Сначала ребенок должен прожить свои эмоции и чувства по отдельности, потом появляется способность их смешивать и проживать внутренний диссонанс, и лишь потом в результате этого внутреннего диссонанса внутри ребенка рождается стремление выразить свое сожаление другому. Не все взрослые способны на это, и тем более не стоит ждать, что ими будет обладать трех-четырёхлетний ребенок. Но это не значит, что дети в два, три или четыре года не могут приносить извинения.

Почему же извиняться способны и те дети, у которых еще не развиты качества, о которых мы говорили выше?

- Иногда маленькие дети извиняются, потому что так может проявляться уровень привязанности через **похожесть**.

Ребенок будет ощущать себя на связи с близким взрослым, если он будет делать так же, как и взрослый. И тогда он может начать повторять его слова и поведение. Похожесть – это прекрасный механизм передачи наших ценностей, через который дети усваивают многие социальные нормы и приемлемое поведение. Но надо понимать, что поскольку смешанные чувства и более глубокие уровни привязанности еще не развиты, то не стоит рассчитывать, что ребенок всегда будет извиняться искренне и к месту. И он может перестать это делать, когда у него разовьются более глубокие уровни привязанности и появятся другие способы ощущать себя на связи со взрослым.

- Многие дети в раннем возрасте **способны проявлять сочувствие**, понимать боль другого, быть расстроенными или стремиться помочь, пожалеть, когда другому плохо. Эти первые ростки сопереживания важны, но не стоит ими злоупотреблять. Пока не созрела способность к смешанным чувствам, дети испытывают одну сильную эмоцию и чувство в один момент. Либо я – и я на своей стороне, либо другой – и я на стороне другого, не учитывая при этом себя и отказываясь от себя. Эти первые ростки сочувствия к другим еще не говорят о настоящей зрелой способности приносить извинения. Мы можем их аккуратно

поддерживать, чтобы потом они стали благодатной почвой для настоящей способности извиняться. Но если в первые годы жизни ребенок не проявляет сопереживания и сожаление в адрес других, это вовсе не свидетельствует о проблемах.

• **Из-за страха и тревоги**, которые могут быть как осознанными, так и нет, – это может быть интуитивным поведением для сохранения связи с близким взрослым. Если ребенок чувствует, что не извиниться – значит не получить одобрения самого близкого человека, то он может очень быстро отказаться от себя в угоду сохранения отношений. Если для того, чтобы быть принятым взрослым, надо извиняться, ребенок будет это делать. И для этого необязательно, чтобы взрослый стыдил или обвинял ребенка. Иногда холодный взгляд близкого взрослого в адрес не спешащего извиняться ребенка или более сильные эмоциональные реакции (когда мы говорим слишком бурно, убеждаем, или все наше внимание направлено на ребенка гораздо больше, чем обычно) могут быть причиной тревоги. А иногда чувствительные дети могут ожидать разделения и отвержения там, где на самом деле их может и не быть.

Практические советы

Что может сделать взрослый для того, чтобы способность ребенка сопереживать, сочувствовать, брать на себя ответственность и приносить извинения развивалась так, как это задумано природой

✓ **Быть терпеливым и доверять природе.** В ребенке есть все задатки и потенциал для того, чтобы он вырос сочувствующим, сопереживающим, способным нести ответственность за свои поступки и приносить извинения. Но чтобы эти процессы расцвели в полную силу, им нужно достаточно времени и терпения взрослых. Не стоит стремиться придать ребенку красивую форму раньше того, как он обретет цельное внутреннее содержание.

✓ **Отказаться от идеи научить ребенка извиняться, используя:**

чувство стыда

Х «Как тебе не стыдно, зачем ты сделал ему больно?»

Х «Как ты некрасиво поступил. Посмотри, как ты его обидел».

принуждение

Х «Ты должен извиниться».

Х «Все извиняются, и ты тоже извинись».

разделение

Х «В нашей семье все извиняются, и твои друзья извиняются, один ты не такой».

✓ **Самому взрослому тоже важно признавать свои ошибки, приносить извинения и выражать сожаление, в том числе и в адрес ребенка, – это тоже важный опыт.**

✓ **Беречь способность ребенка испытывать разные чувства и эмоции и способствовать тому, чтобы почва для этого была благодатной.** Это отношения с близким взрослым, который не стыдит, не применяет жестких дисциплинарных мер (особенно основанных на тревоге, разделении и манипулировании тем, что ребенку дорого). Это свобода проявлять самые разные эмоции и чувствовать, что они не разрушат его отношения со взрослым. Это возможность и способность грустить, горевать и плакать рядом со взрослым о том, чего не изменить. Эти эмоции и чувства ребенок сначала познает внутри себя (в том числе и через свое отражение в близком взрослом), а уже потом – в других.

✓ **Терпеливо ждать появления способности к смешанным чувствам и потом способствовать ее развитию.** Не нужно ожидать этой способности от слишком маленького ребенка. В возрасте двух или трех лет мозг и психика еще не могут интегрировать противоположные импульсы, то есть удерживать

их в голове одновременно. И даже тогда, когда у ребенка после пяти лет (иногда чуть раньше) появляются признаки способности смешивать импульсы, еще очень долгое время он не сможет испытывать одновременно сильные противоположные эмоции и чувства. Ребенок испытывает либо одно очень яркое переживание, либо другое – но не оба сразу. То есть либо мне сейчас плохо, и тогда я не вижу, что плохо и другому. Либо вижу, что плохо другому, но при этом теряю возможность понимать, что и мне тоже плохо.

✓ **Быть буфером между обществом и ребенком и брать на себя ответственность** за решение тех ситуаций, где другие люди ожидают извинений от ребенка, который еще в силу своей незрелости не способен сделать это искренне, движимый своим внутренним порывом и сожалением.

Давайте узнаем, чем закончилась история Миши и мальчика, в которого он кинул мяч.

Папа Миши видел, как было обидно и больно мальчику, но при этом понимал, что Миша сейчас рассержен, захвачен своими чувствами, и, скорее всего, он не в состоянии принести свои извинения. «Пора брать все в свои руки», – подумал папа.

– Мальчики, вам обоим сейчас нелегко. Миша, ты так хотел поймать мяч, а он раз за разом улетал. Конечно, тебе очень обидно. Я знаю, что ты просто не сдержался и не хотел специально его ударить, – папа положил руку на плечо сыну, чтобы тот чувствовал его поддержку, и повернулся к другому мальчику.

– Извини, пожалуйста. Миша не должен был кидать мяч в тебя, он просто не смог сдержаться. Я вижу, как тебе больно и неприятно, мне очень жаль. Я могу что-то сделать для тебя? Пойдем посидим на лавочке, я дам тебе попить. А с Мишей мы потом обсудим это, вечером.

Они немного посидели на лавочке, потом мальчик пошел играть один, а Миша с папой направились домой. Перед сном они обсуждали прошедший день:

– Этот дурацкий мячик! Его просто невозможно поймать.

– Да, Миша, это было сложно, он улетал в разные стороны. Да и ты был уставший после долгой прогулки. Я знаю, что обычно ты ловкий и прекрасно играешь в мяч. Просто в этот раз все пошло не так, ты рассердился и поэтому кинул мяч в мальчика. Я знаю, что ты не специально, ты не сдержался, было так обидно. Нелегкий был день...

– Я не хотел делать ему больно! Я хочу дружить с этим мальчиком и снова играть с ним. А он теперь откажется! – расстроился Миша.

– Ему правда было обидно, ведь он был ни при чем. Но я уверен, что, если ты решишься подойти к нему первым и сказать, что хочешь дружить с ним и что тебе жаль, что ты кинул в него мяч, вы обязательно помиритесь.

– Я боюсь, папа, у меня не получится, – сказал Миша.

– Да, иногда бывает нелегко сделать первый шаг и попросить прощения. Самое главное, что ты беспокоишься о мальчике. Я помогу тебе помириться с ним, подойдем вместе. А завтра по дороге в парк мы вместе с тобой найдем нужные слова.

Немного про вежливость: спасибо и пожалуйста

Папа с Олей выходили из дома и по пути встретили соседку, которая живет в их подъезде. Она радостно поприветствовала папу с дочерью и сказала:

– Ой, Оля, как хорошо, что мы встретились! У меня для тебя кое-что есть, – и протянула Оле конфету.

Оле очень нравится добрая соседка, она радостно взяла угощение, но, когда папа предложил: «Давай скажем “спасибо”», – она отвернулась и спряталась за папой.

– Оля всегда рада вашим угощениям, но пока она стесняется поблагодарить вас, спасибо большое! – сказал папа. Позже он задумался, почему Оле так сложно сказать: «Спасибо!» Папа вспомнил свое детство. Он тоже испытывал неловкость, когда нужно было кого-то поблагодарить.

«Наверное, так чувствуют себя многие дети... Но, может быть, стоит проявить больше настойчивости и активнее учить Олю благодарности? С другой стороны, хотелось бы, чтобы она на самом деле хотела поблагодарить, а не просто повторяла за мной, не понимая смысл этих слов», – размышлял он.

Давайте поможем Олиному папе найти ответ на вопрос о том, как развивается способность к настоящей благодарности и как помочь ребенку научиться быть вежливым. Разговор о способности ребенка быть благодарным во многом пересекается с материалом предыдущего раздела, в котором мы говорили о том, что должно произойти, чтобы дошкольник смог искренне выражать сожаление, приносить извинения и испытывать сочувствие. Благодарность также является результатом больше зрелости, чем научения. Конечно, мы всегда можем научить ребенка говорить эти слова автоматически. И наша задача – направлять незрелого ребенка и помогать ему увидеть ситуации, где стоит сказать «спасибо», пока он сам упускает их из виду. Но не надо добиваться искусственной вежливости любой ценой, ставя научение социальному навыку главной целью. Гораздо большим вкладом в развитие ребенка

будет создание такой среды и отношений, в которых разовьется искренняя способность благодарить.

Когда у ребенка будет активно развиваться способность к смешанным чувствам, он сможет одновременно испытывать разные эмоции, чувства, устремления, которые и помогут ему быть более вежливым. Например, радость от подарка не будет затмевать и вытеснять мысль о том, что подарившему принято говорить «спасибо». Или он будет стесняться и смущаться, но при этом испытывать желание поблагодарить, которое рано или поздно возьмет верх. У Гордона Ньюфелда есть прекрасная метафора сокровищ и дракона. Дракон страшен, но сокровища получить тоже очень хочется. Чтобы победить дракона, не нужно переставать бояться. Нужно, чтобы страх внутри ребенка встретился с чем-то, что поможет его преодолеть, и уравнился этим – например, с желанием получить сокровища. Так рождается мужество. Но для того чтобы одно чувство было уравновешено другим, важно, чтобы сначала каждое из них было прожито по отдельности. Чувство/ощущение «мне не все равно», тревога и беспокойство, ответственность, способность переживать радость, наполненность – все это является уязвимыми переживаниями. Если взрослые слишком рано начинают приучать ребенка к внешним нормам поведения, не уделяя внимания содержанию, то есть тем чувствам, которые на самом деле испытывает ребенок, детская психика начнет защищать его от них, и в результате мы потеряем тот ценный «материал для смешивания», который постепенно привел бы к зрелой способности выражать благодарность. Поэтому, если ребенок стесняется говорить «спасибо», отворачивается, молчит, ему сложно – взрослому не нужно отучать от такого поведения или взывать к совести ребенка.

