

подробная инструкция  
для  
**РОДИТЕЛЕЙ**  
5 000 000 пользователей

# СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ НАШИХ ДЕТЕЙ

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА



6-10 ЛЕТ







# СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ НАШИХ ДЕТЕЙ

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА



6-10 ЛЕТ



PSYCHOLOGIES

УДК 37.01  
ББК 88.8  
С27

Редакция издательства «Клевер» и журнал **PSYCHOLOGIES** благодарят Наталию Ким, Дарью Рыбину, Аллу Ануфриеву, Ольгу Сульчинскую — авторов статей, по материалам которых создана эта книга.  
Составление текста Натальи Никитиной и Ксении Киселевой.

Сделать счастливыми наших детей. Начальная школа. 6–10 лет. — М.: «Клевер-Медиа-Групп», 2011. — 240 с. — («Клевер-мама»).

Любить своего ребенка — значит помогать ему расти, меняться и взрослеть в его собственном ритме, и родителям важно быть к этому готовыми. Перед вами — первая книга новой родительской серии, для создания которой объединились журнал **PSYCHOLOGIES** и детское издательство **CLEVER**. Прочитав ее, вы узнаете мнение экспертов **PSYCHOLOGIES** о практической стороне воспитания школьников 6–10 лет, увидите многие привычные ситуации в новом свете и найдете ответы на вопросы, которые наверняка себе задавали.

Все права на тексты принадлежат  
© ООО «Издательский дом «АФС»  
(Ашет, Филипаки, Шкулев).

ISBN 978-5-91982-071-0

© ООО «Клевер-Медиа-Групп»

# ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Любить своих детей — дар особого рода. Он состоит не в том, чтобы передавать свои знания и опыт, а в том, чтобы «с радостью наблюдать распускающуюся жизнь и наслаждаться соприкосновением с душой ребенка». Так утверждала знаменитая итальянская учительница Мария Монтессори, так думаем и мы. Но подобное восприятие приходит, лишь когда мы внимательно вглядываемся в мир своего ребенка, чувствуем, что сейчас для него самое главное. И помогаем ему расти — в его собственном ритме, в соответствии с его возрастом и индивидуальностью.

В каждом возрасте у наших детей есть основные, приоритетные задачи развития. И свои трудности. Родители тоже проходят этот путь, встречая на нем новые радости и решая новые задачи. Мы в журнале **PSYCHOLOGIES** и в издательстве **CLEVER** думаем, что взрослым очень важно быть готовыми к изменениям, которые переживает их ребенок, взрослея. «Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным — даже легким, — писал русский педагог Константин Ушинский. — И тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком теоретически или практически». Из этой книги о школьниках 6–10 лет вы узнаете о практической стороне воспитания, прочитаете в ней истории из жизни сегодняшних взрослых и детей, ответы на вопросы, которые вы наверняка себе задавали, размышления и советы экспертов: детских психологов, психотерапевтов, нейропсихологов и педагогов. Начиная совместный проект, мы надеемся, что книги, выходящие под маркой **CLEVER MAMA**, среди которых совсем скоро появятся также издания о дошкольниках и подростках, помогут родителям почувствовать себя более знающими, уверенными и... счастливыми. Пусть не самыми лучшими на свете, но достаточно хорошими для своих ни на кого не похожих, разных, невыносимых и любимых детей. Приятного вам чтения!

*Юна Козырева, главный редактор  
журнала **PSYCHOLOGIES**,*

*Александр Альперович, издатель **CLEVER***

# ДЕТИ ДЕЛАЮТ НАС ЖИВЫМИ

Дети — другие, не такие, как мы, взрослые. Великие педагоги мира знали эту истину и пытались донести ее до нас. Конечно, дети не знают жизни, не умеют рассуждать и не обладают волей. Речь не об этом, а о принципиально ином, по сравнению со взрослыми, способе познания мира, его понимания и бытия в нем. Заметьте, ребенок дошкольного возраста (в отличие от большинства взрослых) живет в гармонии с собой и с миром и осваивает его свободно (ведь игра — это форма свободы!), получая огромное удовольствие от самых простых вещей.

Наблюдая за поглощенным игрой ребенком, мы учимся его умению наслаждаться жизнью, но еще мы приобщаемся к величайшей мудрости: для того чтобы максимально полно прожить эту четверть часа или этот день, ничего особенного не нужно, все уже есть для того, чтобы праздновать жизнь и быть ей

## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

благодарным, какой бы трудной она ни была. Это, кстати, ставит под сомнение наши взрослые представления о том, ради чего мы делаем карьеру, так устаем, во многом себе отказываем...

Так что маленькие дети делают нас живыми и учат мудрости.

Так бывает лет до пяти. А потом дети начинают потихоньку все больше походить на нас. Атрибуты сильной личности — способность рассуждать, воля и отстаивание своих границ — для начала ярко проявляются приступами жадности, обидчивости и ревности. Мир вдруг становится полем конфликтов, потому что взрослые качества, объединенные понятием «сильное “Я”», формируются только тогда, когда ребенок сталкивается с трудностями, с чем-то, с чем он не согласен, вынужден вступить в конфронтацию.

Ребенку-дошкольнику нужен чуткий и полный жизни родитель, следующий за ребенком, безусловно доверяющий его чувствам, принимающий его темп развития. Взрослый должен давать ребенку защиту, достаточное

пространство для активности и опоры в виде ритуалов (повторяющихся действий): без них нет спокойствия и уверенности, нужных для роста и развития. Ни нотаций, ни рассуждений о неподобающем поведении маленькому ребенку для развития его личности не нужно. На этом можно сэкономить силы...

Ребенку от пяти до девяти лет важны иные аспекты личности взрослого. Поскольку его собственное «Я» уже начало расти и крепнуть, ему нужно рядом «Я», которое уже выросло. У взрослого должно быть взрослое «Я», которое себя не выпячивает («Я же говорила!»), не самоутверждается за счет ребенка, не спешит паниковать, умеет анализировать и проверять информацию, не торопясь выносит суждения и, заняв справедливую позицию, твердо стоит на ней, обеспечивая надежность самому ребенку. Дети учатся у нас, подглядывая за тем, как мы разрешаем конфликты, они делают, как мы делаем, а не как мы говорим. По сути детям в 6–9 лет (и дальше тоже) от взрослого нужны три способности:

## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

**1. Быть внимательным к проявлениям детского Я.** Не только «Почему ты не ешь? Тебе нужно много сил, кушай!», но и «Ты что-то сегодня смурной, нет? Расстроился из-за чего-то? Не хочешь рассказать?» И терпеливо расспрашивать, и слушать со всей серьезностью и личной включенностью, и понимать, что нет маленьких тем или незначительных событий.

**2. Быть справедливым в оценках.** Не перехваливать, но и не позволять себе недооценивать, выносить справедливые суждения, но также давать образцы милосердия. Это может только тот родитель, который справедливо и вместе с тем милосердно относится к себе самому. Проблемы с ребенком всегда приводят к вопросу: «А к себе-то я как отношусь?» Сюда же относится ориентирование в мире. У любой ситуации конфликта есть своя логика. Дети ее пока не знают, а мы с вами знаем, потому что опыт жизни — это и есть знания о логике развития событий, о том, что «Маша, наверное, на тебя обиделась, но, я думаю, простит, если ты завтра все ей объяснишь и

извинишься». Дети ждут от нас ориентирования, но только по их собственному запросу — иначе они просто не услышат.

**3. Уважать ребенка как безусловную ценность**, даже если он сводит нас с ума. Его душа важнее его желудка и мнения соседей, даже мнение учительницы не так важно, как то, какой опыт он вынесет в отношении справедливости. Его плохое поведение — это только способ спросить нас: «Ты меня считаешь ценным? Даже после этого?» Если ребенок постоянно посылает такие запросы к нам, значит, не получает этого безусловного уважения, мало мы его проявляем. Поэтому лучшее занятие с ребенком от 5 до 9 лет — диалог, иногда серьезный, а иногда — веселый, легкий, с тайными прозвищами, шутками и игровыми моментами. Разговор, в котором ребенок чувствует: раз он так меня ценит, тратит свое время на меня, значит, наверное, я ценный?

*Светлана Кривцова, психотерапевт*



# НАШИ ЭКСПЕРТЫ

**Татьяна Бедник**, детский психотерапевт, автор тренинга «Эффективное взаимодействие родителей с детьми».

**Николай Воронин**, нейропсихолог, детский психолог.

**Татьяна Гаврилова**, психолог, автор книг «Почему ребята берут чужое» и «Почему ребята берут деньги из дома» (Академический проект, 2001).

**Наталья Евсикова**, возрастной психолог, заместитель директора Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Строгино».

**Екатерина Жорняк**, семейный психотерапевт, нарративный консультант.

**Наталья Избуцкая**, психотерапевт, директор Международного центра практической психологии «Интеграция».

**Ольга Карбанова**, доктор психологических наук, автор нескольких книг, в том числе «Психология семейных отношений. Основы семейного консультирования» (Гардарики, 2007).

**Наталья Кириллина**, детский психотерапевт, директор Института гармоничного развития и адаптации ИГРА.

**Марина Кравцова**, детский психолог, автор книг «Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой» (Генезис, 2005), «В школу — с удовольствием. Как помочь ребенку хорошо учиться» (Эксмо, 2008).

**Светлана Кривцова**, экзистенциальный психотерапевт, автор книги «Как найти согласие с собой и с миром» (Генезис, 2004).

**Дарья Крымова**, детский психотерапевт, директор психологического центра «Акватория».



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

**Евгения Лепешова**, детский психолог, автор книг «Я иду в школу» (Азбука-классика, 2010), «Как избежать родительских ошибок» (Речь, 2010).

**Ирина Млодик**, детский психолог, автор книг «Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога» и «Книга для неидеальных родителей» (Генезис, 2010, 2011).

**Галия Нигметжанова**, ведущий психолог московского психологического центра поддержки семьи «Контакт».

**Мария Осорина**, детский психолог, автор книги «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых» (Питер, 2011).

**Михаил Папуш**, психотерапевт, член Европейской ассоциации психотерапевтов.

**Анна Прихожан**, доктор психологических наук, автор книг «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст» и «Психология

неудачника. Тренинг уверенности в себе» (Питер, 2007, 2009).

**Анна Скавитина**, детский аналитик, член Международной ассоциации аналитической психологии (IAAP).

**Елена Смирнова**, доктор психологических наук, руководитель Центра психолого-педагогической экспертизы игр и игрушек, автор книги «Детская психология» (Питер, 2009).

**Анна Фенько**, психолог, автор книги «Люди и деньги. Очерки психологии потребления» (Класс, 2005).

**Елена Хилтунен**, монтессори-учитель, автор книг «Дети Монтессори», «Практическая монтессори-педагогика» (Астрель, 2008, 2010).

**Ирина Хоменко**, семейный психолог, автор книг «Перестаньте меня воспитывать!», «Перестаньте меня учить!» (Азбука-классика, 2009).





# ПЕРЕД ШКОЛОЙ

Сегодня родителям понятно, что ребенок должен научиться не получать, а брать свое образование — брать везде, где только можно. Но вопреки тому, что думают многие взрослые, трудиться, работать не значит для ребенка что-то само собой разумеющееся — это сложная в психологическом отношении операция. Она подразумевает сразу несколько важных вещей: человек осознает то, что надо сделать; находит в себе достаточное желание это сделать; решает претворить свое желание в действие; представляет себе те операции, которые для этого нужны; обладает технической способностью выполнить эти действия и психологической, чтобы поддерживать усилия,



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

необходимые для их выполнения. Иначе говоря, чтобы трудиться, человеку нужно довольно много: быть способным думать, воображать, желать и действовать.

На этапе перехода от дошкольного детства к школьному возникают и психологические трудности, связанные с тем, что ребенок становится все более восприимчивым к внешним оценкам. Мнения других людей постепенно начинают влиять на отношение к себе. Помочь ребенку справиться с появляющимися комплексами — непростая задача. Вместе с тем именно сейчас, когда общение с одноклассниками становится важной составляющей жизни ребенка, нужно подсказать ему, что помогает обрести веру в себя.



# НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРИЛАГАТЬ УСИЛИЯ

ПЕРВЫЕ УСПЕХИ В ШКОЛЕ ВО МНОГОМ  
ЗАВИСЯТ ОТ ТОГО, УМЕЕТ ЛИ РЕБЕНОК  
ПРИЛАГАТЬ УСИЛИЯ. ЕСЛИ ОН НАУЧИЛСЯ

ЭТОМУ, ТО ПЕРЕХОД В НОВОЕ  
КАЧЕСТВО — УЧЕНИКА — ОТКРОЕТ  
ДЛЯ НЕГО НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

КАК ПЕРЕДАТЬ РЕБЕНКУ ЧУВСТВО

ДОЛГА И НАУЧИТЬ ПОЛУЧАТЬ  
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ?

Мы живем в эпоху, когда успех кажется результатом везения и умения очаровать окружающих, а не плодом труда, упорства и терпения. Наши дети легко перенимают такой стиль поведения, ведь в основе детской психики лежит принцип удовольствия, немедленного удовлетворения желаний. Как же убедить их в том, что для достижения результата



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

нужны время и сосредоточенный труд? Старание, прилежание не возникают сами, но мы можем привить их детям. Конечно, если верим в то, что не все в нашей жизни — результат удачи.

### // ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УСИЛИЯ?

Прилагать усилия — значит преодолевать сопротивление, внешнее или внутреннее, чтобы справиться с возникшей трудностью или достичь намеченной цели. Когда ребенок старается и в результате достигает желаемого, он становится более самостоятельным и уверенным в себе, поскольку может гордиться собой: «Я смог, хотя это было совсем не просто!» В такие минуты меняется и его представление о времени. Взрослый человек способен планировать, предвидеть, каков будет результат его труда, он может структурировать свое время. Ребенок живет настоящим. Когда он прилагает усилие, направленное на достижение результата, он выходит за пределы сиюминутного

восприятия действительности. Постепенно он учится предвидеть результаты своих усилий («Из этого пластилина у меня получится отличный слоник») и предвкушать удовольствие, которое они ему доставят («Слоник точно понравится маме!»). А затем к детям приходит осознание того, что существует будущее, и то, каким оно будет, зависит и от них. Так что результат (радость и гордость на лице мамы при виде пластилинового слоника) стоит того, чтобы потрудиться, и это вселяет оптимизм и побуждает к творчеству!

Для того чтобы научить ребенка прикладывать усилия, от взрослых также требуются... усилия. Но нам нелегко быть последовательными, особенно если после рабочего дня, автомобильных пробок и похода по магазинам предстоит добиться того, чтобы ребенок навел порядок в своей комнате (доделал уроки, погулял с собакой). Ведь придется требовать, объяснять, уговаривать, подбадривать... Гораздо легче, сэкономив время и силы, убрать игрушки и одежду вместо него.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Прекрасно понимая, что окружающий мир не всегда радушен, родители создают вокруг дочери или сына своего рода защитный кокон — иногда слишком плотный! Защита и эмоциональная поддержка ребенку необходимы, но этот кокон должен постепенно делаться более проницаемым для мира. Одна из задач родителей — объяснить ребенку, как этот мир устроен: чтобы что-то получить, необходимо приложить усилия.

### // КАК ЕГО МОТИВИРОВАТЬ?

Нередко мы пытаемся добиться от детей «правильного» поведения, пристыдив их, но этот метод неэффективен. Указывая ребенку лишь на его промахи, мы вызываем у него чувство вины. Он начинает думать, что не способен сделать что-то по-настоящему хорошо, и в итоге перестает стараться: зачем быть усердным, если все равно ничего не получится?

Усилия легче прилагать, если видишь ясную цель и привлекательный «бонус»

по завершении дела. Научиться читать легче, когда очень хочешь узнать, чем закончится история про Муми-тролля; есть стимул разобраться в нотах, чтобы записать собственный ринг-тон на мобильном; заговорить по-английски удастся быстрее, если впереди поездка в чужую страну.

Детям нравится преодолевать трудности, в такие моменты они ощущают себя более взрослыми и самостоятельными... Но, настаивая на регулярных занятиях, мы должны помнить: ребенок развивается, только делая то, что ему действительно нравится. Если он отказывается «работать», постарайтесь разобраться в причинах забастовки: возможно, плавание или хоровое пение его просто не увлекают, а лень и неусидчивость тут ни при чем.

## // ВСЕГДА ЛИ НУЖНО ОБЪЯСНЯТЬ, ПОЧЕМУ УСИЛИЯ ВАЖНЫ?

Объяснения необходимы, когда мы просим ребенка о чем-то в первый раз или он активно



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

сопротивляется нашим просьбам: «Обязательно надо чистить зубы, иначе они будут болеть». Дети чувствуют себя спокойнее, если мы последовательны в своих требованиях и они внятно сформулированы. Вот почему так важны ежедневные ритуалы: собирать школьный портфель с вечера; утром застилать постель... Ребенок должен понимать, что именно и зачем ему надо делать, иначе он чувствует досаду, бессилие и протест. Трудно принять упрек: «Ты никогда не помогаешь по дому!» — если тебя ни о чем конкретно не просили.