Практические советы

**Что может сделать взрослый для того, чтобы
способность ребенка сопереживать, сочувствовать,
брать на себя ответственность и приносить извинения
развивалась так, как это задумано природой**

✓ Простым и понятным языком подсказывайте ребенку ситуации, где можно поблагодарить другого человека. *«О, как приятно, когда тебя угощают Ты можешь сказать "спасибо"», «Давай вместе скажем "спасибо" за подарок».*

✓ Если ребенок стесняется, отворачивается, молчит, не хочет говорить – не стоит его заставлять. Возьмите на себя ответственность за социальное взаимодействие с другими, поблагодарите других сами от имени себя и ребенка.

✓ Не припоминайте ребенку те случаи, когда он не смог быть вежливым, не укоряйте, не стыдите за них. Отнеситесь к этим ситуациям как к естественной природной незрелости дошкольника: ведь никто не ждет, например, что трехмесячный ребенок начнет ходить сам.

✓ Показывайте вежливость своим примером, используя слова «спасибо» и «пожалуйста» в отношении вашего ребенка, членов семьи и других людей. Не фокусируйтесь на том, что ребенок должен сам начать благодарить. Просто сделайте это приятной привычкой, атмосферой, в которой будет расти ребенок: говорите эти слова ребенку искренне и от души, не ожидая ничего в ответ. Благодарите своих членов семьи и других людей.

«Не хочу с тобой играть, я сам, уйди!» Если ребенок не хочет играть с другими

Оля пришла с родителями на детскую площадку в выходные – вокруг было много детей. Кто-то играл в догонялки, кто-то строил замки в песочнице. К Оле сразу подбежала знакомая девочка, с которой они уже не раз строили домики для кукол, наблюдали за божьими коровками и бегали за бабочками. «Оля, пойдем играть!» – радостно предложила девочка. Но Оля отказалась. Она увидела что-то интересное недалеко от родителей, ушла туда и стала играть одна. Девочка подходила еще раз, но Оля так и не захотела общаться. Мама и папа не стали ее заставлять, но удивились – ведь в такой хороший солнечный день так много детей, с которыми можно поиграть.

Часто родители приводят дошкольника на детскую площадку или в парк не просто для прогулки, а еще и для того, чтобы он мог общаться и играть с другими детьми. Ребенок может тоже этого хотеть и с радостью побежать к другим, а может напрочь отказаться, несмотря на желание родителей. От чего зависит желание ребенка играть с другими? Нужно ли как-то влиять на него и помогать завязывать отношения со сверстниками? Как это делать?

Дети не рождаются со способностью играть друг с другом и с интересом к такой совместной игре. До определенного периода даже находящиеся в одном пространстве дети играют просто рядом, а не друг с другом. Они могут повторять какие-то действия, например катать машинки по одной горке, могут проявлять интерес друг к другу или к игрушкам – и это может выглядеть как совместная игра, но она необязательно будет таковой являться. Каждый ребенок может проигрывать внутри себя свой сюжет, не учитывая второго, и настоящей совместности и истинного интереса к другому как к союзнику для игры у них нет. Поэтому ребенку нужно время, чтобы он созрел до настоящих совместных игр с окружающими. Интерес к общим играм с единым сюжетом появляется у детей ближе к четырем годам, а иногда и позже. Дальше в промежутке примерно с пяти до

семи лет у ребенка будет развиваться способность к интеграции, к смешанным чувствам, и он постепенно начнет учитывать не только себя, свои желания и намерения, но и товарища. С каждым годом возможности совместной игры будут развиваться и углубляться. Чем старше дети, тем легче им будет играть по общим правилам, придерживаться придуманного ими сюжета, не теряя совместности. Истинная способность быть с другими должна созреть и расцвести. И конечно же, эти возрастные вехи – условные, потому что на способность играть с другими детьми, помимо способности к смешанным чувствам, влияет много факторов. Некоторые дети более застенчивы и требуют больше времени и заботливого участия взрослых в построении отношений с ровесниками. Другие дети так наполнены своими планами и энергией дерзновения, что не всегда нуждаются в компании для игры. Будьте заинтересованным исследователем и наблюдателем особенностей своего ребенка, не сравнивайте его с другими и ищите те варианты, которые подойдут именно ему.

Практические советы

Как реагировать на нежелание ребенка играть с другими

✓ **Не заставляйте ребенка играть с другими против его воли.** Цените моменты, когда он погружен в спонтанную деятельность, в истинную игру, которая рождается из его творческой энергии, фантазии, идет изнутри. В такой игре происходит развитие личности ребенка, мы говорили об этом в разделе «Как игра помогает развитию и дисциплине?». Даже если это происходит на прогулке, где ребенок мог бы поиграть с другими детьми, не прерывайте его спонтанную игру наедине с самим собой. Он может не только играть в обычном смысле этого слова, но и задумчиво водить прутиком по траве, перебирать что-то руками, разглядывать облака или жучков, кидать камни в воду. Это тоже является истинной игрой, если она рождается внутри

ребенка.

✓ Если вы видите, что ребенок хотел бы поиграть вместе с кем-то, но стесняется или не знает, как это сделать, не заставляйте его справляться самому до последнего. **Предложите свою помощь**, помогите детям познакомиться. Заметьте их схожесть, общие интересы, представьте детей друг другу, побудьте с ними, пока они не почувствуют себя более комфортно и легко.

✓ Если ребенок хочет поиграть с другим ребенком, но сомневается, **не торопите его с решением, активно убеждая не бояться или не стесняться**. Особенно если у вашего ребенка уже есть признаки появления смешанных чувств. Тогда можно использовать моменты сомнений для того, чтобы он мог лучше познакомиться со своим внутренним диссонансом. Чем лучше он будет его чувствовать, распознавать, понимать, тем легче ему в итоге будет принять верное решение, в котором он учтет другого и не потеряет себя. Сначала просто помогите ему осознать свои противоположные чувства, увидеть и дракона (его страхи, беспокойство, сомнения), и сокровища, спрятанные за ним: «Тебе и поиграть хочется с тем мальчиком, у вас даже есть похожие машинки. Но пока тебе немного страшно зато подойти и познакомиться». Дайте ему немного времени, а потом, по необходимости, можно предложить ему свою помощь в знакомстве.

✓ Если ваш ребенок **застенчив**, то **создавайте ему более мягкую среду**. Предоставьте ему возможность играть с другими там, где детей не слишком много. Вы можете искать единомышленников с детьми похожего возраста, встречаться регулярно и помогать им построить друг с другом отношения, которые будут более-менее постоянными. Не заставляйте их сразу играть самостоятельно. Побудьте с ними, увлеките их в совместную с вами деятельность, игру, где сначала вы, взрослый, побудете режиссером процесса.

✓ Не создавайте у ребенка ощущения, что его нежелание играть с другими – это что-то неправильное. **Наоборот, дайте ему это право**, говорите о том, что он имеет право отказать, не согласиться на совместную игру, а также может выйти из игры с другим в любой момент, если он не хочет или ему что-то не нравится.

«Туалетные» слова. Которые приводят в восторг детей и так не нравятся взрослым

«Сначала дети узнают, что слова имеют значение, а затем они узнают, что определенные слова обладают особой силой», – говорил Лоран Коэн, нейрофизиолог, специализирующийся на изучении памяти. В некоторые возрастные периоды «туалетные» слова обладают для детей какой-то особой силой. Они так и рвутся наружу. У меня два мальчика, и список этих слов был очень большой, в самых разных вариантах – ругательных, уменьшительно-ласкательных и склоняемых по падежам. Было время, когда мой младший сын в возрасте около трех лет в каждом предложении вставлял слова о попе. Или просто отвечал на все одним словом. Этим самым. Попы, другие части тела, какашки, пуки – наверняка у вас у каждого есть свой список словечек, которые выдавал ребенок. А когда на прогулке встречаются несколько детей, активно интересующихся этой темой, градус напряжения взрослых растет с огромной скоростью.

Сколько разных чувств и переживаний может возникнуть у взрослых, которые слышат эти слова!

X *«Это некультурно!»*

X *«Где он/она могла это услышать?»*

X *«Как стыдно, что мой ребенок так говорит!»*

X *«Если сейчас не отучить, он так и будет произносить эти слова».*

X *«Что с ним не так?»*

Ничего страшного и ненормального с ребенком не происходит – это период развития, который рано или поздно завершится. Есть много разных объяснений того, что происходит с детьми, от Фрейда до современности. Я здесь напишу про те, которые я считаю важными и объясняющими суть происходящего.

Почему же «туалетные» слова так привлекают детей дошкольного возраста?

1. Интенсивность телесного и физического развития. В два-три года многие дети активно осваивают горшок или взрослый туалет. Они

начинают обращать внимание, что мальчики и девочки физически устроены по-разному. Их тело растет, меняется, с невероятной скоростью наполняется новыми ощущениями. Телесные проявления и сенсорный опыт в этом возрасте имеют особую интенсивность. Эта интенсивность распространяется и на слова, которые описывают физиологические процессы и состояния.

2. Развитие способности шутить. Дорис Берген, профессор психологии в Университете Майами, проводила исследования, в которых изучала развитие юмора у детей. Она говорит о том, что сначала дети реагируют на улыбки, смех и шутки, инициированные родителями, но уже в возрасте двух-трех лет делают первые попытки шутить. Их шутки напроць лишены каких-либо социальных предрассудков, и на языке у них то, что в голове, без фильтров.

3. Развитие когнитивных способностей. Уже в два-три года у детей проявляется способность распознавать концептуальные несоответствия, особенно в процессе игры. Они осваивают силу слов и «играют» с преувеличением их значений, повторяя много раз, говоря громко и настойчиво. А поскольку телесные ощущения в это время достаточно интенсивны (см. первый пункт), то и повторяются, и усиливаются слова именно на туалетные темы.

4. Незрелая эмоциональная регуляция. Кроме того, шутки (да, такие грубые и топорные, но дети не могут по-другому в силу их незрелости) могут передавать самые разные эмоции, в том числе и те, которые по каким-то причинам ребенок не может выразить напрямую. Дети могут не осознавать того, что их беспокоит, или бояться о чем-то сказать. И вот так опосредованно они могут это проигрывать.

5. Незрелый мозг, который не способен учитывать социальный контекст. У них еще нет способности к интеграции, смешанным чувствам. За раз – только один импульс, эмоция, чувство, состояние. Оно захватывает и так естественно находит свое выражение вовне. Когда нет смешанных чувств, ребенок не может учитывать контекст. Он не может говорить красиво и социально приемлемо.

6. Сильное стремление быть на связи с близкими взрослыми. Если взрослые бурно и эмоционально реагируют на «туалетные» слова ребенка, то детская психика может удивительным образом интерпретировать такую эмоциональную включенность взрослого как способ почувствовать, что отношения в порядке, взрослый рядом.

Бурные реакции взрослых – возмущение, попытки пристыдить или призвать к совести, что-то настойчиво донести – часто создают механические и ошибочные дорожки в психике ребенка, когда такая связь интерпретируется как более сильная. «Мама или папа сейчас полностью со мной» (даже если они в этот момент раздражены или сердятся). У детей может закрепиться то поведение, на которое бурно реагируют взрослые. Но это не манипуляции, это не способ ребенка сделать назло. Это не контролируемые им естественные процессы психики, которые направлены на поддержание связи со взрослым, потому что привязанность равна выживанию.

7. Сопротивление. Ну и, конечно, то самое стремление всему сопротивляться. Гордон Ньюфелд, автор модели развития на основе привязанности, говорит, что маленькие дети просто переполнены противлением, которое расчищает и закладывает фундамент для их собственной будущей воли. Сказать ребенку, что делать не нужно, – это значит выдать ему инструкцию о том, что он сделает в ближайшие пару минут. Поэтому если взрослый говорит: «Нельзя говорить такие слова», – то, скорее всего, их он и услышит.

Увлечение «туалетными» словечками – это просто период, который пройдет, особенно если взрослые целенаправленно не делают из этого проблемы. Да, можно активно отучать, запрещать, стыдить, наказывать – и ребенок перестанет говорить что угодно. Но кроме сиюминутных целей у нас есть еще и перспектива развития ребенка.

Как действовать так, чтобы не навредить развитию? Если ребенок проявляет что-то очень активно, то наше полное игнорирование, так же как и бурные реакции, могут создать у ребенка ощущение, что с ним или с его телом, с его физиологическими процессами что-то не так, а это будет, в свою очередь, способствовать возрастанию стыда, повышать сопротивление, приведет к заикливанию на этих темах. Давайте поищем что-то среднее, чтобы не игнорировать (если взрослый при этом чувствует раздражение, то молчанием скрыть его не получится) и не срываться на крик или попытки пристыдить.

Практические советы

Как пережить период «туалетного» юмора

✓ **Создать свободное для выражения место и время.** Дом может быть безопасным пространством, где никто не стыдит и не одергивает за такие слова. Если не все члены семьи поддерживают эту идею, то один из близких взрослых может организовать ребенку время, где в общении и игре с ним ребенок сможет не сдерживать «туалетные» слова.

✓ **Режиссировать поведение.** Если вы знаете, что ребенок может употреблять такие слова в адрес других детей, или такие слова неприемлемы в разных социальных ситуациях, например при прогулках на детской площадке, то простыми, понятными и короткими фразами на ушко заботливо направляйте поведение ребенка в общественных местах, где его слова могут быть не к месту. Более подробно о том, как направлять поведение ребенка, вы можете почитать в разделе «Режиссируем детское поведение: как помочь ребенку не попасть в неприятности и вести себя лучше в общении с другими людьми».

✓ **Задействовать игру.** Когда мы шли в гости, или к нам приходили гости, или мы оказывались в каком-то общественном месте, я помогала ребенку найти другие способы выражения того, что так и рвется наружу. Одна из отличных игр, которая у нас получилась, – это шпионская игра. Мы были двумя шпионами, которым нельзя было выдать себя. Это наш секрет. Когда сыновьям очень нужно было сказать эти словечки, я просила прибегать и говорить их мне на ухо. Иногда я видела, как они бежали ко мне, и их просто распирало. Они выдавали мне на ухо шепотом канонаду «туалетных» слов и убегали играть дальше. Работало на ура.

Еще одна из игр – перед приходом в то место, где эти слова неподходящие, предложить упаковать наш секретик в коробочку и положить в кармашек. Все слова будут лежать в коробочке и ждать, пока мы их достанем. Открывать коробочку после гостей было особенным удовольствием!

Хочу обратить внимание, что такой способ – для тех мест и ситуаций, где это правда необходимо. Не нужно делать это постоянно, пытаясь избежать любого проявления «туалетных» слов.

✓ **Реагировать спокойно, поддерживая отношения.** Бывает так, что ребенок активно пытается привлечь к себе внимание. Например, он может сыпать «туалетными» словами, называть все подряд попой или какашкой, при этом находясь в поле зрения мамы или папы и поглядывая в их сторону, как будто ожидая ответной реакции. Это НЕ манипуляция. Привязанность – жизненно важная связь, и психика ребенка иногда поддерживает эту связь любыми способами, даже странными и ошибочными. Можно спокойно и с улыбкой заметить:

- *«Похоже, что тебя очень веселят эти слова. Когда я была маленькая, для меня они тоже были смешными».*

А можно подыграть и посмеяться вместе. Вы можете искренне дать ребенку понять, что вы его принимаете и с такими словами тоже. Чем чаще мы встаем на сторону ребенка, тем больше у нас будет родительской силы ограничивать ребенка там, где это правда необходимо.

✓ **Нормализовать происходящее.** Говорите с ребенком о том, что – да, мы так устроены. Такие части тела есть у всех. Это нормально. Можно посмотреть и почитать соответствующие возрасту книги. Можно дать какие-то игрушки (у нас это была простая резиновая игрушка, в которую можно было наливать воду, и она «ходила в туалет»).

✓ Если ребенок такими словами **обзывает других людей** – братьев, сестер, других детей, то можно спокойно, без укора остановить ребенка простыми словами. Например:

- *«Нет, это слово не нужно говорить в адрес твоей подруги. Ты злишься (расстроен, что-то пошло не так), давай найдем другие слова, чтобы ты мог сказать об этом».*

Ребенку, которого обозвали, – сочувствуем, что это было неприятно услышать. Обзывающемуся говорим, что он был

рассержен, обижен и так далее и не смог найти других слов, не сдержался. Вы можете подобрать свои фразы – смысл в том, что в момент конфликта с детьми, еще не способными к смешанным чувствам, мы не пытаемся преподать урок, а просто останавливаем происходящее, кратко обозначаем, что пошло не так, и выходим из конфликта с минимальными потерями для отношений. А обсуждаем уже после того, как эмоции улягутся и отношения будут восстановлены. Чтобы вспомнить, как это сделать, вернитесь к главе «Как разговаривать с ребенком о его неподходящем поведении».

Как помочь застенчивому ребенку

Оля и Миша с родителями сегодня идут на пикник с другими семьями. А еще к ним присоединится их тетя, она живет в другой стране, и они давно не виделись. Тетя очень рада увидеть своих племянников, и все ждут ее приезда. И вот долгожданная встреча в парке. И вдруг Оля, которая так хотела поскорее увидеть тетю, рисовала ей в подарок картинки, забирается к маме на руки и утыкается лицом ей в плечо. Она не готова бежать навстречу объятиям тети, не хочет смотреть на нее, здороваться и шепчет маме на ухо: «Я стесняюсь». Так же бывает, когда с ними здороваются соседи или к девочке обращаются продавцы в магазине: Оля иногда отворачивается и молчит. Мама не заставляет Олю здороваться, разговаривать или обниматься без ее согласия. Держа Олю на руках, она радостно обняла свою сестру, сказала, как она рада их встрече.

– Оля тебя ждала, но она немного стесняется, ей нужно время, – сказала мама спокойно и с улыбкой.

А когда такое случается с незнакомыми людьми, мама просто берет Олю за руку и сама разговаривает с ними, не заставляя Олю делать это через силу. Однако вечером, когда все улеглись спать и мама с папой смогли спокойно поговорить, они оба выразили беспокойство: чем можно помочь дочке, которая так стесняется? Давайте вместе с Олиными родителями узнаем, правильно ли поступила мама при встрече с тетей, зачем детям необходима застенчивость и что нужно, чтобы дети смогли ее перерасти и преодолеть.

Застенчивость далеко не всегда считается в обществе хорошим качеством. Однако это важный инстинкт привязанности, который оберегает ребенка от влияния чужих лиц, которые не занимаются его воспитанием. Было бы странно, если бы любой человек мог запросто увести ребенка или что-то внушить ему, повлиять на его ценности. Застенчивость появляется довольно рано – уже в возрасте около пяти-семи месяцев маленький ребенок делит мир на своих и чужих.

«Первый период застенчивости – это протест против посторонних. Наша природа говорит: “Так, у этого ребенка уже есть все необходимые привязанности, теперь мы будем их развивать и защищать его от привязывания к кому-либо другому”. Теперь он сможет привязываться только к тем людям, к которым привязаны его мама и папа. Так было задумано природой, чтобы возникла надежная деревня привязанностей, в которой ребенок будет расти», – пишет Гордон Ньюфелд.

Малыш уже не так легко идет на руки к незнакомцам, может отводить взгляд, не реагировать на улыбки или призывы к контакту от тех, кто за ним не ухаживает и к кому он не привязан. Таким образом природа эволюционно заботится о выживании: через застенчивость она помогает ребенку держаться в безопасности около объектов своей привязанности.

Ольга Писарик говорит: «К двум годам жизни боязнь незнакомцев вырастает в здоровую, развитую застенчивость. Ребенок боится незнакомых взрослых, прячется за мамину юбку, протестует, когда незнакомцы пытаются дать ему конфетку или взять на ручки. Застенчивость служит тому, чтобы детям было комфортно дома, в знакомой обстановке. В незнакомой среде многие дети “глупеют”. Интеллектуальные тесты среди застенчивых детей разнились в результатах на 20 пунктов в зависимости от того, сдавали ли дети тест в окружении тех, к кому они привязаны, либо в незнакомой обстановке»^[12].

У разных детей застенчивость проявляется в разной степени. Есть более открытые к другим дети и те, кто больше стесняется. Исследования говорят о том, что на это влияет генетическая предрасположенность, но в то же время трое из четырех детей, склонных к замкнутости и застенчивости в детстве, переросли эти качества, и они не стали их чертой характера^[13].

Застенчивость защищает ребенка от влияния других в тот важный дошкольный период, когда он знакомится со своим собственным внутренним миром, познает свои эмоции и чувства, впитывает жизненные ценности от тех, к кому он привязан через похоть, принадлежность и преданность. Она помогает дошкольнику осваивать культурные правила, общественные нормы, например, когда ребенок не решается поступить определенным образом и обращается взглядом

или с вопросом к своему близкому взрослому: «Можно?» Застенчивость также участвует в процессе сексуального развития ребенка, заставляя его не оголяться перед чужими или малознакомыми, а иногда и просто не входящими в близкий круг семьи людьми – только не ждите этого слишком рано. У всех детей это происходит в разном возрасте, но чаще всего естественная застенчивость толкает детей одеваться примерно после четырех-пяти лет, а до этого взрослый режиссирует поведение ребенка (см. главу «Режиссируем детское поведение. Как помочь ребенку не попасть в неприятности и вести себя лучше в общении с другими людьми») и помогает ему вести себя подходящим образом.

Каким образом дети начинают перерастать застенчивость? С развитием способности к интеграции и смешанным чувствам они все сильнее начинают ощущать внутри себя диссонанс: «С одной стороны, мне страшно подойти первым / выйти на сцену / проявить себя, с другой стороны, мне хочется поиграть с этими детьми / мне нравится петь / я знаю, что я могу, люблю и умею». Сюда же добавляется растущая с возрастом потребность в общении с другими взрослыми, которые интересны ребенку, со сверстниками и энергия дерзновения, которая толкает проявлять себя. Этому процессу нужно долгое время, заботливое участие взрослых и неторопливость. Как вы помните, в первой части книги («Дошкольники – какие они?») я писала о том, что способность к смешанным чувствам только начинает созревать в промежутке с пяти до семи лет. А у чувствительных детей, которые, кстати, часто склонны к застенчивости гораздо больше других, этот процесс может начаться еще позже. И это будет только началом – понадобятся еще годы на то, чтобы способность к интеграции окрепла и помогла ребенку преодолеть его застенчивость. Кроме того, ребенку важно видеть, как взаимодействуют в социуме его близкие взрослые, как они общаются с другими, как они помогают ребенку выстраивать отношения с новыми людьми – это дает ему ощущение безопасности во внешнем мире.

Поэтому, когда ребенок стесняется новых людей, соседей и даже родственников, не хочет здороваться, разговаривать, что-то рассказывать, отводит взгляд – это совершенно нормальный процесс, данный природой для решения важных задач развития. А теперь давайте перейдем к практической части.