### // А ЕСЛИ ОН НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ?

Дети нуждаются и в отрицательном опыте (конечно, при условии, что их жизни и здоровью ничто не угрожает). Для психологического роста и развития им необходимо накапливать опыт преодоления собственных неудач. Нужно позволить им встречаться с последствиями своих действий или бездействия — это помогает взрослеть. Делая за ребенка уроки из

боязни, что он получит плохую оценку, мы лишаем его возможности узнать реакцию мира на его поступки.

И конечно, нужно подавать ему пример. Лишь маленькие дети стараются вести себя так, как говорят им родители (им необходимо чувствовать, что их любят, одобряют); в старшем возрасте ребенок стремится быть похожим на того, кого ценит и уважает, поэтому на его поведение значительно больше влияет личный пример мамы и папы. «Я и сама не люблю чистить картошку, но ведь запеканку-то мы с тобой обожаем! Так что нам стоит чуть-чуть поднапрячься: ты — чистишь, я — пеку!»

## // КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЕГО В НЕУДАЧЕ?

Помогая понять, что именно не получилось. С маленьким ребенком мы вместе выполняем движение, которое ему пока не удастся, например, подниматься по лестнице. Когда он подрастает, учим анализировать, почему его усилия не увенчались успехом. Может быть,



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

задача была слишком трудной? Или надо было действовать по-другому? Важно быть терпеливым и избегать обобщающей критики, например: «Конечно, у тебя не получилось, ведь ты опять (как всегда)!» Зачем ему стараться в другой раз, если его уже записали в неудачники? А при доверительных отношениях с родителями он может быть уверен, что в ответ на историю о своих неудачах не услышит: «Так я и знал!», «Я же тебя предупреждала». Лучшее утешение тому, кто потерпел поражение, — обращение к его чувствам, уважение его личности и безусловное принятие.



# ПОМОЧЬ ЕМУ РАСКРЫТЬ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР



**ВНУТРЕННИЙ МИР — ЭТО ТО  
ДУШЕВНОЕ ПРОСТРАНСТВО, КОТОРОЕ  
ПОЗВОЛЯЕТ РЕБЕНКУ ОСТАВАТЬСЯ  
НАЕДИНЕ С СОБОЙ, НЕ СТРАДАЯ ПРИ  
ЭТОМ ОТ СКУКИ ИЛИ ТРЕВОГИ. В НЕМ  
ОН ТВОРИТ, ФАНТАЗИРУЕТ, ЧУВСТВУЕТ,  
РАЗМЫШЛЯЕТ И УЧИТСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ  
ВСЕЙ ЖИЗНИ КАК УНИКАЛЬНАЯ  
И ОСОЗНАЮЩАЯ СЕБЯ ЛИЧНОСТЬ.**



Не секрет, что, стремясь ускорить развитие своего ребенка, мы с раннего возраста включаем его в режим перегрузок. И в школе, и дома наши дети переходят от одного вида деятельности к другому, подчас не имея времени, чтобы побыть наедине с собой. Но если



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

ребенок слишком сильно поддается внешнему влиянию, он не в состоянии гармонично развивать свой внутренний мир. А ведь именно за счет внутренних ресурсов своей личности он учится быть самостоятельным.

Наше общество потребления ориентировано на результат, оно побуждает человека в основном к двум вещам: «иметь» и «делать». Большинство школьных предметов оставляют без внимания как тело, так и воображение ребенка — то, что, собственно, и есть он сам. Поэтому именно родителям стоит ежедневно заботиться о развитии его внутреннего мира.

### // ВИДЕТЬ ПРИМЕР

Жизнь современной семьи идет на фоне сменяющих друг друга телепрограмм, под разговоры материального плана (работа, досуг, приобретения); гости приходят и уходят, но на более глубокое общение времени не остается. В такой обстановке нам трудно прикоснуться к собственному «Я». Ребенку надо

научиться получать удовольствие от времени, которое он проводит наедине с собой, в покое. А также от занятий, которые расширяют его внутреннее пространство: он может мечтать, читать, слушать музыку, рисовать или просто сидеть, ничего не делая. Но для этого необходимо... чтобы его родные регулярно и с удовольствием проводили время таким же образом!

## // ОСОЗНАТЬ СВОЕ ТЕЛО

Когда человек живет вне собственного тела, он теряет связь с собой. За партой или перед экраном компьютера дети отключены от своих телесных ощущений. В результате они усваивают информацию лишь интеллектуально. Ущербны и те виды досуга, в которых тело используется механически, как инструмент для получения результата. Вот почему параллельно с традиционными физическими упражнениями и играми, в которых надо победить, детям стоит предлагать и такие, где



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

задействован любой из пяти органов чувств. Можно ходить босиком, месить руками тесто, слушать с закрытыми глазами музыку, вдыхать приятный аромат, не спеша пробовать фрукты... Поэтому, прежде чем садиться за уроки, ребенку можно предложить посидеть минутку-другую с закрытыми глазами, прислушиваясь к своему дыханию и ощущениям собственного тела. Вступая в контакт со своими телесными ощущениями, ребенок знакомится с собой, начинает воспринимать себя как активное действующее лицо и доверять себе.

### // ТРЕНИРОВАТЬ ВООБРАЖЕНИЕ

Ребенок может послушать сказку с закрытыми глазами, смастерить маскарадный костюм, придумать сказочных персонажей, вслушаться в музыкальный отрывок... Все эти занятия, если регулярно уделять им внимание (в выходные или на каникулах), превращают его из потребителя досуга в создателя новых образов и миров. Сила его воображения

позволит ему уходить от скуки или чувства тревоги, когда он окажется в одиночестве, а значит, защитит и от зависимостей. Активное воображение делает ум гибким и пытливым — ведь оно раздвигает границы известного нам мира, позволяет делать открытия, изобретать.

Но чтобы выражать себя, творить свободно и с удовольствием, ребенок должен чувствовать, что эти виды деятельности предлагаются ему не ради «совершенствования его навыков» и, следовательно, оценка ему не грозит. Делать то, что ты сейчас делаешь, с удовольствием — это лучшая стратегия.

## // ПОЗВОЛИТЬ ЕМУ ПРАЗДНОСТЬ

В сегодняшней жизни господствует культ деятельности. Мы далеко ушли от философа Мишеля Монтеня, который считал, что праздность — «не только естественное, но и самое блистательное из занятий». Уже с первых лет жизни наши дети подвергаются сильному давлению, особенно со стороны родителей. «Мы



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

забываем о том, что за прессингом по логике вещей следует депрессия», — предупреждают эксперты. Они напоминают: чтобы выстроить свою личность и стать самостоятельными, детям жизненно необходим опыт надежды. Родителям, взрослым не стоит перегружать детей, пичкая их активным досугом наряду со школьными заданиями... с одной лишь целью — уменьшить собственную тревожность. Скучать, бродить без дела, о чем-нибудь мечтать — все эти варианты «безделья» на самом деле продуктивны. Тело и ум расслабляются, отдыхая от внешних стимулов. Не получая информации извне, ребенок переживает опыт «отдельности», отделенности от внешнего, а следовательно, и независимости, опыт иногда трудный, но необходимый. Именно в эти свободные, ничем не заполненные моменты он может вступить в контакт со своими истинными потребностями и желаниями, а не их заменителями.

# РАЗВИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА



ПРИРОДА НАДЕЛИЛА РЕБЕНКА  
ОПТИМАЛЬНЫМ УРОВНЕМ

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТИ: ПОКА ОН НЕ  
ГОТОВ УЗНАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ, ОН И  
НЕ ПЫТАЕТСЯ ЭТО СДЕЛАТЬ. ВЕРНЫМ  
ПРИЗНАКОМ ТОГО, ЧТО «ПРИШЛА  
ПORA», СТАНОВИТСЯ СТРЕМЛЕНИЕ  
РЕБЕНКА ВЫПОЛНИТЬ ТО ИЛИ ИНОЕ  
ДЕЙСТВИЕ, СТРЕМЛЕНИЕ, КОТОРОЕ НАМ,  
РОДИТЕЛЯМ, НУЖНО  
НЕПРЕМЕННО ПОДДЕРЖАТЬ.



Ребенок не может делать все так быстро и качественно, как нам бы хотелось. В повторяющихся изо дня в день ситуациях быть терпеливым очень сложно: взрослому гораздо



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

легче сделать что-то самому, чем выдержать неумение и медлительность ребенка. Однако заботясь о собственном комфорте или о том, чтобы сэкономить свое время и сохранить в доме порядок, мы рискуем отнять у ребенка возможность самостоятельного обучения. Нужно ли говорить, что потребность делать что-то самому, оставшись нереализованной, угасает: ребенок перестает стремиться к получению нового опыта и принимает правила игры.

Нарастая, как снежный ком, нереализованность часто находит выход в капризах и даже истериках. В большинстве случаев оказывается, что ребенок капризничает именно потому, что ему не помогли подняться на новую ступень развития, не помогли направить в нужное русло познавательную активность. Капризы, таким образом, становятся криком отчаяния, когда ребенок «недогружен» новыми впечатлениями, новой деятельностью.

Есть и еще один важный момент: чем больше ребенок умеет, тем увереннее он себя чувствует. Снимая с ребенка часть нагрузки,

мы тем самым лишаем его возможности стать взрослее, обрести уверенность в своих силах. А потом сами возмущаемся: «Тебе уже ... лет, а ты не умеешь этого делать!»

Итак, переходя от теории к практике, постараемся определить основные условия развития самостоятельности ребенка.

### **1. Идти навстречу любой потребности ребенка сделать что-то самостоятельно.**

Главное здесь — справиться с собой. Удержаться от вмешательства нелегко, еще сложнее — создать ребенку условия для деятельности.

### **2. Не делать за него то, что он может сделать сам.**

Выясните, что обычно умеют дети в определенном возрасте, и ориентируйтесь на более высокие результаты. Важно не занижать планку искусственно: а вдруг ваш ребенок развивается более интенсивно?

### **3. Помочь ребенку научиться выбирать.**

Уважительное отношение взрослого к самостоятельности ребенка выражается в том,



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

чтобы давать ему возможность выбирать. Старайтесь предоставлять ребенку право выбора, особенно в мелочах. Привыкнув выбирать в относительно безопасных ситуациях, ребенок постепенно научится принимать более серьезные решения.

### **4. Соблюдать договоренности, держать слово.**

Позвольте ребенку самому назначить время возвращения с прогулки, уборки игрушек и т. д. Важно объяснить, что назначенное время должно соблюдаться неукоснительно. При этом важно помнить, что сын или дочь вряд ли поймет, почему нельзя нарушать данное слово, если вы сами не всегда сдерживаете обещания.

### **5. Просить совета у ребенка.**

Даже маленький ребенок сможет подсказать вам, в какую вазу поставить цветы или какое полотенце предложить гостям. В этой ситуации важно его участие и готовность отвечать за совместно сделанный выбор. Чем чаще вы будете просить совета у ребенка, тем лучше.

## 6. Учить завершать начатое дело.

Если ребенок с детства не привык класть вещи на место, убирать за собой, доедать еду, которую сам положил себе в тарелку, то, став старше, он с большой долей вероятности будет небрежно относиться и к урокам, и к своим обязанностям по дому, и к чужому труду. Помогая ребенку осознать и преодолеть трудность, мы повышаем вероятность того, что, повзрослев, ребенок будет вести себя ответственно. То, как ребенок преодолевает свое нежелание доделывать что-либо, как правило, и становится моделью отношения к проблемам в будущем.

## 7. Хвалить за проявление самостоятельности.

Поддержите ребенка, когда он старается действовать самостоятельно, старайтесь замечать даже незначительные успехи.



# БОЛЬШИЕ КОМПЛЕКСЫ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

РАННИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ДЕТЕЙ ПОРОЙ СТАВЯТ НАС В ТУПИК.  
УЖЕ ЛЕТ С СЕМИ СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ  
НЕРЕДКО СТРАДАЮТ КОМПЛЕКСАМИ,  
КОТОРЫЕ ИХ РОДИТЕЛЯМ  
В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ  
НЕ БЫЛИ ЗНАКОМЫ.



ОНИ ПЕРЕЖИВАЮТ, ЧТО НЕКРАСИВЫ,  
НЕДОСТАТОЧНО СТРОЙНЫ  
ИЛИ «ЧЕРЕСЧУР УМНЫЕ»...



От 7 до 12 лет у детей впервые появляется острая потребность принадлежать к группе сверстников, идентифицировать себя с ними и «быть как все». Это возраст первых

самостоятельных решений, когда дети делают шаг к тому, чтобы в будущем выйти из-под опеки семьи.

Сегодня общество загоняет нас в рамки, пропагандируя выгодные коммерсантам модели поведения: если вы не будете выглядеть именно так или, к примеру, не станете слушать определенную музыку, вы будете отвергнуты группой. Поэтому у современных детей желание «быть как все» намного острее, чем раньше.

«Не умничать», не показывать, что ты озабочен чем-то всерьез, — таковы условия принадлежности к группе в этом возрасте. Все интересы, кроме, пожалуй, спорта, детьми отвергаются. И ребенок, у которого есть особое увлечение, ищет свой стиль общения. Часто его стратегией поведения становится робость, она позволяет не стать отвергнутым. Как только ребенок понимает, что он в чем-то отличается от сверстников, у него появляются первые психологические комплексы.



## // ПРЕИМУЩЕСТВО ОТЛИЧНЫХ

Как решить эту проблему? Постарайтесь убедить ребенка в том, что непохожесть на других — одно из главных его достоинств. Естественно принадлежать к какому-то коллективу, но очень опасно потерять при этом собственное лицо. Иногда необходимо напоминать ребенку о его преимуществах, например: он лучше других умеет играть с детьми, всегда мирит их друг с другом, умеет делиться, он — честный человек или просто хороший друг. Предложите примеры для подражания, которые отличаются от тех, что навязывают телевидение, реклама или предпочитают его приятели.

Чтобы ребенок нас услышал, нам нужно понять кодекс поведения, эталоны, которые приняты в детской группе, и иметь в виду, что ее мнение часто сильнее наших слов.

Многим детям трудно сказать «нет» другу или группе. Ребенок полагает, что, проявив индивидуальность, он станет объектом насмешек. И он боится. В таких случаях лучше согласиться

скрывать то, что ребенок не хочет афишировать, чем спровоцировать кризис отношений.

## // ЕСТЕСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

Гармоничное физическое, интеллектуальное, эмоциональное развитие помогает ребенку расти спокойным и уверенным в себе. И наоборот, если ребенок интеллектуально развит, но не умеет кататься на велосипеде, если он свободно держится в обществе взрослых, но не умеет играть с детьми, он чувствует себя неуверенно и одиноко. Дети — словно растущие цветы. Их «корни» — родители, их взаимоотношения и семейная история каждого из них. «Почва» — семейные ценности и культурная среда. «Удобрения» — внимание, которое мы им уделяем. Цветы растут — дети переходят из состояния зависимости от родителей к самостоятельности. Задача родителей — выстроить эмоциональные взаимоотношения с ребенком так, чтобы, взрослея и уходя из родительского дома, он не чувствовал себя потерянным.





# ОН РАСТЕТ РОБКИМ И НЕРЕШИТЕЛЬНЫМ...

**НЕТ, ЗАСТЕНЧИВОСТЬ —  
НЕ ВРОЖДЕННАЯ ЧЕРТА ХАРАКТЕРА.  
У НЕЕ ВСЕГДА ЕСТЬ ПРИЧИНЫ, И ОТ НЕЕ  
МОЖНО ОСВОБОДИТЬСЯ. ПОПРОБУЕМ  
РАЗОБРАТЬСЯ С ПРЕДУБЕЖДЕНИЯМИ,  
КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ СТРАДАТЬ  
МНОГИХ ДЕТЕЙ... И ВЗРОСЛЫХ.**



Слово «застенчивый», как и «ленивый», «раздражительный», «нервный», — это одно из многих слов, которые мы говорим своим детям ежедневно, считая их безобидными характеристиками, отражающими поведение ребенка. И трудно поверить, что дети воспринимают их иначе. Для них наши слова — словно диагноз, с которым не поспоришь, поэтому ребенок

начинает воспринимать застенчивость (подобно цвету глаз или волос) как неотъемлемую и не лучшую часть своей натуры.

От шумного (вспыльчивого, драчливого) ребенка родители ждут, что он изменится, «перестанет быть таким». А от застенчивого — что это качество станет всего лишь менее заметным («Ну сделай над собой усилие, подойди к детям»; «Поздоровайся с тетей»). Ведь в глубине души они убеждены, что застенчивость нельзя преодолеть полностью.

Такая (не всегда осознанная) убежденность родителей давит на ребенка тяжким грузом еще и потому, что взрослые нередко начинают относиться к нему так, будто он нездоров. Они становятся его поводырями и управляют всеми событиями его жизни, а он чувствует себя еще более неуверенно и еще больше боится контакта с другими людьми.

«На каникулах мы собирались отправить его в лагерь вместе с одноклассниками, но он так боялся ехать, плакал, что я уступила», — рассказывает мама 10-летнего Володи.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Родители защитили сына от переживания тревоги и страха общения. Но это временное облегчение дорого ему обойдется, потому что снисходительность родителей он воспринимает как доказательство того, что взрослые так же, как и он сам, считают его страхи непреодолимыми. Родители ведут себя так, как будто ребенок болен или у него какое-то увечье, которое мешает ему вести нормальный образ жизни. И он соглашается с этим образом себя. В результате он начинает чувствовать, что безоружен перед лицом жизненных трудностей, укрепляясь в мысли об опасности окружающего мира: «Они не отпускают меня от себя — значит, они знают, что снаружи действительно опасно».

### // СЛОЖНЫЙ СИМПТОМ

Неуверенность, тихий голос, осторожность, страх... Напряжение во всем теле, учащение пульса, повышение кровяного давления, неприятные ощущения в животе, усиленное

потоотделение, выступающий на лице румянец — это самые распространенные симптомы застенчивости как у взрослых, так и у детей. «Застенчивость — это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие, — пишет американский психолог Филип Зимбардо, изучавший феномен застенчивости. — Как следствие он предпочитает оставаться в тени, избегая общения с людьми, которое потенциально может привлечь внимание к его персоне». Многие дети оказываются в плену у своих страхов, которые мешают им развиваться, общаться и чувствовать себя счастливыми. Их природная сдержанность проявляется так явно и полно потому, что практически любая ситуация воспринимается ребенком как новая и необычная.

Застенчивый ребенок по-настоящему страдает. Он не знает, как вести себя в новом месте, не может заговорить с незнакомыми, не знает, как завоевать расположение сверстников. В такие моменты у ребенка



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

повышается уровень тревоги, блокируются все его способности и навыки. Это мучительное состояние. Что стоит за этими симптомами? Застенчивость связана с тремя основными измерениями человеческой жизни.

**Образ себя.** Застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой; застенчивый ребенок ощущает себя недостаточно интересным для окружающих и недостойным их внимания, для того чтобы легко вступать в общение.

**Образ другого.** Ребенок не решается на контакт лицом к лицу с другим человеком, потому что другой воспринимается им как пугающий или даже опасный.

**Взаимодействие с другими людьми.** Застенчивость социальна по своей природе: она возникает только там, где два человека вступают в контакт — и вместо радости общение вызывает тревогу и страх.

Между тем все эти трудности не присущи ребенку от природы, от рождения, а значит, мы можем помочь ему с ними справиться.

## // НЕ ВСЕ ДЕТИ — ЭКСТРАВЕРТЫ

Многие из нас мечтают видеть своих детей всегда активными, веселыми и уверенными в себе. Однако не каждый ребенок может быть таким, а главное, ни один ребенок не создан для того, чтобы удовлетворять желания и ожидания взрослых. Некоторые родители принимают за застенчивость такие черты своего ребенка, как интровертность, сосредоточенность на своем внутреннем мире, которые присущи ему как тип характера и с которыми он комфортно себя чувствует. Главное — понять, испытывает ли сам ребенок дискомфорт. Тот, кто много фантазирует, будто бы находясь в своем мире, чаще всего находит свою нишу, свой круг общения и не испытывает страданий. Если же родители бросят все силы на то, чтобы переделать его характер, ребенок будет жить в постоянном напряжении, чувствуя себя «не таким». Иногда гораздо разумнее принимать ребенка таким, какой он есть. Сконцентрировать его и свои силы на развитии личности, вместо того чтобы ломать



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

его, пытаясь подогнать под образ ярко выраженного экстраверта.

### // ИСТОКИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Застенчивость как черта характера не передается по наследству, — наследуется повышенная чувствительность нервной системы. Но, конечно, дети эмоционально ранимые, боязливые, восприимчивые к влиянию внешних факторов больше других рискуют стать застенчивыми. Для них особенно важны атмосфера в семье и стиль воспитания. Очень часто у ребенка с неустойчивой нервной системой тревожная мама, которая, постоянно беспокоясь за него, не дает ему обрести уверенность. Жизненный опыт ребенка в данном случае важнее, чем его темперамент. Но представление, которое ребенок получает о себе из опыта общения с другими людьми, и вера в свою ценность как личности не задаются изначально. Они выстраиваются постепенно благодаря нескольким факторам.

Верить в себя, гордиться собой легче тому, чьи родители верят в себя. Не случайно часто хотя бы один родитель робкого и стеснительного ребенка тоже застенчив. Кроме того, ребенку необходимо ощущать, как воспринимают его родители, чувствовать, что он является для них источником радости, — это ощущение становится его «нарциссическим капиталом» на всю жизнь. И конечно, для того чтобы быть уверенным в себе, необходимо знать, что ты на что-то способен, — без этого ничего не получится.

А понять свои возможности можно, только если тебе представляется шанс применить их — и добиться успеха.

## // МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ

Уверенность в себе приносят ежедневные победы, большие и маленькие. Это могут быть победы и над собой (над своими страхами, над желанием все бросить, когда что-то не получается), и над вещами (пуговицами, которые



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

наконец удалось застегнуть, шнурками, которые никак не хотели завязываться). Родителям стоит находить как можно больше занятий, в которых ребенок сможет преуспеть. Ему необходимо иметь много опыта успеха — не важно, в каких областях, и чем больше будет таких областей, тем лучше. Мы больше склонны говорить о недостатках и неудачах — своих или ребенка. А важно, наоборот, отмечать успехи и достижения, пусть даже совсем маленькие.

Если ребенка слишком опекают, он постоянно чувствует себя бессильным и обесцененным. Эти ощущения затрудняют его отношения с другими детьми, потому что он чувствует себя хуже их, несостоятельным, не таким, как все. Они осложняют также и его отношения со взрослыми. Взрослые, делающие все за него, представляются ему существами высшего порядка, наделенными волшебными способностями, которых, как он уверен, у него никогда не будет. Развивая самостоятельность ребенка, мы даем ему возможность поверить в себя и не бояться других людей.

## // РУКОВОДСТВО ПО ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ

Застенчивость может быть результатом первого неудачного опыта взаимодействия с другими детьми. Но искусство общения ребенок может освоить только с помощью взрослых. Рассказывайте ему, почему и зачем дети толкаются, дергают друг друга за волосы, отбирают игрушки. Учите понимать (а это трудно!), что другой — это другой. Что у него свой способ жить, свои вкусы и желания, которые нужно принимать и выносить...

Наша задача — предоставить ребенку практическое руководство по жизни в обществе. Дети нуждаются в том, чтобы родители объяснили им те трудности, которые они испытывают, и показали, что в этом нет ничего драматичного. Четырехлетняя Катя заявила, что никогда больше не пойдет в детский сад, потому что две девочки отказались с ней играть и забросили ее любимую куклу за шкаф. Конечно, мама постаралась утешить дочь и вернула куклу. Но взрослые не всегда готовы оценить,

## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

насколько сильно опыт обиды и ощущение себя отверженным могут отразиться на дальнейшей жизни ребенка. «Зачем возвращаться к этой истории, это уже в прошлом! — говорит мама Кати. — Я постаралась отвлечь дочь от того, что ее так расстроило».

Большинство родителей готовы помочь своему ребенку в неприятной ситуации, но предпочитают поскорее забыть о ней, не обсудив, что же именно произошло. Тем временем это воспоминание ребенка о травмировавшем эпизоде будет обрастать новыми переживаниями. Позже, в спокойной обстановке, возвращаясь к тому, что пережил ребенок, объясните ему, что сейчас он видит мир таким, каким его показал ему этот эпизод (недружелюбным, агрессивным...). Важно вместе попытаться понять, что чувствовал сам ребенок, а что мог чувствовать в это время другой участник конфликта, — почему обидчик поступил так, а не иначе. Таким образом ребенок будет учиться понимать других (ведь застенчивые дети часто так поглощены собой и

своей тревогой, что не чувствуют настроения окружающих).

Кроме того, ребенку случившееся с ним событие кажется абсолютно исключительным. Наша задача — объяснить, что в этом нет ничего из ряда вон выходящего, что его переживания по этому поводу естественны (не только дети, но и взрослые порой расстраиваются, плачут и сердятся на весь мир, когда чувствуют себя несправедливо обиженными) и что обида обязательно заканчивается.

## // КАК ЕМУ ПОМОЧЬ?

Застенчивость, как видим, — сложный симптом, но не болезнь. И конечно, ее необходимо принимать всерьез, чтобы помочь ребенку как можно быстрее, до того как трудности в общении станут частью его самоопределения: «Я застенчивый». Как можно ему помочь? Пытаться понять, чего он боится и почему.

Если родителям не удается проделать эту работу самостоятельно, стоит обратиться за



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

помощью к психотерапевту. Как понять, что пора обращаться к специалисту? Главный критерий — мешает ли ребенку его застенчивость, на все ли стороны его жизни она распространяется. Если у него явные сложности в общении, если ему трудно отвечать на уроках и родители видят, что он чувствует себя неуспешным и не может справиться с этим, — тогда ребенку, безусловно, нужна помощь. Психотерапевт примет родителей вместе с ребенком и вместе с ними будет искать истоки нарушений. Если дело в позиции родителей (например, им трудно дать ребенку достаточно самостоятельности), психотерапевт поможет им лучше понять себя, измениться. Такой работы с ребенком и обоими родителями часто бывает достаточно, чтобы справиться с застенчивостью.

А если ребенок все-таки слишком страдает, ему может быть предложена терапия в дополнение к работе с его родителями. Благодаря этому он сможет выразить те страхи, которые держат его в плену, и вновь почувствовать вкус к жизни.

# МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Галина Бурменская** — возрастной психолог, соавтор (совместно с О. Карабановой и А. Лидерсом) книги «Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков» (МПСИ, 2007).

## **Когда можно считать, что у ребенка появился комплекс?**

Образ себя (представление о своей привлекательности, силе...) начинает складываться очень рано; уже в 4–5 лет у ребенка есть общее представление о том, кто он такой. К 7–8 годам этот образ становится все более определенным: сравнивая себя с другими детьми и взрослыми, ребенок постепенно осознает свои сильные и слабые стороны. Для девочек большее значение имеет их внешность (лицо, фигура), для мальчиков — сила и ловкость. В основе детских комплексов



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

часто лежат не реальные дефекты внешности, а негативная оценка других людей и как следствие — чувство неудовлетворенности собой. У детей неуверенность в себе всегда связана с тем, что говорят о них другие: «толстый», «ботаник»... Ребенок начинает стесняться себя, чувствует, что он хуже других.

### **В какой мере родители ответственны за детские комплексы?**

От них, конечно, зависит многое, прежде всего — самооценка ребенка и его самопринятие. Именно от близких людей ребенок узнает о том, какой он: красивые волосы, смысленные глаза, ловкие руки... В ответ на восхищенное «Какая ты у меня красавица!», «Какой ты у меня смелый!» у детей вырабатывается ощущение самоценности (независимо от объективных данных). Напротив, недостаток внимания к ребенку (тем более холодность близких) подрывает его уверенность в себе, делает его уязвимым. Но чем старше

становится ребенок, тем более важным для него оказывается мнение сверстников: представления о себе подростка могут сильно измениться под влиянием оценок его компании, а также молодежной моды. Поэтому так важно с раннего детства обращать внимание детей на то, что все люди разные. Мы по-разному выглядим, по-своему мыслим и любим не одно и то же. Представление об этом поможет в нужный момент выдержать взгляды других людей, критически воспринять чужое мнение и сохранить веру в себя.





# ДЕТИ: ПЕРВЫЕ ТРУДНОСТИ

Сложности ребенка школьного возраста подчас становятся настоящим экзаменом для родителей. Быть внимательным к ребенку, вникая в суть ежедневно возникающих проблем, непросто. Вместе с тем поддержать ребенка в новых для него обстоятельствах необходимо. Ведь самооценка, как известно, формируется рано и во многом зависит от того, чувствует ли ребенок нашу поддержку или нет.

Чем старше становится школьник, тем большее значение начинает приобретать его умение справляться с трудностями



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

самостоятельно. Чтобы это умение сформировалось, родителям важно быть рядом с ребенком в той деятельности, которой он занимается. Такой совместной деятельностью на первых порах станет выполнение домашних заданий. Участвуя в делах ребенка, помогая ему принять новые обязанности, мы учим его правильно ставить и решать задачи. Со временем это умение поможет ему почувствовать уверенность в собственных силах и действовать самостоятельно.



# ОН БОИТСЯ ШКОЛЫ

СТРАХ ПЕРЕД ШКОЛОЙ МОГУТ  
ИСТЫТЫВАТЬ ДЕТИ РАЗНОГО  
ВОЗРАСТА, УСТЕВАЮЩИЕ  
И ОТСТАЮЩИЕ. ШКОЛА —  
ЭТО НЕ ТОЛЬКО МЕСТО,  
ГДЕ РЕБЕНОК УЧИТСЯ.



ПОМОГИТЕ ЕМУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
СВОБОДНЕЕ В ОТНОШЕНИЯХ  
СО СВЕРСТНИКАМИ.

Родителям школьника нужно быть готовым к тому, что в один прекрасный момент ребенок может сразить вас наповал заявлением: «Не хочу в школу!» У некоторых детей страх настолько велик, что они перестают справляться со своей тревогой. Одни начинают капризничать и без повода ссорятся с родителями, братьями и сестрами, у других появляются



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

головные боли, тошнота и даже рвота, нарушается сон. Некоторые мальчики и девочки, признаются, что видят школу в страшных снах и хотели бы учиться дома. Ребенок может бояться строгой учительницы или того, что его не пустят в туалет, что он не сможет решить контрольную... Среди разных причин страха школы есть такие, которые родители редко воспринимают всерьез.

Прежде всего, взрослые недооценивают важность для ребенка отношений с одноклассниками. Нередко страх школы означает именно страх коллектива, неумение занять комфортное для себя место в классе. Многие дети не умеют дружить и решать конфликты. Даже если у ребенка есть приятель в близком окружении, в школе он может чувствовать себя очень одиноко и ежедневно бояться насмешек одноклассников, их подначек, игр. Если к тому же у него не сложились отношения с учителем, ситуация становится действительно невыносимой. Обсудите проблему с другими родителями, чтобы понять,

уникальны ли переживания вашего ребенка. Понаблюдайте за его общением с другими детьми, создайте ситуацию, которая сблизит его с одноклассниками, — например, позовите ребят домой, организуйте совместный поход в кино на выходные. Учите ребенка навыкам общения и обязательно говорите с ним о его чувствах, о том, что переживаете вы и другие люди.

Среди тех, кто буквально заставляет себя ходить в школу, немало ребят, чьи родители часто говорят о хороших оценках, высоких достижениях. Для детей строгих, «давящих» родителей невыносимой становится любая собственная оплошность. Они постоянно чувствуют свою никчемность, неуспешность и могут замкнуться или, наоборот, вести себя вызывающе, скандалить, хвастаться, лгать. Родителям непросто почувствовать, где проходит граница между воспитанием и давлением на ребенка. Спросите себя: допускаю ли я, что мой сын или дочь — другой человек, у которого есть свои предпочтения и право



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

ошибаться? Что случится, если в дневнике появится тройка? И еще: интересуясь школьной жизнью, чаще спрашивайте ребенка о радостном, о том, что удивило его сегодня, рассмешило, принесло удовольствие.

# ЕГО ДРАЗНЯТ ОДНОКЛАССНИКИ

**ЕХИДНЫЕ, А ПОДЧАС И ЖЕСТОКИЕ  
РЕПЛИКИ ОДНОКЛАССНИКОВ СПОСОБНЫ  
ОБИДЕТЬ РЕБЕНКА, ВЫЗВАТЬ СТРАХ,  
СПРОВОЦИРОВАТЬ АГРЕССИЮ. СТАРАЯСЬ  
ПОМОЧЬ ЕМУ СОВЛАДАТЬ С СОБОЙ И  
ДОСТОЙНО ЗАЩИТИТЬСЯ, РОДИТЕЛИ**



**ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ПРИЧИНЫ,  
ПО КОТОРЫМ ДЕТИ 7–11 ЛЕТ  
ДРАЗНЯТ ДРУГ ДРУГА.**



Чаще всего это безобидная попытка наладить контакт, продемонстрировать себя и испытать одноклассника на прочность. Оказываясь в одной из трех ролей — «жертвы», «агрессора» или «наблюдателя», дети выясняют, насколько легко в стрессовой ситуации выбить у другого (или у меня самого) почву из-под ног, насколько он (или я сам) тверд и



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

готов постоять за себя. По результатам такого «теста» часто определяется место ребенка в групповой иерархии. Не случайно чаще дразнят новичков и выясняют отношения в коллективе, который только складывается.

Родители могут подготовить ребенка к этой ситуации, объяснив ему, что происходит, и научив активно отвечать на вызов, причем тем же действием (словом на слово). Остроумие демонстрировать не обязательно, хотя иметь в запасе одну-две отговорки (вроде «кто так обзывается, сам так называется») никогда не помешает.

Некоторым детям нравится манипулировать эмоциями других. Они часто обзывают тех, кто легко выходит из себя, а потом говорят: «Смотрите, шуток не понимает, на людей бросается!» Учите сына или дочь брать паузу: как бы ни было обидно, нужно, сделав глубокий вдох, сосчитать про себя до десяти и, лишь успокоившись, ответить обидчику.

Наконец, с помощью обзываний дети высмеивают неприемлемое в коллективе

поведение: ябедничество, жадность, хвастовство, плаксивость. В такой форме детская субкультура защищает интересы всего сообщества.

Если подобные высказывания справедливы в отношении вашего ребенка, помогите ему изменить поведение — в данном случае это лучшая для него стратегия.