Практические советы

Как взрослый может помочь стеснительному ребенку

Со случайными чужими людьми, которые не имеют отношения к ребенку:

✓ **Не заставляйте ребенка** здороваться или разговаривать с незнакомцами против его воли. Если ребенок спрятался за вас, уткнулся в плечо, не пытайтесь его оттуда вытащить или уговорить пообщаться «с этой доброй тетей, которая просто хотела спросить, как зовут такую красивую девочку».

✓ **Будьте буфером между своим ребенком и другими взрослыми.** Вы можете сами, вместо стесняющегося ребенка, сказать «спасибо, или по необходимости о чем-то спросить, или попросить продавца в магазине или других людей.

✓ **Настойчивых чужих людей, которые хотят потрепать вашего ребенка за щечки или настаивают на контакте с ребенком против его воли, вы можете спокойно, но уверенно остановить.** «Не нужно, спасибо, мой ребенок не готов сейчас общаться с вами». Если есть необходимость поддерживать диалог и продолжать общение, то перехватите инициативу и поддержите разговор сами, переключив его на другую тему.

Со знакомыми, близкими либо с новыми людьми, которые будут общаться с ребенком, заботиться о нем, входить в круг вашего общения:

✓ **Используйте важный ритуал привязанности – сватовство.** Детям гораздо легче, когда с новыми людьми (тренерами, учителями, врачами, друзьями семьи, новой компанией для прогулки) их знакомят те, к кому они привязаны, – мама, папа или тот, кто ухаживает за ними. Представляйте ребенка и нового взрослого (или нового ребенка) друг другу. Сватайте их друг другу заранее: расскажите о хорошем докторе,

который позаботится о горлышке, тренере, который может научить новым интересным штукам, или о сыне/дочке своей подруги, с которой вы собираетесь встретиться впервые. Отмечайте совместные интересы. Когда мой сын первый раз пришел на тренировку, я знала, что тренер катается на лыжах (спасибо социальным сетям), и сказала сыну: *«Представляешь, твой тренер тоже любит лыжи, как и ты»*, – это очень помогло им при знакомстве. Скажите учителю о том, что ваш ребенок немного стесняется, но он хотел прийти и ему просто нужно время, чтобы освоиться, расскажите о хороших особенностях ребенка. Дошкольнику нужна опора в виде других хороших людей во внешнем мире, за пределами его семьи. Это расширяет деревню привязанности ребенка и увеличивает ощущение безопасности и доброжелательности мира, но взрослым нужно быть теми, кто заботливо берет этот процесс в свои руки.

✓ **Не заставляйте ребенка** здороваться, разговаривать, обниматься или целоваться против его воли, даже если это близкие родственники. Если вам необходимо сохранить и поддерживать отношения, то смягчайте отказ ребенка и берите инициативу в свои руки, пока ребенок не готов общаться:

- *«Бабуля, она по тебе соскучилась, просто пока стесняется, ей нужно немного времени. Как мы рады тебя видеть, так ждали! Пойдем прогуляемся, расскажи, как у тебя дела».*

Конечно, это стоит делать, если ребенок действительно ждал и соскучился. Лучше не придумывать подробности, которых нет, и подбирать подходящие для каждой ситуации слова.

✓ Если это будет уместно в конкретной ситуации, **вы можете предложить стесняющемуся ребенку** что-то показать бабушке, дедушке, тренеру, другу. Иногда ребенку легче вступить в контакт через что-то опосредованное, чем сразу проявить радость от встречи и свое хорошее расположение к человеку напрямую.

- *«Ты хотел показать своему другу, как ты научился высоко прыгать, хочешь сделать это сейчас?»*

- *«Дедушка с удовольствием посмотрел бы твой новый мяч, покажем вместе?»*

✓ **Проводите время в тех местах,** которые посещает ваш ребенок.

✓ Если есть такая возможность, то **приглашайте** педагогов, тренеров, воспитателей ребенка в гости или на совместные прогулки.

Общие советы:

✓ **Ролевая игра** помогает ребенку безопасно и без последствий репетировать предстоящие социальные ситуации. Если вас ждет какое-то мероприятие, поход в новый детский кружок или еще какое-то незнакомое место, поиграйте с ребенком или придумайте игрушечных героев: например, медвежонка, который первый раз идет к врачу или на спортивное занятие. Пусть он тоже немножко стесняется, но приходит вместе с мамой, которая с теплом и заботой подсказывает ему, что будет происходить, что можно говорить и как себя вести.

✓ **Свободная игра** – это прекрасное пространство для развития ребенка. Дебора Макнамара в своей статье^[14] пишет: «Чем более развитой становится личность, тем больше у нее появляется сил, чтобы самовыражаться и пробиваться сквозь инстинкт застенчивости. Развитие личности происходит во время игры, где ребенок может свободно исследовать, открывать и слушать, как эхо его "Я" резонирует в окружающем мире. Для того чтобы играть, детям необходимо пространство, свободное от организованных занятий, от школьного обучения и указаний, от устройств, которые развлекают их или дают информацию, и от давления по поводу результатов и производительности. Дети могут играть, когда их жажда контакта и близости утолена и когда они могут считать само собой разумеющимся, что взрослые позаботятся о них».

✓ Чтобы дети могли проявлять и выражать себя во внешнем мире, сначала им важно делать это рядом с близкими взрослыми

и быть увиденными, услышанными и принятыми в своих самых разных проявлениях. Внимательно выслушивайте детей, **мягко вовлекайте ребенка** в разговоры и обсуждения того, что ему интересно (даже если для вас это очевидные или скучные темы), давайте ему время и пространство рассказать то, чем он хочет поделиться, даже если это происходит медленно и сбивчиво.

✓ **Не стыдите и не насмехайтесь** над детскими ошибками, эмоциональностью, смешными поступками, их взглядами, даже если они не соответствуют реальности. **Дайте ребенку возможность рассказать** о его мыслях, даже если он говорит, что $2 + 2 = 10$. Вовлекайтесь в эти разговоры, интересуйтесь мнением ребенка и его взглядами.

✓ **Отмечайте старания ребенка**, даже если он сделал или показал вам что-то, что вам или другим дается очень легко. «Я знаю, что тебе было непросто решиться показать свой танец. Мне понравилось, и я рада, что ты показал мне его».

✓ **Помогайте ребенку заметить его внутренний диссонанс**, если у него уже развивается способность к смешанным чувствам. Не толкайте его быстрее принимать решения, но помогите заметить противоположные эмоции и чувства. По этому поводу у меня есть история из личного опыта.

Мой личный опыт. Когда моему старшему сыну было шесть лет, он занимался каратэ. У него была хорошая тренер, и он с удовольствием посещал тренировки. Но после трехмесячного летнего перерыва сказал, что больше не хочет ходить. Мы немного поговорили об этом, и было заметно, что так проявляется его застенчивость. Он хотел вернуться на тренировки, но переживал, что там может что-то измениться: появится другой тренер, придут в группу новые ребята, с которыми нужно будет знакомиться. Я не торопила его принимать решение и не убеждала не стесняться и продолжить занятия. На тот момент у него уже ярко проявлялись смешанные чувства, и я помогла ему увидеть одновременно противоположные желания и опасения, сказав: *«Я помню, как тебе нравилось ходить на тренировки, ты*

бежал туда с удовольствием, возвращался и рассказывал, как там было интересно. Там есть мальчики, с которыми тебе нравилось играть и общаться до и после тренировки. И при этом сейчас ты беспокоишься, что что-то изменилось и будет по-другому, – и поэтому не хочешь продолжать. Да, я понимаю тебя. С одной стороны, тебе там нравится, с другой стороны – страшиновато, и ты немного стесняешься знакомиться с новыми ребятами».

Мы поговорили об этом, а потом я обратила внимание сына еще вот на что: *«Да, сейчас ты волнуешься оттого, что придется знакомиться с новыми людьми. Но еще я помню, что, когда ты первый раз пришел в эту секцию, ты тоже волновался, а потом вы так хорошо подружились».* Позже в этом разговоре, конечно, я сказала ему, что если он решит продолжать тренировки, то мы пойдем вместе, что его любимая тренер уже писала мне, как сильно она ждет возвращения моего сына в секцию. Но главное – я не торопилась подсказывать ему готовые решения, не стремилась уговорить, просто показывала разные стороны, чтобы сначала он ощутил этот конфликт внутри себя, и дала ему возможность подумать об этом, поделиться и рассказать о том, что с ним происходит. В итоге он вернулся на тренировки и занимался там еще несколько лет, хотя возвращение туда не было моей целью, я бы приняла и его отказ – так было несколько раз до этого на других тренировках. Это пример того, как мы можем способствовать развитию смешанных чувств у ребенка, мозг которого уже на это способен, для того чтобы справиться с застенчивостью.

«Я хочу гулять еще!» или Как уйти домой

Оля и Миша с папой прекрасно проводили время в парке. Гуляли, играли, качались на качелях. Пришло время идти домой обедать. Когда мама зовет их домой, Миша соглашается легко, а вот Оля совсем не хочет уходить.

– Оля, нам пора домой, пойдем.

– Не-е-ет, не хочу домой, хочу еще поиграть!

– Мы гуляем уже давно. Дома тебя ждет вкусный обед. Пойдем!

– Нет, нет, не пойду! Я только начала играть! – Оля топает ногой и сопротивляется.

Спокойно уйти с детской площадки, из гостей, магазина или парка с детьми получается не всегда. Они упрашивают остаться еще, отказываются уходить и продолжают играть, игнорируют, кто-то начинает кричать и плакать, спорить, а кто-то убегает от взрослого. Что часто делают взрослые?

Говорят:

X *«Ну тогда оставайся, а я пошла».*

Или угрожают:

X *«Раз не хочешь уходить, больше сюда не придем».*

Иногда взрослые сдаются под натиском требований остаться и задерживаются погулять еще, но через полчаса на слова «мы ведь договорились остаться ненадолго, а ты снова устраиваешь истерику и не идешь домой, хотя обещал уйти» получают еще больший эмоциональный взрыв от ребенка. Почему же эти способы не очень хороши?

Когда мы пугаем ребенка своим уходом – он часто бежит следом, и нам кажется, что этот способ работает. Но в этот момент мы сталкиваем ребенка с ненадежностью отношений со взрослым. Я, твой взрослый, могу оставить тебя здесь одного, если сейчас ты не пойдешь со мной. Мы воздействуем на ребенка самым главным для него – надежной связью со взрослым. Когда мы обещаем чего-то лишить, то мы используем против ребенка то, что ему дорого и важно, и тоже показываем непрочность отношений и невозможность рассчитывать на взрослого и доверять ему.

Если же мы взываем к его совести и говорим: *«Ты обещал уйти»*, мы не учитываем природную незрелость ребенка и неспособность к смешанным чувствам. Он хотел остаться и пообещал то, чего хотел взрослый: через полчаса уйдем. А теперь ребенок поглощен своей игрой или своими планами, и его мозг пока не может одновременно учитывать противоположные стороны ситуации, как это видно в примере с Олей. Миша же соглашается гораздо легче, потому что он старше и уже способен испытывать внутренний диссонанс: *«Я тоже хочу погулять еще, но пора обедать / мама зовет домой»*.

Еще одна причина, по которой ребенка может быть тяжело увести из интересного ему места, – усталость или перевозбуждение от долгой прогулки, от общения с большим количеством сверстников. Он может быть переполнен фрустрацией, оттого что много раз за прогулку что-то шло не так. И пока он гуляет и находится в игре, этого может быть не видно. Взрослые часто тоже далеко не сразу чувствуют усталость или голод, если поглощены чем-то интересным. Но стоит позвать ребенка домой, как все накопившееся прорывается такой лавиной, что о цивилизованном поведении и послушании речи быть не может. И в этом нет его вины – он просто не справляется с тем, что происходит у него внутри.