«Меня в школе  
дразнят,  
потому что я все  
медленно делаю.  
Я стараюсь, но  
от этого только  
хуже».

Лиза, 8 лет

Когда у ребенка все получается медленно, это называется «медленная моторика». Родителям важно понимать, что скорость работы «мотора» в голове у всех людей разная. Ребенок не виноват в том, что у него медленная моторика.

Стоит объяснить ему, что у всех людей есть свои особенности: у одного большие уши, у другого необычный цвет кожи, у третьего медленная моторика, как у него. Эти особенности достались нам от природы, и ребенок делает все медленно, потому что не может по-другому, по крайней мере сейчас.

Расскажите ребенку, что многие дети делают что-нибудь медленно и иногда чувствуют себя глупыми. Некоторые из таких детей очень боятся показаться смешными. Поэтому они ищут еще какого-нибудь ребенка, который им покажется более медлительным или глупым, чем они сами. И начинают его дразнить. Если другой ребенок терпит, ему становится еще тяжелее. А если перестает бояться и терпеть, то дразнить его становится неинтересно.

Объясните ребенку, что ему нужно разрешить себе быть медленным — таким, каким он есть. И спокойно себе



и всем говорить: «Я очень медленный, мне нужно больше времени, чем вам». А если он услышит «глупый», нужно сказать доброжелательно: «А ты умный, тебе повезло». Скорее всего, одноклассник убедится, что его не считают глупым и ему уже не нужно перекладывать свою неуверенность на других. Когда ребенок перестанет бояться быть таким, какой он есть, и подстраиваться к тому, чего хотят другие, многие дела будут получаться быстрее, чем раньше.

# С НИМ НИКТО НЕ ХОЧЕТ ДРУЖИТЬ

**НЕ СТЕШИТЕ БРОСАТЬСЯ НА ПОМОЩЬ,  
УСЛЫШАВ ОТ РАССТРОЕННОГО РЕБЕНКА,  
ЧТО У НЕГО НЕТ ДРУЗЕЙ. ТРЕЖДЕ ВСЕГО  
ЕМУ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,  
ЧТО ВЫ ПРИЗНАЕТЕ РЕАЛЬНОСТЬ  
ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЙ.**



Сын или дочка приходит домой в слезах: «Со мной никто не хочет дружить...» Ваше сердце сжимается от жалости. Возможно, в этот момент вы вспоминаете о том, что и у вас в начальной школе не было друзей, да и теперь вам не всегда просто общаться с другими. Появляется страх, что ребенок повторяет вашу судьбу. Хочется защитить его чувства, оградить от негативных переживаний. И в ответ вы говорите: «Все пройдет, не расстраивайся»; «Тебе

## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

это только кажется, дорогой. Тут не из-за чего переживать». Или так: «Не хотят — и не надо. Зато у тебя есть папа, мама, бабушка и брат». Нам кажется, что подобные фразы успокаивают детей, но на самом деле они слышат совсем другое: «Не верь себе: у тебя нет причин расстраиваться (то есть чувствовать то, что ты чувствуешь на самом деле)». Чаще всего после таких «утешений» ребенок продолжает жаловаться либо, наоборот, замыкается в себе. Как же поступить в такой ситуации?

Спросите себя, что испытывает сейчас ребенок: горечь, обиду, боль? Скажите ему об этом — лучше всего в обобщенной форме: «Это больно и обидно, когда с тобой не хотят дружить». Многим родителям трудно признавать негативные переживания своего ребенка: они ранят и нас, и мы словно защищаемся. Но постарайтесь, и результат вас удивит. Для ребенка такое признание означает, что он может доверять своим ощущениям, а в конечном счете — самому себе. Он будет знать, что в жизни есть вещи, из-за которых

действительно стоит переживать. И что у него есть друг — по крайней мере один, который его понимает. Ему будет легче рассказать вам о том, что произошло на самом деле. Узнав детали, не нужно спешить вмешиваться в ситуацию. Дружеские отношения детей — тонкая материя. После доверительного разговора ребенок скорее всего сможет сделать выводы сам — и принять решение. Активные действия взрослого необходимы лишь в острой конфликтной ситуации, например когда коллектив не принимает ребенка, у которого есть явные физические недостатки. В этом случае необходимо найти для него другое окружение: школу, студию — словом, место, где дети живут в атмосфере сотрудничества, общего дела, интереса друг к другу.



# ОН СТАЛ ОЧЕНЬ АГРЕССИВНЫМ

**ГРУБОЕ И ЖЕСТОКОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА — СИМПТОМ ВНУТРЕННЕГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ, РЕАГИРОВАТЬ НА КОТОРЫЙ НУЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ. НО ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ И, ГЛАВНОЕ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНКУ ПОМОЧЬ?**



В одном из лицеев ученики четвертого класса писали изложение. Учительницу на минуту позвали к директору, а за это время соседи по парте успели поссориться: Антон заглянул к Вике в тетрадь, та прикрыла страницу рукой, он обозвал ее врединой, она стукнула его тетрадкой. В ответ мальчик с такой силой толкнул соседку, что она упала со стула и сломала руку... Эту историю можно было бы

считать просто несчастным случаем, если бы современные учителя и родители все чаще — с горечью и растерянностью — не отмечали в поведении детей стремление решать проблемы силой. Сегодня если дети дерутся, то бьют очень больно. Конфликты нередко заканчиваются травмами, и происходит это не только с детьми из неблагополучных семей или с теми, кто много времени проводит за просмотром телепередач или компьютерными играми, — а ведь именно так многие привыкли считать. Что делать в таких ситуациях — наказывать? И как предотвратить самую возможность того, чтобы наш ребенок стал агрессивным и тем более жестоким?

### // КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ — ОСОБЫЙ

Родителям непросто понять масштабы проблемы, с которой они столкнулись. Кого же действительно можно назвать «сложным ребенком»? «Я никак не могла решить, где кончаются так называемые нормальные

## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

мальчишеские шалости и начинаются ненормальные, — признается Лилия, мать двух близнецов-первоклашек. — Витя и Митя всегда были легковозбудимы, но мне по-настоящему стало не по себе, когда мама их одноклассника пожаловалась, что мои дети загнали в угол ее сына и устроили ему «темную». Мы пошли к детскому психологу, который успокоил меня и посоветовал... отвести их в хорошую спортивную секцию». Важно, чтобы тренер ориентировал детей не на рекорды любой ценой, а на развитие человеческих качеств с помощью спорта. Только в этом случае занятия спортом и приобретенные навыки будут ребенку во благо и он не станет демонстрировать силу на младших братьях и более слабых приятелях, наслаждаясь при этом своим превосходством.

Родителям нужно беспокоиться в том случае, когда ребенку доставляет удовольствие причинять зло другому и видеть его страдания. По-настоящему злым можно назвать лишь того, кто постоянно агрессивен до жестокости. Для него такой способ поведения — основная

тактика: он оказывается зажат в разрушительную воронку, независимо от возраста и социального положения семьи. Если же ребенок дерется лишь время от времени и при этом считается с авторитетом старших, готов воспринимать их объяснения и запреты — его поведение вполне нормально.

Есть множество нюансов и деталей, которые и определяют степень серьезности ситуации. Иногда асоциальное поведение ребенка является не самой болезнью, но лишь симптомом, за которым кроются действительные причины его состояния. И их необходимо найти — иначе помочь такому ребенку не удастся.

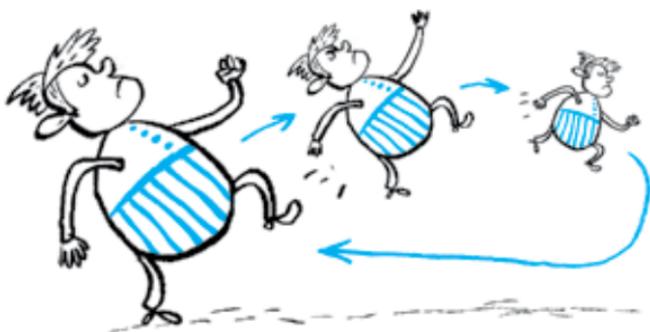
## // АГРЕССИВНОСТЬ КАК ЭТАП РАЗВИТИЯ

Совершенно ясно, что наказанием проблемы агрессивного поведения не решить по одной простой, но часто упускаемой нами из виду причине: личность ребенка еще только формируется. И при этом, как утверждает

## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

психоанализ, личность проходит все непрерывные этапы развития, в том числе и этап агрессивности, которая иногда может принимать очень жестокие формы.

Энергию детской агрессивности важно направлять в иное, конструктивное, русло. Семья и школа должны действовать в этом совместно — так, чтобы взрослые осознавали и использовали свой авторитет, устанавливая разумные запреты, а дети воспринимали этот авторитет как законную и необходимую силу, преобразуя свою агрессивность в более приемлемые чувства.



«Мама говорит,  
что истить не  
надо, а я думаю,  
что надо»

Рома, 8 лет

Когда ребенку неочевидна «польза» от его поступка, важно показать ему происходящее с разных сторон, «открыть» для него ситуацию. Этот разговор можно построить примерно так.

«Давай разберемся. Человек сделал для нас что-то плохое. Мы на него обиделись. И захотели сделать ему что-то



такое же неприятное или даже еще хуже. Зачем? Чтобы он на себе почувствовал, как нам было плохо от его действий или слов. И перестал так плохо поступать. Но если мы поступаем так же, как и этот плохой человек, то чем мы от него отличаемся? Ничем. А понял ли он сам, как нам было плохо после его поступка? Скорее всего, нет. Он понял, как ему плохо после наших слов и действий и какие мы плохие люди. Перестанет ли он поступать, как раньше? Неизвестно, но думаю, что нет. Потому что раз даже ты, добрый и хороший, так поступил, значит, так делать можно. И он захочет опять сделать тебе больно. А ты будешь дальше думать о том, как неправильно ты поступил, — ведь добрые и хорошие люди так плохо не делают. То есть легче тебе не станет. По-моему, это не то, чего мы хотели добиться. Люди мстят от бессилия. И тем самым показывают свою слабость. Поэтому (справедливо) говорят,

что сильные люди не мстят. Возможно, чтобы нам стало легче, стоило бы объяснить словами этому обидчику, что мы почувствовали. Ведь часто люди обижают нас не специально. Но если ты уверен, что кто-то обидел тебя специально и уже не один раз, сделай выводы. И постарайся как можно меньше с этим человеком общаться. Скорее всего, он не умеет ценить дружбу и хорошие отношения».

## // ОТСУТСТВИЕ СОЧУВСТВИЯ В СЕМЬЕ

Если авторитет взрослых слаб или отсутствует, ребенок начинает выплескивать свои агрессивные импульсы на окружающих и может привыкнуть к такому стилю поведения. В особой опасности находятся дети, лишенные родительского понимания и сопереживания. Такие дети не могут описать словами свое душевное страдание. Они никогда не встречали



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

сочувствия в родителях, а потому сами не могут сочувствовать другим.

Важно понять, что даже если ребенок замолкает в ответ на родительское «Прекрати!», его агрессия не исчезает. Она обязательно проявится где-то еще или превратится в ауто-агрессию — чувство вины, ощущение собственной неполноценности, ненужности.

Так или иначе за проявлениями детской злости, грубости и жестокости всегда стоят определенные проблемы семьи, в которой растет ребенок. Вернее, сама его семья — нестабильная, не дающая ему необходимого понимания, тепла, защиты — и порождает детские трудности. Самые тяжелые ситуации обычно складываются там, где родители не испытывают ни малейших сомнений в правильности собственных поступков и взглядов на воспитание, а потому перекалывают всю ответственность на других — на общество, преподавателей, врачей. Чтобы помочь своему ребенку, нужно самим реагировать на его поведение адекватно и как можно раньше.

Не воспринимать стремление обругать или поколотить обидчика как нечто естественное, но и не сводить личность ребенка к определению «агрессивный», понимая, что за его поведением всегда скрывается какое-то страдание. Выдающийся педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт утверждал, что «антисоциальное поведение детей является сигналом SOS, желанием получить поддержку от сильных, любящих и вызывающих доверие людей». Это именно то, что должны услышать в нем взрослые.



# ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ УЧИТЬСЯ

**ЗАМЕЧАТЬ ДОСТИЖЕНИЯ,  
ПОДЧЕРКИВАТЬ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ,  
А НЕ ОШИБКИ, НЕ УТРЕКАТЬ.  
НАМ ПОД СИЛУ СМЯГЧИТЬ  
ШКОЛЬНЫЙ СТРЕСС РЕБЕНКА, ОСТАВАЯСЬ  
ТРЕБОВАТЕЛЬНЫМИ ПО ДЕЛУ.**

Ребенок постоянно развивается. Этот процесс может происходить очень активно, а может замирать, когда ребенок словно набирается сил для следующего рывка. Поэтому взрослым стоит примириться с тем, каков ребенок сейчас. Не торопиться, не настаивать, не заставлять немедленно все исправить, стать другим. Стоит, наоборот, прислушиваться к ребенку, наблюдать, помогая ему опираться на его позитивные стороны, и поддерживать, когда проявляются слабости.

## // ИЗВЛЕКАТЬ ПОЛЬЗУ ИЗ ОШИБОК

Не ошибается, как известно, тот, кто ничего не делает. Верно и обратное: кто что-то делает, ошибается. По крайней мере, иногда. Приучайте ребенка анализировать причины неудачи — так вы научите его ясно понимать, что именно привело к ошибке. Уточняйте, что осталось непонятым, просите переделать дома упражнение, пересказать плохо усвоенный урок. Будьте готовы и сами заново объяснить суть недавно пройденного материала. Но никогда не делайте задание вместо него — делайте вместе с ребенком. Хорошо, когда совместное творчество касается сложных и творческих заданий: проекта по биологии, отзыва о книге или сочинения на свободную тему. Обсуждайте с ребенком новые идеи, вместе ищите литературу, информацию в Интернете. Такой («деловой») опыт общения с родителями, новые навыки помогут ребенку стать увереннее в себе, пробовать, ошибаться и самому искать новые решения.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Нет ничего более успокаивающего и восстанавливающего, чем моменты совместных занятий в кругу семьи. Вместе готовить, мастерить, устраивать игры, смотреть и комментировать передачу или фильм — столько невидимых, но фундаментальных способов обучения! Обменяться мнениями, сравнить себя с другими, иногда выступить друг против друга — все это помогает развивать критический ум, который, в свою очередь, поможет взглянуть на ситуацию со стороны и не доводить дело до стресса.

### // ПЛАНИРОВАТЬ ВМЕСТЕ

В какое время лучше делать уроки; взяться сначала за самое легкое или самое сложное; как правильно организовать рабочее место — именно родители должны научить ребенка планировать свою ежедневную жизнь. Это поможет ему легче принимать решения, стать спокойнее — он перестанет садиться за письменный стол в последнюю минуту перед сном. Обсуждайте с ним его работу,

объясняйте, что и для чего нужно, почему это стоит организовать именно так. Со временем ребенок научится самостоятельно планировать свое время и организовывать пространство. Но сначала родители должны показать, как это делается, и делать это вместе с ним.

### // СОЗДАВАТЬ МОТИВАЦИЮ

Ребенку интересно, если он хорошо понимает, зачем он учится.

1. Разговаривайте с ним обо всем, что его увлекает.

2. Напоминайте: успех приходит, если мы любим то, чем занимаемся, получаем от этого удовольствие, видим в этом смысл. Это поможет ребенку разобраться в своих желаниях, лучше понять свои интересы.

3. Не требуйте многого, если вам самим учиться, читать, узнавать новое не очень интересно.

4. Активно демонстрируйте свое любопытство к новому, если вы учитесь всю жизнь.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

5. Обратите внимание ребенка на те знания и умения, которые понадобятся ему для осуществления детской мечты. («Ты хочешь быть кинорежиссером или врачом?» На режиссерском факультете изучают историю изобразительного искусства и литературы. А врачу надо обязательно знать биологию и химию...) Когда есть перспектива, у ребенка возникает сильное желание поскорее добраться до своей мечты. Страх исчезает, и учиться становится интереснее.

### // ПОМОГАТЬ НЕ ПОДАВЛЯЯ

Не раздражаться из-за неудач и избегать чрезмерной опеки — так можно было бы сформулировать двойное правило педагогики. Например, ребенок учится ездить на велосипеде. Когда он падает, разве мы сердимся? Конечно нет. Мы успокаиваем и подбадриваем его. А потом бежим рядом, поддерживая велосипед, — и так до тех пор, пока он не поедет сам. Так же стоит поступать и

в отношении школьных дел наших детей: объяснять то, что непонятно, рассказывать о том, что интересно. Делать вместе с ними что-то увлекательное или трудное для них. И, почувствовав встречную активность ребенка, постепенно ослаблять собственную, — так мы освободим ему пространство для самостоятельного развития.



# ДЕЛАТЬ УРОКИ... БЕЗ СТРЕССА



СКУЧНАЯ ПОВИННОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
НЕРВНОЕ И ТЯГОСТНОЕ ДЕЛО  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ... И ЭТО  
• НЕПРАВИЛЬНО! УЙТИ ОТ СТРЕССА  
И ПОЛУЧИТЬ ОТ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ  
ХОТЬ НЕМНОГО УДОВОЛЬСТВИЯ —  
НАША ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ.



Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать... Чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, детям младше 13 лет необходимо от 45 минут до двух часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на вопросы о контрольной по математике.