Практические советы

Как уйти с детской площадки или из другого интересного места

Решение об уходе или согласии на просьбу ребенка остаться можно принимать в каждой ситуации отдельно. Например, если ваш ребенок может выдержать еще полчаса без обеда, он не сильно устал и у вас есть время и желание погулять еще – можно задержаться. Необязательно настаивать на уходе лишь потому, что вы уже озвучили это намерение ребенку. Вы можете изменить его, но покажите, что это не ребенок вынудил вас, а это ваше щедрое предложение для него. Вместо «с тобой вообще невозможно ни о чем договориться, как я от тебя устала, гуляй еще десять минут» лучше скажите, например: «О, тебе так

хочется остаться, у вас там интересная игра. Хорошо, можем погулять еще полчаса». Но если вы знаете, что через полчаса ребенок будет уставшим, голодным и раздраженным, или если у вас есть дела и времени больше нет – тогда лучше уйти. Будьте гибкими и учитывайте все стороны ситуации.

Что можно сделать, чтобы было легче уйти домой? Как преодолеть детское сопротивление?

Вот несколько идей – это не последовательные шаги, а набор «инструментов», которые вы можете применять творчески, в зависимости от ситуации.

✓ **Завладевайте вниманием ребенка перед тем, как сказать об уходе.** Играющий или уставший ребенок зачастую нас слышит, но не слушает. Можно присесть перед ребенком, поймать взгляд, улыбнуться, позвать по имени, сказать что-то приятное, погладить по руке или сделать что-то еще, чтобы почувствовать, что он вас видит и слышит, настроен на вас и готов к контакту. И только после этого говорить об уходе.

✓ **Сначала присоединитесь к игре ребенка, а потом плавно выходите из нее вместе с ним.** Поинтересуйтесь, что он делает, чем увлечен, скажите что-то приятное о его песочной постройке, поиграйте в его игрушки или еще как-то включитесь в игру, проявляя искренний интерес. А потом, завладев вниманием ребенка в игре, вместе из нее выходите – скажите, что пора домой, или продолжите игру по пути.

✓ **Предупреждайте об уходе заранее, если это помогает вашему ребенку.** Однако некоторые дети начинают нервничать, что прогулка заканчивается, и последние десять минут уже никого не радуют.

✓ **Можно не просто говорить: «Пошли домой», а включить это в игру.**

- *«Как хорошо мы с тобой поиграли! А теперь догонялки, побежали до ворот парка по дороге домой, я тебя догоняю!»* – если, конечно, впереди нет дороги и прочих опасностей.

- *«Ну что, пора домой, но не просто так! Мы с тобой будем лягушатами, которые прыгают по листикам до дома – на асфальт не наступать, давай вместе!»*

- *«А давай попробуем дойти домой только по бордюрам?»*

- *«Интересно, а сколько шагов до нашего дома, ты не пробовал считать? Посчитаем?»*

✓ **Перекиньте мостик к чему-то интересному**, что ждет ребенка после возвращения домой. Напомните о совместном чтении книги, вкусном йогурте, вечерней прогулке, какой-то игре, совместном катании на велосипедах вечером или о любом другом занятии, которое интересно ребенку или наполнено близостью со взрослым. Мы даем ему держаться за что-то, что смягчит горечь от ухода.

✓ **Используйте интересные идеи**, исходя из особенностей вашего ребенка. Часто я спасалась какими-то штуками, которые брала из дома, но на прогулке ребенок об этом не знал. Перед уходом из сумки извлекалась какая-нибудь бутылка-брызгалка с водой, которой можно полить все кусты по пути домой или нарисовать маршрут. Или бумажный самолетик на веревочке, с которым можно бежать до дома.

✓ **А если все идеи, приведенные выше, не работают?** Тогда приходится забирать ребенка с площадки через свое взрослое твердое и уверенное: *«Нам пора, дружок. К сожалению, остаться мы не можем»*. Иногда приходится брать за руку или нести на руках. И ребенок может проявлять бурные реакции в ответ на наше решение. Но если мы видим, что все остальные способы не сработали, то показываем ребенку, что другой вариант невозможен, и – важно! – бережно обращаемся с теми чувствами, которые возникают у ребенка по поводу маминого или папиного решения об уходе. Мы ведем или несем его домой, разговариваем с ним, сопереживая, понимая, что ему хотелось бы остаться, и

мягко помогаем ему двигаться к грусти по поводу невозможности гулять еще.

- *«Да, мой родной, очень хочется еще, я понимаю. Я бы тоже была расстроена или злилась. Так грустно, что мы не смогли остаться».*

А каким-то детям и слов не надо, потому что они начинают еще больше распаляться – тогда мы можем показать свое сочувствие и приглашение к грусти и слезам иначе: молчанием, короткими фразами, поглаживаниями, теплым взглядом (см. подробнее главу «Почему детям так важно плакать и каким образом слезы спасают ребенка от агрессии?»).

Если сложности с уходом хронические, а сопротивление постоянное, то можно посмотреть на другие факторы. Например, не слишком ли долго гуляет ребенок? Он может переутомиться или устать, быть голодным, а взрослый слишком поздно это замечает. Тогда на будущее надо изменить исходные данные прогулки или ритм дня. А может быть, сопротивление связано не только с самой прогулкой и оно проявляется не только на улице, а постоянно? Это может быть связано с природной незрелостью или с какими-то сложностями в детско-родительских отношениях, и тогда надо искать причину там, а не решать вопрос только с прогулкой.

Мой личный опыт. Возможно, вы скажете, что на реализацию всех этих идей нужно слишком много времени и сил. И я вас пойму, ведь и я думала так же. Когда ребенку два, три, четыре года – очень хочется отдыха, передышки. Кажется, что он уже взрослый и сам мог бы все понимать. Но из своего опыта я знаю, что так будет не всегда. Когда мои сыновья подрастали и у них появлялись первые проблески смешанных чувств, взаимодействовать с ними становилось гораздо легче. Можно было просто сказать: *«Пора домой, сегодня мы не можем задерживаться»* или обсуждать варианты: *«На полчаса – с удовольствием, но потом нам нужно будет уйти»*. Но такие переговоры возможны только с теми детьми, которые уже способны учитывать два импульса одновременно: хочу гулять еще, но мы договорились с мамой. И я веду такие переговоры, если вижу, что ребенок будет способен выполнить нашу договоренность. Этого не стоит делать со слишком маленькими детьми, которые пообещают что

угодно, потому что очень хотят гулять, а потом не смогут выполнить обещание. Но этот период пройдет, дети растут быстро, и с каждым годом становится легче и легче.

«Хочу на ручки, понеси меня!»

Во время прогулок на улице Оля любит бегать, прыгать, играть – в ней очень много энергии. Но когда приходит время идти домой, она часто просится на руки.

– Мама, понеси меня на ручках! Я не могу идти!

Мама часто удивляется, потому что еще пять минут назад, бегая по детской площадке, Оля совсем не выглядела уставшей.

– Оля, нам осталось пройти совсем немного, через две минуты мы будем дома.

Но Оля не согласна идти дальше. Ее настроение портится на глазах, шаги замедляются. В такие моменты Олина мама часто чувствует растерянность. Иногда – потому что не понимает, отчего настроение и запас сил у дочки меняется на глазах во время ухода домой. А иногда – из-за того, что ее руки заняты и она не может взять Олю на руки, чтобы донести до дома.

Давайте посмотрим на этот процесс с точки зрения привязанности и эмоционального развития ребенка, чтобы лучше понять, что же происходит с ним на самом деле. Почему пять минут назад он бежал быстрее ветра, а теперь не может идти дальше и хочет на руки? Если мы вспомним про шесть уровней привязанности, о которых говорили раньше, то станет понятно, что желание оказаться на руках у взрослого – это не просто прихоть или «хитрый манипулятивный план» ребенка. Потребность в физическом контакте – это первый уровень привязанности, который является основным в первый год жизни. Но с развитием новых уровней в течение нескольких следующих лет он никуда не исчезает. Дети очень часто обращаются именно к физическому контакту со взрослым по многим причинам. В случае стресса, усталости, болезни ребенок склонен к первым уровням привязанности и будет нуждаться в физическом контакте как в самом надежном, безопасном и наиболее ощутимом. Даже подрастающий ребенок будет нуждаться в телесной связи с близким взрослым.

- «На ручки!»
- «Покорми меня!»
- «Одень меня!»

Все эти просьбы часто звучат не для того, чтобы измотать родителям все нервы, а чтобы попросить близости и проверить: *«Есть ли рядом взрослый, к которому я привязан и который обо мне заботится?»*, и сделать это самым простым способом, который доступен ребенку. Часто это неосознанная потребность, которую ребенок не может понять и выразить словами. Мы помним, что дети в дошкольном возрасте не обладают зрелой способностью к интеграции. Даже при хорошей и крепкой привязанности ребенок будет ощущать ее не так ярко, если он увлечен игрой, переживает какие-то эмоции и чувства или общается с другими детьми. Поэтому стремление к контакту, в том числе и физическому, часто является естественным способом активизировать контекст привязанности – и оно должно быть в первую очередь направлено на близких взрослых, а не на других детей.

Еще одна причина, по которой ребенок может так хотеть на руки после прогулки, – стремление найти спокойное место, чтобы освоить и пережить полученный на прогулке эмоциональный опыт. Из-за отсутствия зрелой эмоциональной саморегуляции ребенка в один миг могут переполнить все те эмоции и чувства, которые накопились во время прогулки. Пока он был там, прыгал, бегал и играл, он был захвачен одним. А потом, когда внешняя стимуляция в контакте с другими детьми снизилась и вы уходите домой, на сцену выходит все то, что во время прогулки были вытеснено. Ребенок еще не многозадачен и не может одновременно чувствовать, проживать и осознавать конкурирующие эмоции и чувства, которых во время прогулки на самом деле возникает очень много.

Кроме того, из-за все той же особенности детской психики, когда более сильная эмоция, чувство, впечатление, устремление затмевает все остальные, ребенок не всегда вовремя чувствует, что он устал. Он может выглядеть энергичным, отвечать на ваши вопросы: «Нет, я совсем не устал», а через пять минут внезапно упасть без сил и проситься на руки. Это означает, что ребенок утомился еще раньше, но почувствовал это только сейчас.

А еще в этом уравнении есть взрослый. Мама, папа, бабушка, дедушка, няня – тот, кто идет с ребенком на прогулку. У них не всегда есть возможность нести его на руках. Давайте посмотрим, как можно учесть одновременно интересы ребенка, стремящегося на руки, и взрослого.

Практические советы

Как реагировать на просьбы ребенка понести его на руках

✓ Если вы можете взять его на руки – **возьмите**. Не нужно отказывать ему ради идеи «научить самостоятельности», «проучить», «показать, что у взрослого тоже есть свои желания», и так далее. И лучше делать это, проявляя инициативу и самому приглашая ребенка на руки, вместо того чтобы показывать ему, как он вас замучил, заставил нести его и вы устали от его просьб или требований.

✓ С маленькими детьми хорошо помогают слинги, эргорюкзак, которые облегчают физическую нагрузку на взрослого и **становятся безопасным местом**, в котором ребенок может почувствовать физический контакт, близость, отдохнуть и расслабиться. Положение лицом к маме помогает ребенку в нужный момент отвернуться от мира, уткнуться в своего взрослого и избежать таким образом гиперстимуляции и переизбытка внешних раздражителей. Ту же роль может играть и коляска, особенно для более старших детей, но пусть нахождение в ней не заменяет контакт со взрослым. Коляска также не должна становиться местом, куда ребенка отправляют, когда его эмоций и чувств становится слишком много.