**Золотое правило:** превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. Лучшее время для выполнения домашних заданий — с 15 до 17–18 часов. Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня — ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу. А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. Школьникам трудно сделать все в один присест. В 8–12 лет идеальное время для работы — полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться. Поэтому необходимы перерывы — 5–10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада.



## // НУЖЕН ЛИ ВЗРОСЛЫЙ?

Да, потому что без его присутствия детям еще трудно организовать свою работу. Им требуется несколько лет, чтобы научиться самостоятельно работать и управлять своим расписанием. Оставаясь с заданиями один на один, ребенок рискует «застрять» на одном упражнении, полчаса перечитывать условие задачи, не двигаясь дальше... Кроме того, детям необходимо одобрение сделанного. Присутствие взрослого (не обязательно папы или мамы — важно, чтобы это был человек, которому ребенок доверяет) успокаивает их и подпитывает веру в собственные силы.

Если у вас нет возможности быть рядом каждый день, договоритесь о правилах выполнения домашних заданий. Например, ребенок самостоятельно делает чтение и простые упражнения, а вы, вернувшись с работы, проверите сделанное и будете рядом, пока он доделает остальное. Не заставляйте ребенка переписывать все, если в работе

обнаружились какие-то непринципиальные ошибки. Просто научите его аккуратно их исправлять в уже выполненном задании. В некоторых семьях принято делать всю работу на черновике: родители проверяют ее вечером, и ближе к ночи полусонный ребенок переписывает задания на белом. И конечно же делает новые ошибки. Нет ничего хуже тупого механического переписывания. На черновике можно потренироваться в написании отдельных букв и слов, посчитать в столбик или решить задачу. Но не нужно, например, выполнять начерно все упражнение по русскому языку, чтобы потом переписывать его в тетрадь.

### // СКОЛЬКО НУЖНО ПОМОГАТЬ?

Когда родители рядом, ребенку может показаться, что они полностью в его распоряжении. Ему необходимо знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки. Вы можете вместе посмотреть,



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

что задано, спланировать работу, помочь ее начать и... заняться своими делами, уточнив, что будете рядом, если ему понадобится помощь. Позже вы сможете вместе проверить выполненное задание. Не стоит сидеть с ребенком и следить за каждым движением его руки. Контролируя любой его шаг, мы лишаем ребенка возможности стать самостоятельной, снимаем с него ответственность. Именно поэтому так много 11–12-летних детей не умеют делать домашние задания без участия взрослых.

Еще одно правило: не решайте за него, а учите ставить правильные вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуждениях и решать задачи самому. Например: «Что нужно сделать, чтобы разделить это число на два?»; «Ты хочешь спрягать этот глагол, а знаешь, к какому спряжению он относится?». В результате ребенок почувствует радость и подъем от того, что смог выполнить задание сам. Одновременно он учится находить собственный метод работы, быть самостоятельным.

## // КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С УЧИТЕЛЕМ?

Некоторые родители считают домашние задания слишком тяжелыми или даже бесполезными. Другие требуют от учителя дополнительных упражнений. И в том, и в другом случае, настаивая на своем, они... мешают развитию ребенка! Первый подход отрицает его способности и снижает желание прилагать усилия; второй излишне давит и может привести к тому, что ребенок вообще откажется выполнять домашние задания. Обе позиции возникают, когда у родителей не складываются нормальные, доверительные отношения с учителем и школой вообще. Сотрудничайте с учителями! Если у вас есть вопросы, связанные с выполнением домашних заданий, обсуждайте их. Методики меняются очень быстро, и ваш ребенок наверняка учится уже не по тем программам, по которым учились вы. Учитель может дать точный совет, как комфортнее и продуктивнее заниматься дома. Стоит ли настаивать на том, чтобы ребенок сам выяснил



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

в классе непонятные вопросы? Да, безусловно. Дети часто не знают, как попросить учителя объяснить, не умеют сформулировать, что именно им неясно. Ребенка нужно специально этому учить, и это задача родителей.

### // **НУЖНЫ ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?**

Иногда после завершения обязательной работы может оказаться полезным предложить ребенку один-два дополнительных вопроса, чтобы убедиться, что он действительно хорошо усвоил тему. Чтобы эти вопросы не воспринимались как наказание, объясните ему: «Тебе было непросто справиться с этой задачей; попробуй для проверки решить еще одну, чтобы в школе чувствовать себя совсем уверенно и свободно». Еще эффективнее предложить сыну или дочери практическое и одновременно игровое применение полученных знаний. Например, решив задачку по математике, можно прочитать кулинарный

рецепт и рассчитать количество продуктов, а написав диктант, поискать определения слов в словаре или Интернете. Но не стоит впадать и в другую крайность, превращая в уроки все интересное. Требовать от ребенка слишком много — верный способ внушить ему отвращение к учебе.

### // КАК СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ?

Если вы вдвоем сидите над тетрадью уже битый час, а ребенку все никак не удастся не только усвоить, но и даже повторить простейшее правило; если вы раздражаетесь, не можете сдержаться, выходите из себя и повышаете голос — значит, в вашей совместной работе над домашними заданиями наступил кризис. В такой ситуации не стоит настаивать на своем — не кричите и не требуйте повторить все снова и снова. Просто закройте учебник или тетрадь и займитесь чем-нибудь другим, — вы сможете вернуться к заданиям чуть позже или следующим утром. Когда родители все время



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

раздражаются и негодуют, домашние задания рискуют превратиться в источник всеобщего напряжения. А дети в результате станут испытывать постоянное чувство вины и могут вообще потерять желание работать, потому что будут бояться вновь нас разочаровать. Если, помогая ребенку с уроками, родители постоянно чувствуют нетерпение и выходят из себя, стоит перепоручить эту ежедневную обязанность другому взрослому, например студенту-репетитору или кому-то из родственников — им будет проще держать дистанцию, необходимую для рабочих отношений.

### // **СТОИТ ЛИ ВЗЯТЬ РЕПЕТИТОРА?**

Сегодня все больше родителей-перфекционистов стремятся превзойти учебные проблемы своих детей, а потому обращаются за помощью к специалистам по разным предметам. Естественно, речь не идет о подготовке к поступлению в институт. Другой вполне законный повод для звонка репетитору — явное

отставание. О дополнительных занятиях стоит подумать, если пробелы в знаниях были замечены учителем. В противном случае у ребенка может появиться чувство, что вы слишком беспокоитесь («Значит, со мной не все в порядке?») и не доверяете ему. В такой ситуации он ощущает постоянную тревогу, замыкается в себе. Только реальные потребности оправдывают использование частных уроков. Важно обсудить с ребенком идею дополнительных занятий, чтобы он не воспринял их как наказание: «Я надеюсь, что в школе, на обычных уроках, тебе станет легче».

### // КОГДА МОЖНО «ОТПУСТИТЬ ВОЖЖИ»?

Рано или поздно в жизни каждого родителя должен наступить долгожданный момент, когда его ребенок начнет самостоятельно делать большую часть домашних заданий. Это означает, что он уже научился учиться, самостоятельно планировать работу и свое



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

время. Но этот момент приходит у каждого в свой срок. Каким образом его определить? Единственный способ — быть внимательными к индивидуальному ритму ребенка и ни в коем случае не сравнивать его с одноклассниками. Вы можете вспомнить, как он учился ходить: сначала вы помогали ему найти равновесие, поддерживая за обе руки, потом ему стало хватать одного вашего пальца, а вскоре он решился отпустить и его. Так и с домашними заданиями: самостоятельность приобретается постепенно. Сначала начните проверять домашние задания через день, затем — раз в три-четыре дня. Если у ребенка получается самостоятельно работать, если он умеет ставить вопросы, позволяющие ему продвигаться в своих рассуждениях, вам уже не нужно «сидеть над уроками» вместе с ним. Но родительское присутствие и доброжелательный взгляд на законченную работу — пусть проверка и обсуждение заданий происходят хотя бы раз в неделю — еще будут оставаться необходимыми примерно

до возраста 13 лет. К этому времени определенный этап можно считать завершенным: либо ваш ребенок осознал цели обучения и стал самостоятельным, и тогда вы можете дать ему полную свободу, либо он бунтует против домашних заданий... и вам будет необходимо искать новые способы совместных занятий — в группе, вместе с кем-нибудь из его друзей, со старшим братом или же другими родственниками... Во всяком случае, лет через пять-шесть совместной работы над домашними заданиями можно надеяться увидеть свет в конце туннеля... не забывая, впрочем, о своей роли родителя, всегда внимательного к успехам своего ребенка.

### // ПОЧЕМУ УРОКИ СТАНОВЯТСЯ КОШМАРОМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ?

Чаще уроками занимается мама. Если у нее получается заставить ребенка работать, она чувствует, что выполнила свой долг. Когда это не выходит, ей кажется, что она плохая



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

мать. И его оценки она непроизвольно воспринимает как оценку своей родительской успешности, особенно если мама не работает. Позиция отца более отстраненная, но и его самоуважение зависит от школьных успехов сына или дочери. Школьные годы детей возвращают нас к собственным школьным воспоминаниям. Если мама была отличницей, ей трудно понять, почему так мучается ребенок. Если же она училась плохо, то вновь переживает свой негативный опыт. В обоих случаях она чувствует тревогу. На ребенка ложится груз двойной ответственности — за себя и за эмоции взрослых.

### // ЧТО ЧУВСТВУЕТ РЕБЕНОК В ЭТОТ МОМЕНТ?

Ему кажется, что он не нравится своим родителям, что они не верят в него — и теряет самоуважение. А когда домашние задания превращаются в мучение, ребенок нередко перестает находить смысл и в школьной работе.

## // КАК ВЫЙТИ ИЗ ЭТОЙ СИТУАЦИИ?

Объясните ребенку, что вы его не обвиняете. Скажите прямо: «Я нервничаю, потому что наши занятия вызывают у меня плохие воспоминания». Расскажите о своих школьных проблемах и о том, как вы их преодолели; детям необходимо знать: с этим можно справиться. Это важный момент и для того, чтобы подумать о месте каждого в семье, об отношениях между родителями и детьми.

Не делайте слишком большую ставку на школьные успехи ребенка! Завышенные ожидания приводят лишь к гигантским разочарованиям. Тот, кого переоценивают, тяжело переживает испытание реальностью. И не шантажируйте детей будущим. Нет смысла говорить 8-летнему ребенку о поступлении в университет или пугать безработицей. Для него это слишком далекая перспектива. Ваша цель — помочь ребенку стать самостоятельным. Это достигается через удовольствие. Ребенок, работающий с удовольствием, видит



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

смысл в том, что делает. Лучшая помощь — это искренний интерес к тому новому, что он узнал, а не к его оценкам. Не забывайте напоминать детям, что ваши чувства не зависят от времени, затрачиваемого на приготовление домашних заданий, или от оценок, которые он приносит из школы.

# ПРОБУДИТЬ ЖЕЛАНИЕ УЗНАВАТЬ НОВОЕ

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕГРУЖЕНА?  
НА УРОКАХ СКУЧНО? ВСТОМНИМ  
НАШИ САМЫЕ РАСХОЖИЕ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И УТРЕКИ,  
АДРЕСОВАННЫЕ ШКОЛЕ,  
И ВМЕСТЕ ПОДУМАЕМ,  
ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ УЧЕБА  
БЫЛА РЕБЕНКУ В РАДОСТЬ.



Многие родители считают, что успехи в учебе зависят от учителя. Отчасти это правда. Учителя многое определяют в жизни детей. Они могут быть слишком либеральны с учениками или слишком строги, опекающе заботливы или деловито отстраненны, дотошны в



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

деталях и... В общем, редко случается, чтобы учитель целиком соответствовал нашим представлениям о хорошем педагоге. Но один человек не определяет судьбу ученика, его жизненный успех или неудачу. Да и школа — при всем ее значении — не занимает главное место в жизни ребенка.

**Что делать?** У родителей своя роль в учебном процессе. Они могут сделать начинающего школьника счастливее. Если ребенок боится учителя, признайте это чувство, его переживания: он действительно боится! Объясните, что учительская суровость не направлена против него, взрослый человек тоже может нервничать и сердиться. Если на каком-то уроке ребенок скучает, сами пробуждайте его интерес к этой области знания: читайте ему хорошие книги, вместе бывайте в музеях, вместе смотрите по ТВ или видео документальные фильмы Discovery и BBC — это прекрасный способ поддержать любознательность.

## // УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА СЛИШКОМ ВЕЛИКА

С 6–7 лет, как только ребенок идет в школу, его день становится похожим на день взрослого человека. В результате он устает, чаще болеет. Иногда усталость — результат неправильного распределения энергии и времени. Маленькие школьники вообще делают много лишнего, ведь они еще не умеют учиться. Для них все еще важен режим дня. Некоторые трудно переносят долгую дорогу в школу...

**Что делать?** Начните с завтрака. Часто утренняя спешка не позволяет выйти из «ночного» состояния и «влезть в шкуру» ученика, а детям необходимо перестроиться от дома к школе. Совместный завтрак — это и время вашего эмоционального общения, и еда, подкрепляющая его силы. И конечно, не устраивайте утром за завтраком «профилактических» бесед, не ворчите. После уроков дайте выход детской энергии, прежде чем начнете напоминать о домашних заданиях.



## // ОЦЕНКИ ВЫЗЫВАЮТ ПОСТОЯННЫЙ СТРЕСС

Многие школьники живут в страхе перед плохой отметкой, воспринимают ее не как оценку своей работы, а как некое клеймо. Часто повод для детской тревоги дают сами родители: «Опять грязь в тетради (не решена задача, не выучены стихи, потерян учебник...)». Они драматизируют ситуацию, а в результате дети начинают верить в то, что никогда не смогут учиться так, чтобы родители были ими довольны.

**Что делать?** Даже самый любознательный и внимательный ребенок иногда не справляется с заданием. И это не означает, что он плохой ученик. Столь тонкую, но очень важную разницу надо чувствовать самому и объяснять сыну или дочери. Всегда оценивайте работу, но не ребенка. Когда задание сделано хорошо, не забывайте замечать его старания. Важно знать, что у младших школьников время от времени происходит как бы откат назад. У 8–9-летних детей, например, наступает

период, когда их почерк становится небрежным, непонятным, неаккуратным. Зная об этой особенности возраста, эмоционально поддержите ребенка: «Ты научился так быстро писать!» — и помогите вновь освоить «забытый» навык чистописания.

## // ОН ОТКАЗЫВАЕТСЯ ИДТИ В ШКОЛУ

Такое случается все чаще. С одной стороны, наши дети более свободны в проявлении своих чувств и желаний. С другой — школа действительно не всегда удовлетворяет их потребности в свободном выборе, творчестве, развитии.

**Что делать?** Он (она) заявил(а), что в школу больше не пойдет. Поговорите об этом с сыном или дочкой, но не сразу. Дайте и себе, и ребенку время понять, что происходит на самом деле. С «забастовщиком» необходимо договориться: «Школа — это и правда сложно... Но там есть друзья, есть учителя,



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

которые тебе нравятся. Давай еще какое-то время (уточните какое) походим, посмотрим, попытаемся что-то изменить...» Ваша задача — попытаться отодвинуть как можно дальше перспективу ухода из школы. Если проблема останется, возможно, вы действительно учитесь не в той школе. И никакой драмы тут нет. Важно только, чтобы все вопросы со сменой школы удалось утрясти класса до шестого. До этого момента вопрос отношений, общения со сверстниками дети решают легко. А вот в 7–8-х классах сделать это им будет труднее.

### // РЕБЕНОК СТАЛ ПЛОХО УЧИТЬСЯ

Обычно это случается классе в пятом: дети начинают хуже учиться, многое не успевают и сами это очень переживают. Дело в том, что в начальной школе главное для ученика — выучить наизусть и рассказать. При переходе в среднюю школу увеличивается количество предметов, задания становятся объемнее, но главное — появляется новый тип учебника.

По сути это книга для чтения, причем чтения довольно скучного и не всегда понятного. Тут заучивание мало помогает, надо разбираться в теме самому, вникать в материал, анализировать новую информацию — только так можно понять и запомнить новое.

**Что делать?** Возможно, вам придется вернуться к началу и вновь учить его учиться. Если у ребенка что-то не получается, не стыдите и не понукайте его. Попробуйте иначе: «Давай сделаем это вместе». Ребенок должен чувствовать вашу поддержку и стремление ему помочь. Всегда поддерживайте его, старайтесь подходить к проблеме конструктивно — и она будет решена.





# РОДИТЕЛИ: НОВЫЕ СТРАТЕГИИ

Родительские страхи... Они особенно сильны именно у ответственных пап и мам. Трудно разорвать заколдованный круг собственных ожиданий, представлений о том, как нужно ребенка воспитывать, переживаний по поводу последствий «неправильного» воспитания.

Обрести необходимое равновесие нам поможет мысль о том, что, чем больше мы вкладываем в себя, в свое родительское развитие, тем легче нам становится жить с собственными детьми, тем меньше их приходится учить и воспитывать. Нам все время кажется, что рядом с ребенком мы должны быть



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

собранны, предупредительны, сильны, надежны. Мы должны опекать, защищать, стимулировать, контролировать своего ребенка. На самом же деле иногда важно отстраниться, позволив себе быть собой и жить в соответствии с теми ценностями, которые мы для себя выбрали... Кроме того, любой человек имеет право на ошибку, и родители не исключение. Если вы поняли, что ваша родительская стратегия привела не к тем результатам, которых вы добивались, можно вернуться на шаг назад и, поразмыслив, скорректировать свои взгляды и действия.



# Я СРАВНИВАЮ ЕГО С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ

**КАЖДЫЙ РЕБЕНОК — ОСОБЕННЫЙ. ЧТО  
ОН ЧУВСТВУЕТ, КОГДА ЕГО СРАВНИВАЮТ  
С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ? У НЕГО  
ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОВОД СТАТЬ ЛУЧШЕ**



**ИЛИ ВОЗНИКАЕТ СОМНЕНИЕ  
В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ?**



**ОБ ЭТОМ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ.**

«Она не такая ловкая, как ее подруги»,  
«Он читает хуже всех в классе»... Что вы чув-  
ствуете, когда слышите, что соседский ребе-  
нок знает уже несколько английских слов, в  
то время как ваш и по-русски-то говорит не-  
внятно? Тревогу, зависть, раздражение? Впол-  
не возможно. В обществе, ориентированном  
на достижения, сложно не втянуться в эту ро-  
дительскую гонку — чей ребенок лучше всех.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Да и нас самих родители и педагоги учили жить именно так — в постоянном стремлении к достижению лучшего результата. Именно поэтому многие взрослые убеждены, что сравнение и соревновательность необыкновенно действенны, стимулируют развитие ребенка, его желание стать лучше.

Но, сравнивая своих детей с другими, мы неизбежно оцениваем их и тем самым на всю жизнь закладываем в них зависимость от мнений и оценок окружающих. Им становится трудно противостоять манипуляторам — от наркодилера («Слабо, маменькин сынок?!») до начальника («Лучше вас этого никто не делает!»). Когда ребенка перехваливают («Ты самый лучший!»), любая неудача рождает у него тревогу, напряжение, отнимает много сил. И может вызвать психосоматические болезни. Невыгодные сравнения («В этом возрасте твоя сестра уже плавала») ограничивают детей рамками определенной модели поведения, развивают в них неуверенность, перфекционизм, снижают самооценку.

Если уж вам действительно трудно удержаться от сравнений, используйте то, которое менее всего повредит ребенку, — сравнение его с самим собой. «Раньше тебе трудно давалась математика, а теперь ты решаешь задачи гораздо лучше». Приучайте его к самоанализу, к разбору собственных ошибок, к поиску причин удачи или провала. Помогайте ему искать себя и ценить своеобразие людей, живущих рядом.



# МЕНЯ СЛИШКОМ ВОЛНУЮТ ЕГО УСТЕХИ

УЧЕБА СЕГОДНЯШНИХ ШКОЛЬНИКОВ  
СРОДНИ НЕПРЕРЫВНОЙ БИТВЕ  
ЗА УСТЕХ. ОЩУЩАЯ ТРЕВОГУ  
СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, ИХ ЖАЖДУ  
ПРЕКРАСНЫХ УЧЕБНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ,  
 ДЕТИ С РАННИХ ЛЕТ  
НЕВОЛЬНО НЕСУТ НА СЕБЕ  
ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БРЕМЯ,  
КОТОРОЕ МОЖЕТ СКАЗАТЬСЯ  
И НА ИХ БУДУЩЕМ.

Давление родительских тревог и ожиданий немало детей начинают ощущать задолго до того, как школьный звонок позовет их в первый класс. От обучения в центрах раннего развития родители невольно ждут и ранних

достижений. Но в результате их настойчивых (завышенных) ожиданий у детей возникает ощущение собственной исключительности, появляется зависимость от успеха, страх поражения, ошибки. А поскольку в современном обществе ценятся прежде всего достижения, многие родители школьников продолжают действовать в той же логике. В условиях непрерывных (и пока непредсказуемых по результатам) перемен в системе школьного образования они все чаще делают ставку на дополнительные занятия — в кружках, с репетиторами, на курсах. Кризис, экономическая нестабильность лишь питают эти тревоги, и родители по-прежнему по максимуму вкладываются в учебу и внешкольные занятия своих детей.

### // МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ РЕБЕНКЕ

Погоня за социальным успехом подстегивается и отношением многих современных родителей к своему ребенку как к некому



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

идеальному продолжению себя. Еще во время беременности отец и мать мечтают, строят планы на жизнь для будущего младенца, конечно, желая, чтобы он был самым красивым и самым умным.

Такие фантазии имеют и позитивный смысл, помогая родителям «включить» ожидаемого ребенка в их жизнь, создать для него в семье психологическое пространство. Но затем наступает время реальной заботы о ребенке с его реальными чертами и особенностями характера. Если родители почти не видят и не учитывают истинные желания и интересы ребенка, на сына или дочь ложится непосильная миссия «идеального».

### // ПОМОЧЬ ЕМУ УСЛЫШАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Такие высокие ставки на успех не остаются без последствий. Жизнь по желанию родителей исключает почти любое проявление желаний ребенка. Как войти в контакт со

своим внутренним миром, когда вся энергия уходит на удовлетворение желаний других? У детей, живущих под таким давлением, просто нет времени думать о том, кто они сами, что любят и чем хотели бы заниматься. Предоставить пространство свободы ребенку — это значит дать ему возможность наладить связь со своими желаниями. Детям необходимы занятия, которые просто доставляют удовольствие, не являются обязательными, не требуют «правильного» выполнения. В моменты так называемого ничегонеделания они входят в контакт со своими эмоциями и с тем, что их гнетет. А слишком большая занятость может убить эту частичку их самих, в которой они нуждаются, чтобы выстроить свою личность.

Что происходит, когда ребенок больше не в силах выдерживать давление взрослых? У него опускаются руки, он начинает чувствовать себя никчемным, неудачником во всем, невольно приходя к мысли, что его, «такого плохого», вообще не за что любить.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Или, напротив, если в школе дела идут плохо, он может стать отличным учеником... и внутренне очень угнетенным человеком. Как тот ученик, который каждый вечер по несколько раз проверяет портфель и перечитывает уроки, чтобы убедиться, что он ничего не забыл.

### // РОДИТЕЛИ... ИЛИ РОДИТЕЛИ УЧЕНИКА?

С началом учебного года важно не превратиться из папы и мамы в «родителей ученика», которые невольно начинают видеть в своем ребенке только школьника. Именно в этом усеченном восприятии личности ребенка берут начало многие родительские «пунктики» («Я сама была круглой отличницей и даже в школу пошла в неполные шесть лет, потому что хорошо умела читать и считать с четырех!»). Постоянно думая об оценках ребенка, мы рискуем не заметить, что он страдает от постоянного прессинга. Важно

## родители: новые стратегии

понимать, что свою жизнь ребенок не может, да и не должен «списывать» с жизни родителей и мир не рухнет, если он останется средним учеником.



# ВСЕ ЛИ ОТЛИЧНИКИ СЧАСТЛИВЫ?



**ОНИ — НЕИЗМЕННО ЛУЧШИЕ В КЛАССЕ,  
ОТРАДА И ГОРДОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ.  
УЧЕНИКИ, КОТОРЫМ ИХ ОТЛИЧНЫЕ  
ОЦЕНКИ ПОРОЙ ДОСТАЮТСЯ ЦЕНОЙ  
НЕЛЕГКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ.**

В каждой школе есть свои звезды: им все дается легко, учатся они с удовольствием, а хорошие отметки для них вовсе не самоцель. Но есть и другая категория отличников. В начальной, средней школе и позже, в институте, эти дети всегда среди первых, но, где бы они ни учились, их постоянным спутником остается страх упасть с той высоты, на которую они целенаправленно взбираются с самых первых школьных дней. Чаще всего они не осознают этого, а постоянные беспокойство и тревога

прорываются наружу в виде заболеваний, перепадов настроения, бессонницы, потери аппетита... Но они продолжают упорно заниматься и получать хорошие оценки, усыпляя тем самым бдительность родителей.

Бессонница — лишь один из вариантов соматических расстройств, которые могут проявиться у ребенка в ходе изнурительной борьбы за высокую успеваемость. Зацикленные на школьных успехах дети нередко замыкаются в себе, почти полностью отказываясь от общения и развлечений. Другие дети, наоборот, неожиданно для всех становятся возмутителями спокойствия в классе. Болезни и «странности» слишком старательных детей — бессознательный способ донести до старших информацию о своем неблагополучии. Но родители, как правило, видят в таком поведении лишь проявление характера, проблемы с дисциплиной и не замечают, что роль идеального ученика слишком тяжела для их ребенка.



## // ЗАСЛУЖИТЬ ЛЮБОВЬ

«Я училась только на пятерки, — рассказывает 30-летняя Ольга. — Каждая моя учебная победа — медаль за олимпиаду или просто оценки за год — была праздником для всей семьи. Родители всегда восхищались мной, рассказывали о моих успехах друзьям и соседям, и я чувствовала, что меня любят». Сейчас у Ольги прекрасная работа, кандидатская степень. Но несмотря на все свои достижения она не чувствует себя счастливой, и личная жизнь у нее не складывается: «Даже если мне симпатичен мужчина, я не знаю, как обратить на себя его внимание. Я умею только учиться и, кажется, даже от мужчин жду, когда меня похвалят за пятерки».

Порой юноши и девушки, которым уже за двадцать, работают исключительно для того, чтобы, как в детстве, угодить родителям. Они переносят этот способ добиваться любви и на отношения с другими людьми и, конечно, терпят неудачи.

## // СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ

Особенность психики ребенка в том, что он может всерьез верить, будто мир и гармония в семье напрямую зависят от него. Видя, что отец и мать проявляют полное единодушие, радуясь его пятеркам, даже если по другим поводам они постоянно ссорятся, ребенок воображает, что, учась на отлично, можно сохранить мир в семье.

Осознав, что его усилия не приносят результатов, такой отличник-миротворец может в какой-то момент отказаться от учебы вообще. И в этом случае им движет надежда: может быть, родители помирятся, решая его проблемы? «Мои родители вечно ссорились, — рассказывает 20-летний Игорь. — Я всегда хорошо учился, а в десятом классе внезапно забросил школу. Родители были в шоке. Они в тот момент оформляли развод, но забыли о своем намерении — занимались перевоспитанием. Я долго “держался”, но потом собрался, закончил школу и поступил



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

куда хотел. Отличником я после этого никогда не был. А родители все равно расстались».

### // НЕ БОЯТЬСЯ ВЗРОСЛЕТЬ

Многие успешные ученики стараются избегать неудач и травм, которые неизбежно возникают, стоит выйти за рамки привычной схемы «школа — дом — уроки — школа». Родители бессознательно поощряют такую линию поведения и тем самым поддерживают зависимость отличника от учебы и семьи.

Страх взросления нередко идет от родителей. Дети же очень чутко улавливают родительские послания, даже если они не озвучены, и стремятся их исполнять. И правда, есть большой соблазн как можно дольше задержать детей в «золотом детстве»: чем они взрослее, тем больше опасностей и трудностей их подстерегает. К желанию защитить от неизвестного примешивается и бессознательное стремление сохранить собственную

молодость. Некоторые родители чувствуют себя молодыми, сильными и нужными только до тех пор, пока дети маленькие. Они словно бы говорят своему ребенку: «Давай оставим все как есть — ты всегда будешь маленьким, а мы молодыми». Дети считывают это послание и пытаются осуществить невозможное. Забота об инфантильном взрослом ребенке помогает родителям справляться с чувством неполноценности и страхом одиночества.

Бывает, что ребенок и сам не хочет взрослеть: его личный опыт, полученный в школе или дома, убедил его в том, что во взрослой жизни нет ничего привлекательного, а общение вне учебы — вещь ненужная и даже опасная. Такие подростки готовы проводить все время за уроками и отказываются от встреч со сверстниками. Нагрузки освобождают от необходимости налаживать контакты с людьми, позволяют сохранить комфортное и безопасное ощущение детства.



## // ПРЕУСПЕТЬ... ДЛЯ МАМЫ С ПАЛОЙ?

Чувствуя неуверенность в будущем, современные родители пытаются, как могут, застраховать своих детей от неудач, и самый распространенный вариант такой страховки — хорошее образование. То, что помимо оценок и дипломов для успешной карьеры требуется что-то еще, признают более или менее все, однако это «что-то» кажется таким эфемерным и неуловимым, что проще сделать акцент на вещах более весомых и прагматичных, например на оценках.

Нередко одаренные дети испытывают на себе феномен переноса. Родители хотят, чтобы ребенок добился успеха в том, в чем они сами потерпели неудачу. Это их бессознательное желание выполнить непросто.

Успехи сына или дочери — это подтверждение социального успеха родителей, возможность для них взять реванш за собственные неудачи. Некоторые родители надеются,

что благодаря высоким отметкам их дети поднимутся по социальной лестнице и повысят таким образом статус всей семьи, изменят ее материальное положение.

Особенно серьезному прессингу подвергаются дети, которые должны унаследовать семейную профессию или семейный бизнес: «Ты должен учиться, иначе кто же продолжит дело отца?» Правда, в подростковом возрасте такие дети могут отважиться на бунт: «В моей семье все врачи. Само собой разумелось, что я тоже буду врачом. Я должна была сдать всего один экзамен на пятерку и поступить — у меня была золотая медаль, — рассказывает 28-летняя Анна. — Но я умудрилась получить тройку. Папа перестал со мной разговаривать. На медицинский я больше не стала поступать. Пошла работать, потом занялась журналистикой. Все у меня хорошо. Но папа, мне кажется, до сих пор не может мне простить, что я не стала доктором».

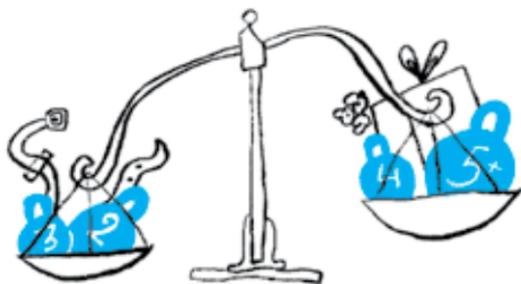


## // ВЕРИТЬ И СЛЫШАТЬ

Александра была поражена, когда врач поставил ее 17-летней дочери диагноз «острое нервное истощение». «Лиза все время жаловалась на головные боли, на усталость, — рассказывает Александра, — но я считала, что это в порядке вещей, ведь она шла на медаль и много занималась. Мне казалось, надо немножечко потерпеть, перешагнуть этот важный рубеж — и все наладится». В результате учебных перегрузок дети зачастую оказываются на грани нервного и физического истощения. Но родители не верят в это даже тогда, когда дети прямо говорят о своих недомоганиях: им кажется, что жалобы — лишь способ увильнуть от занятий. Важно понимать, что дети, которые привыкли учиться на пределе своих возможностей, как правило, не склонны симулировать. Для них невозможность выполнить задание или пропущенный день в школе — скорее наказание, чем удовольствие. Сложнее всего тем, чьи способности и сила

воли не соответствуют высоким амбициям родителей. Кризис можно предотвратить: отделить успехи и оценки ребенка от него самого, постараться встать на его место и попробовать понять, что же именно с ним происходит, почувствовать то, что чувствует он. Когда дети ощущают, что их любят «просто так», а не за то, что они хорошие ученики, им и учиться становится проще.





«Почему взрослые  
ругают за плохие  
оценки чаще,  
чем хвалят за  
хорошие?»

Сереза, 11 лет

Детям, которые учатся хорошо, порой бывает обидно, что ничего другого от них как будто не ждут. Когда ребенок получает пятерки, маме с папой спокойно, они чувствуют себя хорошими родителями, которые воспитали такого прекрасного сына или дочь. А когда ребенок получает оценку похуже, они начинают беспокоиться, потому что им

кажется, что ее поставили... им самим, — и торопятся принимать меры.

Было бы очень правильно хвалить ребенка за хорошую учебу. Кстати, есть даже такие исследования психологов, которые подтверждают, что похвала в несколько раз больше помогает школьникам хорошо учиться, чем упреки. Очень важно и то, как сам ребенок оценивает свои успехи. Ведь он точно знает, чего стоит та или иная отметка, есть ли за ней реальные знания, труд или была возможность получить ее без усилий. А еще важнее — суметь объяснить ребенку, что он ценен сам по себе, как человек, как личность, независимо от того, как его знания оценивает учитель.

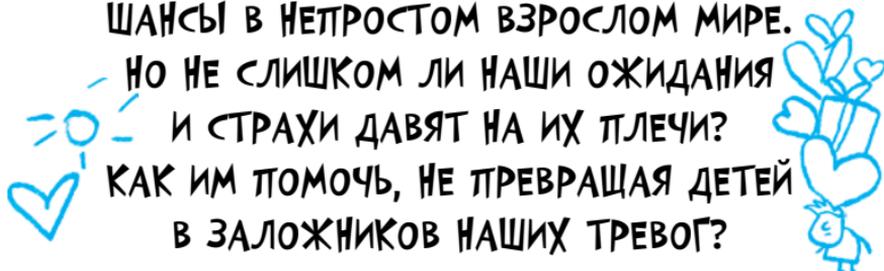


# ПЕРЕСТАТЬ ДАВИТЬ НА НАШИХ ДЕТЕЙ

МЫ ИХ ОЧЕНЬ ЛЮБИМ И БЕСТОКОИМСЯ  
ЗА ИХ БУДУЩЕЕ. МЫ ТРАТИМ МНОГО  
СИЛ И СРЕДСТВ, ЧТОБЫ ДАТЬ ИМ ВСЕ  
ШАНСЫ В НЕПРОСТОМ ВЗРОСЛОМ МИРЕ.