Прежде чем посадить уставшего после прогулки ребенка в коляску, завладейте его вниманием, улыбнитесь, обнимите, пожалейте (если он расстроен), поговорите с ним, восстановите контакт и близость. Если он переполнен чувствами, плачет, расстроен, а вам нужно отправляться домой, то по возможности разверните ребенка в коляске лицом к себе, чтобы он видел вас, а не оставался наедине со своими переживаниями лицом к внешнему миру и без возможности видеть взрослого.

Если у вас нет возможности взять ребенка на руки:

✓ **Задействуйте силу игры** и включайте ее в процесс ухода **как можно раньше**. Вместо того чтобы настаивать:

X *«Ты должен идти и справляться сам!»*

X *«Такой большой, а все на ручки просишься»,*

– найдите то, что будет интересно ребенку. Идти великанскими шагами, считать деревья, шагать по бордюрам, прыгать по листьям, играть в словесные игры и любые другие варианты.

✓ Когда вы хотите сказать ребенку о том, что вы не понесете его, **сначала дайте ему ощущение, что вы слышали о его желании:**

• *«Да, я вижу, как тебе хочется на ручки».*

• *«Конечно, ты столько бегал и так устал!»*

Не сопровождайте это мгновенным: *«Но...»*, сделайте небольшую паузу, посмотрите на ребенка, улыбнитесь, чтобы он почувствовал, что вы его слышите. А потом спокойно скажите о том, что сейчас это невозможно и вы не можете его понести.

✓ Прекрасным способом идти самостоятельно являются **паузы в дороге**. Как только ребенок отказывается идти дальше сам, вы можете предложить ему остановиться. Обнимите его, сядьте сами и возьмите ребенка на колени или просто посидите рядом.

• *«Родной, я не могу тебя понести, но давай-ка сделаем паузу. У тебя кончаются силы, и, кажется, тебе срочно нужна подзаправка объятиями. Я сяду, иди быстрее на руки, посидим пару минут».*

Когда вы остановились – дайте близости больше, чем ждет ребенок: обнимите, улыбнитесь, скажите что-то приятное. Если он нуждается в этот момент в близости с вами, то ваша инициатива поможет ребенку быстрее напиться ею.

✓ Предлагая ребенку идти самому, **фокусируйтесь на том, что приятное и интересное ждет его дома**. Перекидывайте мостик к приятным занятиям, а особенно к моментам контакта и близости с вами, которые ждут его в ближайшее время. *«Мы дойдем домой,*

и я тебя ка-а-ак обниму крепко-крепко! Сразу заберешься ко мне на руки!»

✓ Многим детям дорогу домой **значительно скрашивают перекусы и напитки**. Если вы идете домой обедать, берите с собой то, что не перебьет аппетита.

✓ Если сложности повторяются постоянно, **попробуйте пересмотреть график и длительность прогулок**. Возможно, стоит уходить намного раньше, пока ребенок еще может идти сам, не перевозбужден и не переполнен чрезмерными впечатлениями от прогулки. Возможно, следует изменить время выхода на улицу, выбирая те промежутки, когда у ребенка больше сил, он сыт, спокоен и не хочет спать.

Если гулять с ребенком идет другой человек (бабушка, дедушка, няня)

Бывает так, что на прогулку с ребенком отправляется не мама или папа, а другой человек. Это может быть бабушка или дедушка, родственники, няня. Некоторые дети с радостью соглашаются на такие прогулки, особенно если это давно знакомый им человек, с которым уже сложились хорошие отношения. А некоторым такой опыт, наоборот, дается нелегко. Мы уже говорили о том, что у детей дошкольного возраста еще только развиваются уровни привязанности, и поэтому у них не так уж и много разных способов держаться за близость, находясь в физической разлуке. Поэтому, отправляясь гулять даже с любимой бабушкой или дедушкой, они все равно могут беспокоиться. И в наших силах задействовать силу привязанности для того, чтобы ребенку было легче перенести это расставание.

Практические советы

Как облегчить для ребенка прогулку с другим человеком

✓ **Простыми словами** расскажите ребенку, что будет происходить, шаг за шагом: *«Сегодня придет твоя бабушка, она очень соскучилась по тебе и ждет встречи. Мы вместе поьем чай, а потом вы с ней пойдете погулять на площадку. Потом вы вернетесь, я буду ждать тебя дома».*

✓ Если в момент прихода человека, который пойдет гулять, ребенок **стесняется, дайте ему время освоиться**. Пригласите человека зайти в дом, с улыбкой и доброжелательно пообщайтесь с ним в присутствии ребенка на какие-то общие темы. Когда близкий взрослый приглашает кого-то в дом и тепло с ним общается, это создает для ребенка ощущение безопасности и

доверия.

✓ Чтобы перекрыть разделение, **дайте ребенку что-то, что поможет ему сохранить ощущение близости с вами**, пока он будет на прогулке. При расставании можно обратить внимание на следующий момент встречи и приятного общения: *«Сейчас ты идешь гулять с бабушкой, а когда вернетесь – я испеку твое любимое печенье и мы будем пить чай / я тебя крепко-крепко обниму / мы будем вместе читать книгу»*. Попробуйте дать ему с собой какую-то маленькую вещь, которая будет символизировать вашу связь. Можно положить в его карман что-то приятное, что он обнаружит уже на прогулке.

✓ **Отмечайте и поддерживайте уровень привязанности через похожесть**: указывайте на одинаковые цвета на вашей одежде, сделайте ребенку и себе одинаковые браслеты (хотя бы просто из бумаги), замечайте и называйте похожесть глазок, ушек, носика и так далее.

✓ **Поддерживайте уровень привязанности через значимость** (это относится к тем детям, у которых он уже проявлен. См. главу «Сила привязанности. Почему отношения с ребенком должны стоять на первом месте?»): *«Иди погулять с бабушкой, а я буду ждать тебя. Расскажи мне потом, растаял ли снег в парке, мне так нравится, когда именно ТЫ мне рассказываешь, это так интересно!»*

✓ Если это новый человек в вашем окружении (например, няня), то сначала позаботьтесь о том, чтобы между ребенком и этим человеком **возникли отношения**. Дайте им возможность и время установить контакт, пусть между ними появятся первые ростки привязанности, а вы по мере возможностей способствуйте этому процессу. Рассказывайте им друг о друге, дружелюбно разговаривайте с этим человеком в присутствии ребенка, для начала проводите время все вместе.

Прогулка в новом месте с новыми людьми. Как помочь себе и ребенку?

Есть дети, которые чувствуют себя спокойно и легко, когда вы отправляетесь в новые места или на прогулку с новыми людьми. Но некоторым это дается с трудом. Кого-то тревожит новое место, кому-то сложно вливаться в большие компании, например когда вы вместе приходите на праздник. А есть такие дети, которые в новых местах начинают вести себя очень активно, не думая о последствиях, и могут попасть в неприятности.

- **Понятно и доступно** расскажите ребенку, куда вы идете и что там будет происходить.

- **«Сватайте»** новых людей, места и ребенка друг другу, заранее создавая ощущение приятного и положительного настроения:

«Тебя там ждут»;

«Им будет приятно познакомиться с тобой»;

«Я уверена, что ты найдешь в этом месте для себя что-то интересное»;

«Хочешь, посмотрим фотографии парка, в который мы пойдем?»

- Дайте ему **время освоиться**, не заставляйте общаться с окружающими через силу, здороваться, играть с другими и так далее. Будьте буфером между ребенком и другими людьми, сглаживая взаимодействие между ними.

- **Расскажите ребенку о правилах, режиссируйте его поведение**, лучше всего – в позитивных формулировках:

«Если ты не будешь знать, что делать, подойди ко мне»;

«Туалет находится вот здесь, можешь позвать меня на помощь»;

«Скульптуры в парке для того, чтобы ими любоваться. Их можно трогать, но не стоит на них залезать»

и так далее.

- **Возьмите с собой несколько игрушек** ребенка, с которыми он сможет поиграть в новом месте или которыми, возможно, захочет поменяться с другими. Также можно взять что-то, что увлечет нескольких детей (если вы гуляете компанией), чтобы можно было

переключить их на себя в случае усталости или сильных конфликтов.
Например, мыльные пузыри.

После прогулки. Как поговорить с ребенком о важном

Во время любой прогулки, даже самой спокойной, происходит столько всего! Новые впечатления, открытия, знакомства, встречи. А иногда и конфликты, недопонимания – как с другими детьми, так и между ребенком и взрослым. От момента выхода на прогулку и до возвращения домой проходит самая настоящая маленькая жизнь. В этой книге мы много говорили о том, что дошкольники не способны к смешанным чувствам. Они часто бывают захвачены чем-то одним, а другое просто выпадает из их фокуса внимания.

Взрослый может позже, когда эмоции уже улеглись, вернуться в разговорах с ребенком к хорошим впечатлениям, связанным с прогулкой, а также к тому, что оказалось сложным. Возможность говорить обо всем с близким взрослым не только развивает речь, но и способствует укреплению привязанности, помогает углублять отношения, в которых ребенок может поделиться тем, что с ним происходит.

Практические советы

Как поговорить с ребенком о том, что происходило на прогулке

✓ Лучше не просто говорить о фактах, а еще и **помогать ребенку осмысливать события, эмоции и чувства**, а также собирать все в **связанную историю**, больше фокусируясь на ребенке, чем на самом событии.

Например, вместо короткой фразы:

Х «Сегодня у нас была хорошая прогулка»

можно сказать:

• *«Ты сегодня так весело играл с ручейком, запускал кораблики! Похоже, что тебе очень нравится играть с водой,*

фантазировать, придумывать разные конструкции кораблей, У тебя здорово получалось! А потом ты устал и настроение испортилось. Так бывает, когда ты голодный. И у меня такое случается».

Или:

- *«Тебе, похоже, очень понравилась кукла, которую дала тебе поиграть девочка. У нее были такие красивые волосы и тебе так понравилось их расчесывать! А что тебе еще понравилось в этой кукле? Какое платье ты бы ей придумала?»*

- *«Я видела, что тебе не хотелось возвращать ее назад, и было немного грустно».*

✓ **Оставайтесь открытыми к диалогу** и приглашайте в него ребенка. Задавайте открытые вопросы, над которыми можно поразмышлять, обсудить, но следите за тем, чтобы это не превратилось в «урок развития речи» или «допрос». Не только спрашивайте ребенка, но и делитесь своими впечатлениями, чувствами, размышлениями, предположениями.

✓ Следите за тем, чтобы **не перегрузить ребенка собственным мнением**, оставить простор для его проявлений. А также за тем, чтобы ребенок не стал ответственным за ваше состояние или не почувствовал себя виноватым за ваше настроение. Например, если было сложно уйти с детской площадки и вы поссорились с ребенком, то лучше говорить не о том, что вам это не понравилось. Можно сначала заметить, каково было ему в той ситуации: «У тебя была такая интересная игра. Мне так жаль, что мы торопились и пришлось прервать тебя. Конечно, ты рассердился и взорвался, как вулкан, тебе так не хотелось уходить!»

✓ **Не торопитесь давать советы, оценивать, направлять ребенка в его поступках или в чем-то убеждать.** Дайте ему возможность поделиться всем, что он хочет рассказать, даже если его слова кажутся вам смешными или неправильными.