НО НЕ СЛИШКОМ ЛИ НАШИ ОЖИДАНИЯ  
И СТРАХИ ДАВЯТ НА ИХ ПЛЕЧИ?

КАК ИМ ПОМОЧЬ, НЕ ПРЕВРАЩАЯ ДЕТЕЙ  
В ЗАЛОЖНИКОВ НАШИХ ТРЕВОГ?



Учителя, школьные психологи, семейные психотерапевты констатируют: дети все раньше и все сильнее ощущают стресс, связанный со школьными успехами. Не просто учиться, но и посещать факультативы, каждое задание выполнять на «отлично» — наши дети живут в постоянном напряжении. Родители это осознают:

31% считают, что школа провоцирует стресс ребенка, 52% говорят, что сами испытывают стресс из-за его школьных оценок (по данным Европейской ассоциации родителей школьников). Косвенно это подтверждает и огромный спрос на дополнительные занятия (частные уроки) по самым разным предметам.

С одной стороны, — требования родителей, с другой — школьная система оценок, которая давит на самолюбие и побуждает ребенка вступать в изнурительное соперничество. Многих родителей завораживают формальные показатели успеха, и они начинают «болеть» за своего ребенка, словно тот участвует в забеге. И тогда страх неудачи, напряжение не покидают его и дома.

## // НЕДОВОЛЬНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ

Бесцеремонно вмешиваясь в личное пространство ребенка, жестко контролируя каждый его шаг, принуждая, угрожая, подкупая или наказывая его — словом, как умеют,



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

родители давят на своих детей. Многие уверены: если указывать ребенку на его недостатки и недоработки, то он будет стремиться их исправить. Но получается по-другому: дети все больше сомневаются в своих силах, чувствуют себя виноватыми и очень быстро перестают себе доверять. Но почему мы часто ведем себя именно так? Жесткое (давящее) поведение отражает прежде всего собственные страхи и тревоги родителей, боязнь, что у них не хватит времени, сил и способностей для воспитания. Взрослые не уверены в том, что будет завтра (с их работой, семьей и страной), и поэтому сегодня стараются впрок. И перестают быть союзником ребенка, а становятся теми, кого нужно успокаивать или кому нужно угождать.

На такую ситуацию дети реагируют по-разному, в зависимости от характера и типа нервной системы. Некоторые протестуют, становятся агрессивными. Могут совсем забросить учебу: зачем усердствовать, если ими все равно всегда недовольны? Другие,

наоборот, стараются изо всех сил. Но быстро истощаются, становятся обидчивыми или капризными, иногда начинают много болеть.

Как этого избежать, оставаться твердым и последовательным, не разрушая личность ребенка? Прежде всего нужно отличать давящее поведение от требовательного. А для этого родителям надо понять, что они чувствуют, когда общаются с ребенком. Раздражение, гнев, досада или обида вызывают мгновенную (защитную) реакцию, то есть мы давим на ребенка, добиваясь от него беспрекословного выполнения наших правил и запретов. Требовательность же возникает с ясным пониманием приоритетов. И тогда главным для нас становятся не оценки, а любознательность и активность ребенка. Быть требовательным — значит постоянно поощрять его в движении вперед, учитывая как сильные, так и слабые стороны характера. Наблюдать за его развитием, поддерживать и защищать его, когда он в этом нуждается, и радоваться вместе с ним, когда он приобретает новые знания и навыки.



# МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Сергей Казарновский** — директор московской школы «Класс-центр», где помимо обычных уроков изучают музыку и ставят спектакли.

## **Что заставляет родителей давить на своих детей?**

Чувство неопределенности: школьные программы и правила постоянно меняются, родителям и детям то и дело приходится перестраиваться, приспосабливаться к новым требованиям. Неясно, как ребенок будет учиться, какими будут выпускные экзамены, какими — вступительные. Все может поменяться в любой момент, в том числе посреди учебного года. Кроме того, у нас в России особое отношение к образованию. Европейцы понимают, что этот процесс продолжается в течение всей жизни. А нам кажется, что он заканчивается с получением аттестата, диплома. Поэтому и цена этих

«корочек» совершенно иная. И для родителей, и для детей, и для учителей.

### **В чем разница между требовательностью и давлением?**

В отношении к чувству собственного достоинства. Оно есть у родителей, и его нельзя терять. Оно есть у ребенка, и об этом надо помнить, беречь его. Когда мы давим на ребенка, мы унижаем его достоинство. Единственный способ конструктивного общения с ребенком — это с уважением относиться к нему. Понимая при этом, что процесс воспитания и обучения всегда в какой-то мере связан с принуждением. Вопрос в том, как воспитывать, не умаляя достоинства своего ребенка, — его надо задавать себе постоянно.

### **Как относиться к оценкам?**

Спокойно, понимая, что три отметки — «три», «четыре» и «пять», — которые у нас существуют, не отражают способностей ребенка.



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

Для одного десять ошибок — это провал. А для другого сделать всего десять ошибок вместо прежних двадцати — невероятный успех. Но оценку они получают одну и ту же. Справедливо это? Нет, конечно. В реальности люди не делятся на «хорошистов», «отличников» и «троечников» — и со временем жизнь покажет, кто чего стоит на самом деле.

# КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ?

ТЕПЕРЬ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ПОЯВИЛАСЬ  
ФИГУРА, КОТОРАЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ  
БЛИЖАЙШИХ ЛЕТ БУДЕТ ВЛИЯТЬ  
НА НЕГО ПОЧТИ ТАК ЖЕ СИЛЬНО,  
КАК РОДИТЕЛИ, — ЭТО ЕГО ПЕРВАЯ  
УЧИТЕЛЬНИЦА. НА ЖЕЛАНИИ ЕЙ  
НРАВИТЬСЯ БУДЕТ В ПЕРВОЕ ВРЕМЯ  
ОСНОВЫВАТЬСЯ ЕГО ИНТЕРЕС К УЧЕБЕ.

Есть несколько вариантов развития отношений учителя и родителей. И самый неэффективный из них — это противостояние. Важно понимать: ребенок не сможет адаптироваться к школе, если то, что считает важным учитель, игнорируют родители. И с другой стороны — если ценности, значимые для родителей, не принимаются учителем. Поэтому крайне



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

важно найти решение, которое в достаточной степени подойдет обеим сторонам.

Лучше прояснить позиции еще на этапе выбора школы. Придя устраиваться в первый класс, узнайте побольше о педагоге, который будет учить вашего ребенка, найдите возможность выяснить его взгляды на учебный процесс, отношение к участию родителей в школьных делах ребенка, обратите внимание на стиль общения. Если в школе, в которую вы устраиваете ребенка, родителям разрешается присутствовать на уроке, не упустите такую возможность. Наблюдая за общением учителя с учениками, вы получите более точное представление о том, как обычно происходит их взаимодействие.

Другой вариант отношения родителей к учителям выражается формулой: «Школа для того и существует, чтобы ребенок там учился. Вы — специалисты, вы и учите!» Понятно, что, размышляя подобным образом, мы навсегда устраняемся из образовательного процесса, возлагая всю ответственность на школу. На

самом же деле помощь родителей здесь просто необходима. Кроме того, отстранение родителей может быть воспринято ребенком как предательство или же привести к тому, что ребенок не будет относиться к учебе серьезно. Важно помнить, что, каким бы грамотным ни был учитель, без вашей поддержки он не сможет передать ребенку максимум знаний и навыков.

Еще в большей степени это касается воспитания ребенка, которым также занимаются школьные педагоги. Если определенные правила и нормы, принятые в школе, не будут поддерживаться вами дома, ребенок окажется в ситуации внутреннего разлада и вряд ли их усвоит.

И наконец, третий вариант — сотрудничество. Действительно, родители и учителя должны действовать сообща. Что это означает? Прежде всего — единство требований. Поняв, что школьные требования мало отличаются от тех, которые к нему предъявляют дома, первоклассник легче пройдет все этапы адаптации.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Во-вторых, совместное решение возникающих проблем. Например, если ребенок никак не может научиться читать, всегда можно узнать у учителя о том, как помочь ребенку дома. И наконец, прекрасной возможностью наладить доброжелательные, спокойные отношения является участие родителей в жизни класса. Школьные праздники — замечательный повод объединить усилия и учителя, и родителя, и ребенка. Не игнорируйте инициативу учителя, подумайте, чем вы можете помочь, чтобы ваши совместные усилия принесли и радость, и пользу.

### // ЕСЛИ ПОЗИЦИИ И ВЗГЛЯДЫ РАСХОДЯТСЯ

Если ваша позиция по той или иной причине расходится с позицией учителя, нужно иметь в виду следующее:

1. Не оставляйте ребенка один на один с проблемой, но и не пытайтесь все уладить сами в ту же секунду.

**2.** Не делайте выводов о методах, поступках, личности педагога только со слов ребенка или со слов других родителей. Обязательно обсудите ситуацию с учителем: выслушайте его позицию, в корректной форме выскажите свою. Двое взрослых заинтересованных людей имеют хорошие шансы договориться.

**3.** Не обсуждайте с ребенком недостатки учителя. Если вы чувствуете, что ребенку важна ваша поддержка, обсудите конкретные слова и поступки учителя, избегая перехода на личности: «Я понимаю, это очень обидно. Мне кажется, она ответила тебе грубо. Мне тоже было бы неприятно это услышать». Постарайтесь не выяснять отношения с учителем в присутствии ребенка и не обсуждать учителя при ребенке.

**4.** Всегда будьте на стороне ребенка. Это даст ребенку чувство защищенности, он поймет, что вы не оставите его ни при каких обстоятельствах.



# ОН СТАЛ РУГАТЬСЯ МАТОМ



**МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ ПРИНОСЯТ  
ИЗ ШКОЛЫ НЕ ТОЛЬКО НОВЫЕ ЗНАНИЯ  
И ВПЕЧАТЛЕНИЯ, НО И ГРУБЫЕ СЛОВА.  
ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТНЕСТИСЬ К ЭТОМУ  
СТОКОЙНЕЕ, НО ОГОВОРИТЕ СВОИ  
ПРАВИЛА.**



Не стоит впадать в гнев, стыдить сына или дочь — ведь через этот своеобразный этап лингвистического освоения взрослого мира проходит почти каждый ребенок. Многих детей привлекает эмоциональная выразительность неприличных слов, их непредсказуемая сила воздействия. Возможно, в окружении вашего ребенка кто-то выражается именно так и он копирует эту манеру, чтобы стать своим в компании сверстников или бессознательно подражая кому-то значимому для него (например, старшему брату). А некоторые таким образом

отстаивают свою независимость, «взрослость» перед родителями. «Случайно» роняя в нашем присутствии запретные, табуированные слова, они бросают вызов нашим установкам, определяют для себя границы допустимого.

Не усердствуйте в запретах: они провоцируют желание делать назло. Четко выскажите свое неодобрение, пояснив, что в вашей семье так выражаться не принято и что использование бранной лексики унижает собеседника. Озвучьте ваши основные правила. Например: нельзя употреблять нецензурные слова рядом с младшими детьми и женщинами, а допустимо лишь иногда, в узком кругу равных себе (и одного пола) и только в определенных ситуациях (например, когда эмоции зашкаливают). Посоветуйте ребенку в состоянии злости нарисовать своего обидчика и свои чувства на бумаге, а потом разорвать листок — это поможет ему освободиться от раздражения и агрессии. В семье, где бранные слова не в ходу, проблема, скорее всего, растворится сама собой.





«Почему взрослым  
можно говорить  
плохие слова, а  
детям нельзя?»

Витя, 6 лет

Возможно, ребенок удивится вашему ответу, когда вы ему скажете, что взрослым тоже нельзя. Объясните, что есть слова, которые не нужно произносить ни взрослым, ни детям. Вообще эти слова — очень сильные, и у всех бывают ситуации, когда так и тянет сказать или даже крикнуть дурное слово. Например, ругаться, когда очень больно, — это нормально. В этот момент трудно

сдержаться, и мы произносим слова, которые выражают наши чувства и боль. А действительно плохими эти слова становятся, когда мы их кому-нибудь адресуем. Например, обзываем ими своего одноклассника.

Ребенку нужно рассказать, что среди людей есть много правил. Касаются они и того, что, когда и при ком принято говорить. Мы говорим «здравствуйте» и «до свидания», «спасибо» и «пожалуйста». А некоторые слова произносить при других людях невежливо. И взрослых это тоже касается. Нет такого правила: когда человек вырастает, ему вдруг становится можно говорить дурные слова. Да, взрослые иногда нарушают правила — и это, и другие. И многие из этих взрослых — родители. Они прекрасно знают, что поступают неправильно, и своим детям говорят, что так делать нельзя. То есть пытаются научить ребенка тому, чего не умеют сами. Поэтому и



кажется, будто взрослые себе позволяют, а детям запрещают ругаться. На самом деле они тоже стараются сдержаться, но у них не выходит. Возможно, они не смогли научиться этому в детстве. А у ребенка такая возможность есть. И еще он может сам напоминать взрослым, что им стоит следить за своей речью и не произносить при нем плохих слов.

# Я НЕ МОГУ СДЕРЖАТЬСЯ

УСТАВШИЕ МАМА И ПАПА ЛЕГКО  
ВЫХОДЯТ ИЗ СЕБЯ. ЭТО ФАКТ.  
СРЫВАЯСЬ, МЫ ИСПЫТЫВАЕМ  
ЧУВСТВО ВИНЫ, КОТОРОЕ  
СТАНОВИТСЯ ДЛЯ НАС НАКАЗАНИЕМ.  
КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ,  
ОСТАВАЯСЬ ЛЮБЯЩИМИ РОДИТЕЛЯМИ?



Иногда достаточно пустяка, чтобы мы вспылили: «Ты вообще соображаешь, что ты делаешь?» Мы можем накричать и даже сгоряча шлепнуть, а минуту спустя уже жалеем о случившемся. «Он меня просто довел», — оправдываем мы себя и не всегда понимаем, что настоящая причина раздражения — наша усталость, невозможность управлять ситуацией, справиться с обстоятельствами — личными или на работе. Но ведь ребенок тут ни при чем...



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Кроме того, его неловкость, лень или неряшливость ранят самолюбие: наше дитя небезупречно! Ребенок зависит от нас — и такое положение уже само провоцирует нас на неоправданно бурную реакцию. Власть над другими ожесточает, нелегко справиться с бессознательным искушением злоупотребить ею (особенно если человек часто в повседневной жизни чувствует себя жертвой). Нам стоит учиться принимать свое несовершенство, а ошибки ребенка рассматривать как повод научить его чему-то, выслушать, объяснить.

Родители имеют право время от времени раздражаться: они тоже люди, а детям даже полезно видеть их человеческие проявления — это придает им уверенности в себе. Однако важно отличать гнев от агрессии (словесной или физической). Гнев выражает наше состояние, агрессия же ранит другого. Она пугает ребенка, который не может на нее ответить, и в итоге подрывает веру в родителя, который слишком явно не владеет ситуацией.

Чувствуя, что внутри назревает взрыв, лучше уйти, остыть, а потом объяснить в спокойном состоянии. Вы возвращаетесь с работы на взводе? Постарайтесь снять напряжение еще по дороге; не забывайте о себе и придя домой. Иногда для всей семьи будет лучше, если вы немного побудете в ванне сами, перед тем как отправить туда ребенка.





# НЕ ВИНИТЬ СЕБЯ ВО ВСЕМ

**МЫ ОЧЕНЬ ХОТИМ «ВОСПИТЫВАТЬ ПРАВИЛЬНО», СТРЕМЯСЬ «ДЕЛАТЬ ВСЕ КАК НАДО», «НИЧЕГО НЕ УПУСТИТЬ»... И ЖИВЕМ С ОЩУЩЕНИЕМ, ЧТО ТАК НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ. КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ, НЕ ТЕРЯЯ ВЕРЫ В СЕБЯ?**

Прилагая усилия к тому, чтобы справиться со своей ролью как можно лучше, постоянно испытывая чувство вины, мы порой теряемся в разноречивых мнениях и советах о воспитании детей, становясь психологами-любителями, или стремимся решить любой вопрос с помощью специалистов. Как сохранить авторитет, не подавляя ребенка? Уважать его личность, не подталкивая ко вседозволенности? Быть и близким другом, и авторитетным, сильным взрослым? Сегодня ответы на эти вопросы нужны родителям больше, чем когда бы то ни было.

## // ВОПЛОТИТЬ ИДЕАЛ?

Не каждый может рассчитывать на стабильную работу или крепкий брак, поэтому так часто дети становятся для родителей олицетворением их надежд и смыслом жизни. К тому же в нашем обществе распространено мнение, что «дети важнее родителей», а значит, «ради них мы должны жертвовать всем». Такая (некорректная) установка буквально вынуждает отцов и матерей рассматривать ребенка чуть ли не как единственное оправдание их существования. Она же возлагает непосильную задачу на самого ребенка — всегда воплощать идеал.