Еще несколько слов родителям: Сложности с ребенком – это шанс узнать его настоящим

Никому из родителей еще не удалось избежать сложных чувств, которые сопровождают нас с момента появления ребенка на свет. Как бы мы ни старались, сколько бы хорошего мы ни делали, мы все равно столкнемся с тем, что дети будут сопротивляться, не слушаться, спорить, плакать. Я надеюсь, что эта книга помогла вам увидеть, что многие проявления дошкольников являются их истинной природой и не могут считаться недостатками, хоть и доставляют порой взрослым много неудобств. Они важная часть развития. Воспитывая ребенка, нам важно быть чуткими и к нему, и к самим себе.

Иногда родители говорят, что они много делают для своих детей и опираются в своем воспитании на привязанность. Но дети кричат и плачут, не слушаются, сопротивляются и делают то, что разочаровывает родителей. Разочаровывают даже не они сами, а мысль: «Если я столько сил вкладываю в отношения с ребенком, а он все равно так себя ведет – это значит, что привязанность ненадежная или неглубокая. Я думала, что моих стараний и силы привязанности будет достаточно, чтобы у нас не было проблем!»

Одно лишь поведение ребенка, как бы он себя ни вел, не всегда говорит о ненадежности или недостаточной глубине привязанности. Надо смотреть глубже, что стоит за таким поведением. Но сейчас я не хочу уходить в теорию, которой в этой книге и так достаточно. Напоследок я хочу поделиться с вами размышлениями о своих двух сыновьях и тем посланием, которое я хочу отправить им.

«Я сделаю для вас все, что в моих силах. Я буду утешать, когда вам плохо, поддерживать в ваших начинаниях, давать простор для игры, помогать вам понимать ваши эмоции и чувства и постараюсь их выдерживать, как бы они ни проявлялись, чтобы вы не переставали ощущать нашу связь. А еще я буду говорить вам “нет”, ограничивать, показывать ориентиры в этой жизни. И вам это не всегда будет нравиться. Я готова к тому, что часть того, что я вам даю и что я для вас делаю, вы примете. А где-то пойдете своим

путем и сделаете все наоборот. И вы тоже будете говорить мне “нет” – и словами, и поведением. И это не всегда будет совпадать с моими ожиданиями. Но наши отношения от этого все равно не разрушатся. Я стараюсь и буду стараться принимать вас даже такими – не принимающими то, что я для вас делаю.

Потому что привязанность – это про два приглашения: приглашение зависит и приглашение к самостоятельности.

Я буду стараться поступать по отношению к вам так, как я хотела бы, чтобы относились ко мне. Но при этом я понимаю, что в ответ я могу получить совершенно неидеальное поведение – мы же все живые и разные. Все, что я для вас делаю, я делаю не для того, чтобы вы всегда отвечали на мой взгляд или улыбку, и не для того, чтобы вы перестали плакать, или кричать, или плохо себя вести. Я знаю, что мои ожидания и ваши поступки будут противоречить друг другу тысячи раз. И я часто думаю, что в этой неидеальности мира и есть его идеальность. Надежность отношений – это не значит, что объятия твоих близких открыты, только когда ты хорош. Это значит, что когда ты злой, расстроенный, разгневанный и неудобный в проявлении своих эмоций, ты можешь услышать: “Так бывает. Это все равно не разрушит наши отношения. Я здесь, рядом с тобой”. В жизни не все будет хорошо. Вы не обязаны быть идеальными, даже если ваша мама так стремится делать все правильно. Если в этой жизни все будет идти по понятному и предсказуемому сценарию, так, как написано в книгах, – у меня не будет шанса узнать вас настоящими, вместе со всеми закоулками вашей души. Так что все идет, как предусмотрено умной природой, даже тогда, когда кажется, что ничего не получается.

Когда вы ведете себя не по задуманному мной плану, я получаю шанс увидеть именно ваши личные потребности и особенности, а не поведение, описанное в книгах. И тогда я становлюсь еще немного ближе к вам и чуть лучше понимаю вас, даже если мне в тот момент так совсем не кажется. Иногда мой мир разлетается на тысячи маленьких кусочков, когда я понимаю, что не справляюсь, – и именно поэтому вы ведете себя именно так. А потом я думаю, что как раз это и помогает мне видеть ваши честные и настоящие реакции и благодаря этому лучше понимать вас. Поэтому не надо быть

идеальными. Будьте собой, живыми и разными».

Вот такие слова мне хочется сказать двум мальчикам семи и одиннадцати лет, которые очень часто ведут себя неидеально, шумно, громко, сопротивляются, спорят, плачут, ссорятся. И никакой идеальностью там и не пахнет – и хорошо.

Может быть, эти слова окажутся вам созвучными. А может, у вас другой взгляд на отношения с детьми. И это нормально. Я лишь хочу пожелать вам быть самым заинтересованным, вовлеченным и заботливым наблюдателем, исследователем для своего ребенка. И прежде чем действовать и принимать решения – видеть его личные особенности и то, что подходит именно ему, вам и вашей семье. Будьте бережны и к себе, к своим чувствам, замечайте свои старания, которые вы вкладываете в воспитание детей.

Способы укрепления и углубления привязанности на прогулке

В главе «Сила привязанности: почему отношения с ребенком должны стоять на первом месте?» мы подробно говорили о шести уровнях привязанности. Для развития и углубления привязанности важно, чтобы взрослый первым делал шаг к близости, проявляя инициативу. Кроме того, ребенка лучше всего напоят именно те способы связи и отношений, которые соотносятся с развивающимся в данный момент уровнем привязанности. Прогулка – прекрасный способ укрепить и углубить отношения с ребенком. Давайте вспомним шесть уровней привязанности.

Первый уровень привязанности – ощущения (с рождения).

Объятия, прикосновения. Потешки и игры с пальчиками, ручками, ножками под короткие стишки (вы можете найти их в интернете). Игры в гляделки и «Ку-ку» (когда вы прячетесь за ладонями и появляетесь). Массаж. Совместное купание. Улыбки глаза в глаза (периодический контакт глазами особенно важен,

если вы возите ребенка в коляске). Стихи и песни, которые вы с теплотой рассказываете и поете ребенку. Прикосновение природных материалов – пощекотать ладошку листиком, мягкими елочными иголочками (не делайте больно), одуванчиком, погладить теплым камешком, что-то вместе рассматривать.

Второй уровень привязанности – похожесть (с 2 лет).

Замечать одинаковую одежду и цвета на ней у себя и ребенка («Смотри, у тебя синий квадратик на майке и у меня»). Сделать на прогулке одинаковые венки или браслеты из одуванчиков или травинок. Носить одинаковые аксессуары, например солнечные очки, или дать ребенку маленький рюкзачок (если вы носите большой), сумочку, зонтик. Одинаково ходить («Давай шагать одновременно», «Давай вместе прыгать, мы с тобой два лягушонка»). Играть в похожесть на близких взрослых («Позвони мне по телефону, как папа» – телефоном может стать любой подручный предмет). Ходить по отпечаткам следов друг друга («Ух ты, ты шагаешь как я, а я – как ты»). Зеркало – вы копируете то, что делает ребенок, и наоборот.

Третий уровень привязанности – принадлежность и преданность (с 3 лет).

Вместе покупать продукты по пути с прогулки. Придумывать секреты «только между нами»: словесные, закапывать сокровища, придумывать любимые места в парке. Разделять с ребенком свои увлечения (если они подходят по возрасту). Командные игры, когда вы вместе на одной стороне. Например, когда вы вместе сражаетесь с драконом (сделайте его из куста, сорняка, шарфа и т. д.) или шпионите за птичками: «Тссс, мы с тобой вместе незаметно понаблюдаем за ними, чтобы они нас не увидели!» Строить вместе домики, крепости, замки, берлоги. Игры по ролям: дочери-матери, мама и малыш-зверенок, одна семья, одна команда. Дать ребенку посидеть за рулем машины и покрутить его – конечно же, на парковке. Бегать от мамы к папе и обратно, где ребенка встречают в объятия обе стороны. Шутливо делить ребенка между мамой, папой, бабушкой, дедушкой: «Это моя любимая девочка», «Нет, это моя самая-самая любимая девочка!»

Закутываться в одну вещь или шарф, когда прохладно. Придумать небольшой семейный спектакль, который можно по ролям разыгрывать в парке или даже по пути туда. Рассказывать стихи и сказки по ролям. Совместно наблюдать за ручейком, пускать кораблики, кормить птиц и так далее. Вместе кататься с горок или качаться на качелях с ребенком на руках.

Четвертый уровень привязанности – значимость (с 4 лет).

Доверять ребенку что-то понести или помочь вам что-то сделать (сложить игрушки после прогулки в сумку или в машину). Вместе делать кормушки и давать ребенку самостоятельно насыпать туда корм. Замечать, какой ребенок большой, как ловко он что-то делает, как старается. Найти красивый камешек и сказать: «Я нашла его специально для тебя!» Совместные вылазки туда, куда хочет ребенок. Совместное катание на велосипедах, роликах. Брать тот перекус, которому ребенок будет точно рад, не спрашивая его заранее, а показывая, что вы это знаете без слов.

Пятый уровень привязанности – любовь (с 5 лет).

Рисование сердечек – на бумаге, земле, песке, в воздухе руками. Воздушные поцелуйчики друг другу. Фразы о любви, например: «А ты знаешь, как я тебя люблю? До луны и обратно!» Незаметно подкладывать сюрпризы: записку с веселыми рожицами, смайликами, сердечками, посланиями, конфетку, красивую бусинку или камешек. Складывать ребенку в кармашек «поцелуйчики».

Шестой уровень привязанности – познанность (с 6 лет).

Инициировать игры, которые любит ребенок, давая ему понять, что вы знаете его предпочтения: «Давай поиграем в догонялки, я знаю, как ты это любишь!» Делиться секретиками. Рассказывать что-то интересное о себе и своем детстве. Делиться своими чувствами, возникающими в разных ситуациях, но так, чтобы ребенок не почувствовал себя ответственным за ваше состояние и не испугался. Присоединяться к любимым занятиям ребенка и предлагать ему поучаствовать в том, что любите вы. Когда

ребенок делится чем-то с вами, внимательно и поддерживающе выслушивать (даже если вам это кажется мелочью и чем-то незначительным) и говорить о том, что вам было приятно, что ребенок поделился этим с вами.

Целительная сила игры Для Детских эмоций, развития и обучения

Игра происходит с желания и согласия ребенка, он знает, что может ее остановить (лучше придумать быстрое стоп-слово).

Игры на калибровку здоровой тревоги. Которая помогает избежать опасностей в реальной жизни

Прятки, когда вы ищете и потом находите ребенка (на прогулке обязательно обозначьте границы игры, чтобы ребенок не убежал слишком далеко и не потерялся). Догонялки. Кот в норке (медведь, дракон, великан и т. д., любые вариации), который выходит на охоту ловить мышек (ребенок убегает и прячется). Игры, связанные с возможностью спасения (например, вы в шуточной форме ловите ребенка, а он вырывается, выкручивается и радостно убегает, вырвавшись). Шпионы, засады и так далее.

Эллен Сэндсетер, преподаватель Норвежского университета, изучавшая потребности детей в острых ощущениях, выделила шесть категорий рискованных игр, которые привлекают детей: игры, связанные с высотой, скоростью, с инструментами (например, ножами), куча-мала и безопасные сражения, а также игры с водой и огнем, с исчезновением (например, прятки)^[15]. Естественно, взрослому нужно позаботиться о безопасности таких игр и быть рядом!

Игры для выражения фрустрации

Сражения на мягких мечях; игра в снежки, настоящие или сделанные из бумаги, тканевые мячики. Активные подвижные игры с беганием, лазанием, прыганием. Игры, где дети могут кричать и безопасно выражать свои эмоции (если у них есть такая

потребность). Предложите ребенку повторять за вами различные звуки (можно говорить в коробочку, которая будет смешно менять ваш голос и приглушать уровень громкости). Пение. Совместное эмоциональное рассказывание стихов по ролям или в два голоса по дороге на прогулку и обратно. Сбивание мячом или камешком импровизированных кеглей. Батуты и прыжки. Шуточные обзывания друга друга (например, придуманными словами: «А ты мукамяка!») или названиями овощей:

«А ты помидор!», «А ты апельсин!» – только никаких прилагательных и «гнилых огурцов», только сами названия). Корчим шутливые рожицы, имитируя злость и гнев друг на друга. Кидание и швыряние чего-то безопасного. Найдите те способы выражения эмоций и чувств, к которым склонен ваш ребенок (через звуки и голос, действие, топание, разрывание и ломание, разбрасывание и так далее), и ищите для этого безопасные возможности.

Игры для ощущения собственных границ и разных граней своего «Я»

Домики, дворцы и крепости любых видов. Закапывание тайных кладов, секретиков. Вопросы-ответы, можно с мячом (кидаете ребенку мяч и говорите: «Больше всего я люблю...», «Я умею отлично делать...», «Я... (веселый, изобретательный и т. д.)»). Игры с масками, перевоплощениями и костюмами. Ролевые игры про любые профессии. Игры с использованием сигнала «стоп» (например, вы медведь, медленно приближаетесь к ребенку, рычите, корчите рожицы, игриво пугаете, но в любой момент ребенок может сказать: «Стоп!» – и медведь замрет). Строительство преград и запруд.

Игры на выражение альфа-инстинктов в безопасной форме

Ролевые игры с иерархией, такие как короли, принцессы, дочери-матери, игры в семью, игры в домашнего питомца и хозяина. Кафе и повар, готовящий еду по вашему заказу.

Игры. Способствующие развитию мозга и связи между полушариями

Классики. Резиночка. Лазание по детским городкам с препятствиями, лесенкам. Детские скалодромы, а также естественный природный рельеф, по которому можно лазать. Перепрыгивание небольших препятствий, особенно двумя ногами одновременно. Игры с мячом, волейбол, бадминтон. Рисование мелками, в том числе и двумя руками одновременно (придумывайте интересные задания, например зеркальные рисунки или повторение узоров из линий за вами). Любые другие игры, задействующие координацию рук, ног и тела. Тактильные игры на ощущения – песок, мелкие камни, ракушки, переливание воды и т. д.

Что сказать ребенку, когда...

Когда ребенок плачет, злится, кричит, сопротивляется, бунтует, вы оказываетесь в растерянности или автоматически используете те слова и фразы, которые не хотели бы ему говорить? Попробуем найти другие слова, которые поддерживают, углубляют привязанность и способствуют здоровой дисциплине. А вы не бойтесь импровизировать и находить другие слова для бережной поддержки, которые подойдут именно вам и вашему ребенку. Эти фразы – лишь идеи и примеры.

✗ «Быстро пере-
стань, сейчас же!»

✓ «Стоп, так делать не
нужно. Лучше делать вот
так».

✗ «Немедленно сме-
ни тон и не кричи
на меня!»

✓ «У тебя что-то пошло не
так, ты взрываешься, как
вулкан. Я вижу, как тебе
сложно сдержаться. Рас-
скажи мне, что случи-
лось?»

✗ «Не хочешь
идти домой, тогда
оставайся, а я
пошла».

✓ «О, я вижу, как тебе не
хочется уходить, такая
интересная игра! Пойдем,
по дороге мне все
про нее расскажешь!
Кто у тебя живет
в этом домике?»

✗ «Как тебе не стыдно забирать игрушки у других детей!»	✓ «Это игрушка той девочки, давай вернем ее (помогаем вернуть). Тебе она очень понравилась, я вижу. Такие большие колеса у этого трактора! А что тебе понравилось в ней? Расскажи мне».
✗ «Поделись игрушкой, ты же видишь, это малыш».	✓ «Ты хочешь дать игрушку этому мальчику? Нет? Хорошо, играй сам. Извини, малыш, мой сын не готов сейчас поделиться».
✗ «С ума сошел, кусаешь меня?»	✓ «Зубки для того, чтобы ими есть, а не кусать».
✗ «Не плачь, ты же мальчик/девочка», «Не ной», «Перестань плакать», «Ну разве стоит из-за этого расстраиваться? Это же ерунда».	✓ «Я тебя понимаю», «Это и правда грустно», «Я знаю, как ты хотел этого», «Мне так жаль, что не вышло», «Это на самом деле было очень важно для тебя».
✗ «Обещаешь больше так никогда не делать?»	✓ «Постарайся в следующий раз сделать вот так...» (направляем поведение в нужное русло, см. соответствующую главу с правилами режиссирования).

✗ «Сколько раз ты еще будешь просить купить, я уже не могу это слышать!»

✓ «Да, замечательная машинка, такие большие колеса и яркий кузов! Мне она тоже очень нравится. Сейчас мы не сможем ее купить, но мы запишем ее в твой список желаний дома и купим при первой возможности».

✗ «Какой ты невыносимый/невыносимая, невозможно с тобой разговаривать!»

✓ «Кажется, мы оба с тобой зашли в тупик и уже не можем разговаривать друг с другом спокойно. Мы поговорим об этом позже (не угрожаем), а сейчас давай попьем чай/что-то поделаем».

✗ «Хватит! Я тебе уже 10 раз сказала не трогать лицо сестры грязными руками, ты не понимаешь или плохо слышишь?»

✓ «Я вижу, как ты любишь сестренку. Я пока возьму ее на руки, а когда ты помоешь дома ручки, ты сможешь ее обнять, поиграть с ней, и я вас обоих крепко обниму!»

Благодарности

Процесс написания этой книги был очень воодушевляющим, окрыляющим и при этом очень сложным. Для меня даже отчасти чудо, что книга закончена и выходит уже сейчас. Я начинала писать ее в достаточно понятном мире с открытыми границами, возможностью путешествовать, а заканчиваю в период пандемии коронавируса, со сломанной ногой и пережив сложную потерю. И поэтому мне с особенным теплом хочется поблагодарить тех людей, которые мне помогали, ведь именно их вклад стал решающим для того, чтобы эта книга увидела свет.

- В первую очередь – огромное спасибо моей семье. Мой муж терпеливо занимался детьми, пока я писала эту книгу, и верил в меня. Приносил мне чай, кормил и ухаживал, пока я лежала в гипсе и с ноутбуком на коленях. Спасибо моим двум сыновьям – с ними я прохожу свой материнский путь взлетов и падений, который невероятно трансформировал меня внутри. Быть родителем – это, пожалуй, самый невероятный и ценный опыт в моей жизни. Не представляю, что бы еще помогло мне меняться в лучшую сторону с такой силой. И, конечно, мои дети – это нескончаемый источник идей и примеров, которые я использую в этой книге.

- Конечно же, большая благодарность Институту Ньюфелда: его основателю, автору подхода развития на основе привязанности Гордону Ньюфелду, директору русского отделения Ольге Писарик, преподавателю Ирине Маценко, которая стала научным редактором этой книги, и моим коллегам. Все они мой бесконечный источник ценных практических знаний, открытий и профессионализма. Я рада быть частью этой команды.

- Спасибо издательству «Питер» и его прекрасным сотрудникам, которые подбадривали, поддерживали, были терпеливыми, лояльными и не дали свернуть с писательского пути в трудное время.

- Друзья, знакомые и подписчики в социальных сетях, которые меня поддерживали, мой психотерапевт, мои клиенты, обращающиеся за консультациями о детско-родительских отношениях, – частичка каждого из вас тоже есть в этой книге, спасибо.

- И последнее. Это забавно, но похоже, что надо отдельно поблагодарить сломанную за два дня до Нового года на горнолыжном склоне ногу, потому что как раз в этом обездвиженном гипсом на полтора месяца состоянии я смогла закончить написание этой книги ☺

Читайте своим детям книги «Мои чувства»

Для чтения вместе с вашими детьми мы предлагаем книги серии «Мои чувства». Это невыдуманные истории про проживание ребенком стеснения, ревности, обиды, злости. Главное – родители малышей всегда оказываются рядом: поддерживают детей принятием эмоций, помогают прожить злость, неуверенность и смущение, сочувствуют и укрывают своим спокойствием. Это истории автора Вики Смирновой о доверии между взрослыми и детьми, о привязанности как основе прочных отношений.

Юлия Варлакова



КОНФЛИКТЫ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ:

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

БОЛЕЕ 100
ПРАКТИЧЕСКИХ
ИДЕЙ



- ♥ ПОДДЕРЖКА
- ♥ ПРИВЯЗАННОСТЬ
- ♥ ДИСЦИПЛИНА

ПИТЕР®

Сноски

1

Harlow H. F. The Nature of Love. University of Wisconsin, 1958.

[Вернуться](#)

2

75-year Harvard study: «What makes us happy?». Associated Press, 2019.

[Вернуться](#)

3

Bauman K. E., Bearman P. S. Protecting adolescents from harm. Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. JAMA, 1997.

[Вернуться](#)

4

Институт Ньюфелда. О застревании в развитии как об организующей концепции. <https://neufeldinstitute.ru/int1/>.

[Вернуться](#)

5

Писарик О. Избалованный ребенок. <https://alpha-parenting.ru/2016/10/24/izbalovannyiy-rebyonok/>

[Вернуться](#)

6

Институт Ньюфелда. Курс «Альфа-дети».
<https://neufeldinstitute.ru/alpha-deti/>.
[Вернуться](#)

7

Ньюфелд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем ровесники. М.: Ресурс, 2019.

[Вернуться](#)

8

Институт Ньюфелда. Курс «Противление».
<https://neufeldinstitute.ru/protivlenie/>.
[Вернуться](#)

9

Институт Ньюфелда. Курс «Дети от 2 до 7».
https://neufeldinstitute.ru/children_from_2_to_7/.
[Вернуться](#)

10

Институт Ньюфелда. Курс «Агрессия».
<https://neufeldinstitute.ru/agressia/>.
[Вернуться](#)

11

Макнамара Д. Покой, игра, развитие. Как взрослые растят маленьких детей, а маленькие дети растят взрослых. М.: Ресурс, 2020.

[Вернуться](#)

12

Писарик О. Привязанность – жизненно важная связь. М.: Ресурс, 2020.

[Вернуться](#)

13

Макнамара Д. Почему застенчивость у детей не является нарушением или недостатком. <https://alpha-parenting.ru/2017/02/27/pochemu-zastenchivost-u-detey-ne-yavlyaetsya-narusheniem-ili-nedostatkom/>.

[Вернуться](#)

14

Макнамара Д. Почему застенчивость у детей не является нарушением или недостатком. <https://alpha-parenting.ru/2017/02/27/pochemu-zastenchivost-u-detey-ne-yavlyaetsya-narusheniem-ili-nedostatkom/>.

[Вернуться](#)

15

Грэй П. Рискованная игра: почему дети ее любят и нуждаются в ней. <https://alpha-parenting.ru/2014/06/16/riskovannaya-igra-pochemu-deti-ee-lyubyat-i-nuzhdayutsya-v-ney/>.

[Вернуться](#)