Сотворить совершенство (вырастить идеального ребенка) под силу лишь всемогущему. Но, как объясняет психоанализ, ощущение всемогущества некогда (в младенческие годы) наполняло счастьем каждого из нас. Теперь мы вновь можем пережить это чувство благодаря ребенку, который способен доказать нашу родительскую компетентность, теша наше самолюбие своими успехами.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Чувствуя, что «воспитательной мощи» не хватает, родители ищут ответы в литературе, в Интернете, на приеме у психологов и врачей. Неуверенность в себе мешает доверять своей интуиции.

«У моего сына всегда был чуть хрипловатый голос, — рассказывает Ольга, мать Саши. — Меня это не беспокоило до тех пор, пока кто-то не сказал, что у сына могут быть проблемы со связками. Мы записались к отоларингологу, потом к логопеду. В результате врачи установили... что таков его природный тембр! Его можно было бы исправить, но сын отказался: "С какой стати? Я всегда так говорил". Вот, как говорится, голос рассудка, который я потеряла!»

### // ПРОЯВИТЬ ТВЕРДОСТЬ

Нередко сомнения охватывают родителей и тогда, когда им приходится проявлять твердость, авторитет. Ограничивая ребенка, они переживают, что тем самым ущемляют его

интересы, и это порождает в них чувство вины. Кроме того, они неосознанно (и необоснованно) опасаются лишиться любви ребенка. Тем не менее авторитет — один из ключевых моментов воспитания. Устанавливая границы, вводя разумные правила, мы учим ребенка контролировать свои импульсы — по сути, помогая ему стать человеком. Например, когда ребенок устраивает жуткие сцены всякий раз, когда мы ему что-то запрещаем, приходится учиться быть твердым. Зато когда ребенок понимает, что разжалобить нас не удастся, это может стать настоящим поворотом в отношениях.

Ощущение ответственности за ребенка уменьшает чувство вины. Ведь в этом случае мы берем на себя последствия своих поступков. Осознавать свое положение взрослого и принимать ответственные решения, не прибегая к ребенку как к арбитру, — вот основа для родительского авторитета.



## // «Я СЛИШКОМ МНОГО РАБОТАЮ»

Типичное заблуждение многих матерей — уверенность в том, что стоит побыть с ребенком достаточно долго, и он перестанет чувствовать себя покинутым. На самом деле простого присутствия рядом недостаточно. Качество общения имеет бóльшее значение, чем количество проведенных вместе часов.

Присмотритесь к поведению ребенка. Если он чувствует себя покинутым, он обязательно это покажет. Одни дети в подобных случаях становятся агрессивными и плаксивыми. Других преследуют страшные сны. Некоторые привлекают наше внимание, делая заведомые глупости. Конечно, в такие моменты хорошо побыть вместе подольше, сократив объем работы или взяв отпуск. Но куда важнее уделять ребенку больше внимания, когда вы находитесь рядом. Вместо того чтобы усаживать его перед телевизором, пока вы готовите еду, болтайте с ним на кухне. Особенно важны семейные ритуалы и ритм общения. Пусть ребенок знает, что хотя бы раз в

неделю получит вас в свое распоряжение (на субботний вечер, воскресное утро...). И это ваше с ним время, на которое никто посягнуть не может. Старайтесь чаще находиться в непосредственной близости от него, на расстоянии прикосновения: кормите его сами, купайте (совсем маленьких), ласкайте... Телесный контакт с родителями помогает обрести чувство защищенности.

### // «У МЕНЯ НЕТ СРЕДСТВ НА ТО, ЧТО ОН ПРОСИТ»

Дело вовсе не в деньгах, а в постоянном стремлении детей в определенном возрасте быть как все. Решать проблемы своей самооценки посредством покупки престижных вещей — большое искушение. Но для воспитания личности важно не всегда иметь то, что есть у других детей. Некоторая доля переживаний по этому поводу даже полезна, но при одном условии: ребенок должен понимать, что за нежеланием родителей (независимо от



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

того, состоятельны они или нет) уступить его просьбам стоит их твердая позиция. Научиться довольствоваться тем, что имеешь, непросто, но иначе человек рискует вечно чувствовать себя неудовлетворенным, начинает измерять собственную ценность стоимостью и престижностью своего антуража.

Переключите его внимание с внешних атрибутов на внутренние: на то, что он умеет делать хорошо, чем он может гордиться. Разговаривайте с ним об этом, объясняйте свою позицию — разумеется, если именно таких взглядов вы и придерживаетесь. И еще: к сожалению, современные дети зачастую видят оживление на лицах родителей лишь во время походов по магазинам. Они зовут нас за покупками, когда хотят, чтобы семья ощутила праздник. Поэтому устраивайте семейные праздники, которые не стоят целого состояния, дарите радость, за которую ничего не нужно платить. Такие переживания — лучший аргумент в пользу независимости от вещей и денег.

## // «МЫ РАЗВОДИМСЯ»

Дети не любят расставания, стабильность отношений родителей для них — основа стабильности мира. В то же время они скорее предпочтут, чтобы родители расстались, чем продолжали жить в постоянных ссорах. В разводе есть ясность, дающая чувство определенности.

Безболезненного развода не бывает. Важно, чтобы он был удачнее вашего распадающегося брака. «Он плохой муж для меня, но хороший отец для тебя» — вот основа разговора с ребенком постарше. Для маленького понятны слова в стиле детской песенки: «Папа и мама живут не вместе, но очень любят тебя!» Определите ориентиры, которые помогут ему адаптироваться к новой жизни: где он будет отныне жить, в какой школе учиться, как часто сможет видиться с отцом или мамой. Наивно полагать, что развод не доставит ребенку страданий. Но если вы хотите, чтобы в будущем он был счастлив в личной жизни, не скрывайте своих истинных чувств. С сердечными муками он справится, если вы оба ради него проявите друг к другу уважение.





# ЖИТЬ ВМЕСТЕ: ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ СТОРОНЫ ОТНОШЕНИЙ

Когда мы становимся родителями, мы стараемся передать своим детям нашу любовь и наши представления о жизни. Между тем любовь к своему ребенку (если она не знает границ) может стать очень тяжелым бременем. Об опасностях чрезмерной любви и опеки сегодня знает большинство родителей. Процесс передачи жизненного опыта тоже таит в себе множество ловушек. Как не подменить логику развития ребенка своими представлениями о ней? Как дать ребенку возможность жить, не нагружая его собственными представлениями, амбициями, нереализованными мечтами? Как, наконец, научиться правильно реагировать на ошибки ребенка и принимать их?



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Возможно, ответы на эти вопросы найти будет проще, если мы вспомним, что в наших отношениях «родитель — ребенок» есть не только мы, но и другой полноправный участник, с которым можно и нужно договориться. Кроме того, дети (если, конечно, не воспринимать их как постоянный объект воспитания) могут нас многому научить. Например, способности видеть мир ярким, как будто впервые, способности быть искренними, честными, великодушными, творческими. Спросив своего ребенка, о чем он мечтает, мы получаем шанс соприкоснуться с его внутренним миром, возможно, удивиться, поразмышлять вместе, рассказать ему о своих детских мечтах. Попробуйте, и вы убедитесь как минимум в том, что диалог гораздо интереснее любого монолога.



# ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА — ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

ДОСТАТОЧНО ЛИ МЫ ЛЮБИМ  
СВОИХ ДЕТЕЙ? АДЕКВАТНО ЛИ  
ВЫРАЖАЕМ СВОЮ ЛЮБОВЬ?  
НЕ «ИСТОРТИМ» ЛИ МЫ ИХ,  
ЕСЛИ БУДЕМ ЛЮБИТЬ  
СЛИШКОМ СИЛЬНО?



Эти вопросы задает себе большинство современных родителей. Признавая в ребенке личность с ее самостоятельными потребностями, заслуживающими внимания и уважения, мы окружаем его настоящей родительской любовью. Той ответственной, уважительной, дружеской любовью, которой не бывает много.



# МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Юлия Гиппенрейтер** — доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ, автор книг «Общаться с ребенком. Как?» (АСТ, 2011), «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» (АСТ, 2010).

## **Что дает ему родительская любовь, почему она важна?**

Маленький ребенок еще ничего не знает о себе, он видит себя таким, каким его видят близкие. Каждым обращением к ребенку — словом, интонацией, жестом, даже молчанием — мы сообщаем ему что-то о нем. От повторяющихся знаков одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение «я хороший», а от сигналов осуждения, недовольствия, критики — ощущение «со мной что-то не так», «я плохой». Наказание ребенок воспринимает как сообщение «Ты

плохой!», критику — «Ты не можешь!», невнимание — «Мне до тебя нет дела» или даже «Я тебя не люблю». Поэтому, заботясь о безопасности ребенка, его воспитании, успехах в учебе, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение мы сейчас ему посылаем. Чем младше ребенок, тем сильнее влияние информации, которую он получает от нас. К счастью, с маленькими детьми родители обычно более ласковы и внимательны. Но по мере взросления ребенка мы все сильнее стремимся его «воспитывать» и часто не задумываемся о том, насколько ему необходимо наше тепло, принятие и одобрение. Мы просто не фокусируем свое внимание на том, как обращаемся к детям. А они всегда понимают нас буквально, и тон, каким произнесены слова, для них важнее смысла. Если тон резкий, сердитый, даже просто строгий, ребенок делает вывод: «Меня не любят», «Я им не нужен».



## Так как же родителям выражать свою любовь?

Говорить больше теплых слов: «Мне хорошо с тобой», «Я рад тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Как хорошо, что ты у нас есть». Не нужно забывать и обнять ребенка, приласкать, прикоснуться к нему. Американский семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми объятий в день. У детей есть потребность «подзарядиться» нашей любовью: так, совсем маленький ребенок, который еще только научился ходить, возвращается к маме, прижимается к ее коленям — и идет дальше играть, исследовать мир. И ему не страшно, потому что он уверен: мама здесь, недалеко, она любит его и может защитить. С возрастом формы «подзарядки» меняются: это и семейное чаепитие, и чтение перед сном, и просто

разговор, совместные посиделки... Эти семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать: мы вместе.

**Но как же быть с воспитанием?  
Обнимать, хвалить — и не ругать  
за дурные поступки, не наказывать,  
если он что-то натворил?**

К сожалению, очень многие родители уверены, что главные (если не единственные) воспитательные средства — это награды и наказания, пряник и кнут. Но воспитание — это не дрессура, и родители существуют не для того, чтобы выработать у детей условные рефлексы. Прежде всего нужно построить с ребенком человеческие отношения. Прежде чем его воспитывать, критиковать или наказывать за поступки, которые нам не нравятся, нужно научиться безусловному принятию ребенка. Мама говорит дочери: «Если ты будешь хорошей девочкой, я буду тебя любить». Но любовь — не товар и не деньги.



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что наша любовь не оценочна и не зависит от каких-то условий. Мы любим его не «за то, что он...» и не «только если он...», а просто потому, что он есть. Только на фоне безусловного принятия возможно все остальное: воспитывать, договариваться, налаживать дисциплину, даже и наказывать, если в этом возникает необходимость.

# ОСВОБОДИТЬ ЕГО ОТ ГРУЗА ОЖИДАНИЙ



**ЧРЕЗМЕРНО ОТЕКАЯ ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛИ  
РИСКУЮТ ИМ СЕРЬЕЗНО НАВРЕДИТЬ.  
ЗАХВАТИВШАЯ ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ  
МИР ИДЕЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ДЛЯ ВСЕХ  
СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ ТАИТ В СЕБЕ  
НЕМАЛО ОПАСНОСТЕЙ.**

Социологические опросы в большинстве стран мира показывают: главной ценностью в современном обществе вновь становится супружеское и семейное счастье. В сегодняшнем нестабильном мире каждый старается найти для себя нечто постоянное, надежное, не зависящее от внешних обстоятельств. Именно поэтому многие из нас воспринимают семью как убежище, тихую гавань, с которой мы связываем все свои надежды, и в первую



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

очередь надежду на счастье. Как следствие именно семья часто становится источником разочарований, обид и внутренней неудовлетворенности — ведь ожидания никогда не оправдываются полностью.

Расхожее мнение, что семейная жизнь непременно должна приносить нам только приятные эмоции, зачастую делает наши отношения с близкими слишком сложными и противоречивыми, перегружает их эмоциями. И первыми, как обычно, это чувствуют дети.

# МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Серж Эфез** — психоаналитик, сотрудник психиатрической службы помощи детям и подросткам парижской клиники Pitié-Salpêtrière.

**Принято считать, что счастливый ребенок — это в первую очередь ребенок, которого любят. Вы согласны?**

Счастливый — это не только любимый ребенок. Любовь — топливо для мотора, необходимая эмоциональная основа для раскрытия детской личности, но отношения в семье не должны ею начинаться и ею же заканчиваться. Нежно обнявшись, смотреть по телевизору любимую передачу или нашептывать друг другу на ушко ласковые слова — все это прекрасно и важно, однако не может служить целью воспитания. Жизнь современного общества очень динамична, и семья не является



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

исключением — она неизбежно движется вместе с социумом. Родительская роль в этой связи заключается в том, чтобы помочь ребенку включиться в жизнь за пределами семьи и научиться самому ориентироваться в этом бурном потоке. Если мы не позволим ему набить собственные синяки и шишки, будем постоянно страховать и сдерживать, он так никогда и не научится самостоятельности.

### **Почему взрослому так трудно перестать переносить свои чувства и желания на личность ребенка?**

Провести границу между собой и детьми в самом деле очень сложно. В первую очередь потому, что, делая это, мы рискуем вызвать в них неприязнь и раздражение. «Я тебя ненавижу!» — гневно бросает нам сын или дочь, причиняя этим острейшую боль. Мы вспоминаем собственный опыт: мы и сами были детьми, порой и нам случалось ненавидеть родителей, и теперь мы категорически не готовы вновь

пережить эту ситуацию уже по другую сторону баррикад. Поэтому мы из последних сил сдерживаем себя, подавляя негативные чувства по отношению к ребенку и пытаемся соответствовать идиллическому образу семьи, культивируемому в нынешнем обществе. Возьмите любой фильм, предназначенный для семейного просмотра: всегда на переднем плане в нем любовь — позитивный фактор, который борется и успешно справляется с ненавистью — фактором негативным. На самом же деле непримиримого антагонизма между любовью и ненавистью нет — это просто две стороны одной медали.

**Значит ли это, что, помогая ребенку реализовать себя, следует заранее смириться с тем, что он не может быть всегда счастлив?**

Абсолютно верно. Нужно проститься с мечтой о совершенстве и перестать испытывать чувство вины по этому поводу. Не стоит



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

полагать, будто наш родительский долг — любой ценой оградить ребенка от тревог, печалей и разочарований. Без них не бывает жизни, и наши дети неизбежно с ними столкнутся. Другое дело, что мы можем помочь им справиться с этими проблемами. Быть рядом с ребенком в трудный момент, поддержать его, когда ему это необходимо, — в этом-то и состоит родительское предназначение. Отойдя в прошлое, эти переживания станут бесценной частью его жизненного опыта. А ограждать детей от всех испытаний так же неправильно, как и добавлять им новых.

# НАЙТИ ДИСТАНЦИЮ С ЭКРАНОМ

**ТРИДЦАТЬ ИЗ ШКОЛЫ, ОНИ БУКВАЛЬНО  
ПРИЛИПАЮТ К ЭКРАНУ  
ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ  
МОНИТОРУ КОМПЬЮТЕРА  
И НЕ РЕДКО ОТХОДЯТ ОТ НЕГО  
ЛИШЬ СО СКАНДАЛОМ. ПОЗВОЛЯТЬ  
ИЛИ ЗАПРЕЩАТЬ? — ВОПРОС,  
КОТОРЫЙ ВОЛНУЕТ  
ВСЕХ РОДИТЕЛЕЙ.**



Когда мы смотрим телевизор или играем в компьютерные игры, зрение и слух словно отделяются от прочих физических ощущений. При этом движения тела фактически сводятся на нет, а телесное напряжение незаметно накапливается. Ребенок за компьютером играет



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

руками, мысленно проецируя себя на своего двойника,двигающегося на экране. Но при этом стоит помнить, что дети обучаются только во время реальных физических действий и манипуляций. К тому же, замороженный возможностями своего «видеодвойника», играющий ребенок рискует оказаться не готовым принять особенности реального физического мира и преодолевать его ограничения. У детей, проводящих перед монитором слишком много времени, может оказаться не сформирована зрительно-моторная координация: они двигаются, ударяясь об углы. Возникают проблемы и с аудиомоторной координацией — с тем, чтобы локализовать звук в пространстве, понять, откуда он идет.

Увлекаясь игрой, ребенок не может контролировать время, проведенное перед монитором. У большинства младших школьников даже непродолжительная работа за компьютером вызывает утомление. Беспокойство, рассеянность и усталость начинают проявляться уже на 14-й минуте.

Неподвижное времяпровождение может привести к развитию близорукости или набору веса. Помимо этого при длительном воздействии электромагнитного излучения в организме могут произойти изменения, связанные с выделением гормона мелатонина, отвечающего за регуляцию сна. Ребенок может плохо засыпать, а днем ходить вялым и сонным.

## // ПРЕЛЯТСТВИЕ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Маленький ребенок с трудом обретает самостоятельность, если он прикован к экрану. «Теленяня» может компенсировать отсутствие мамы, снизить беспокойство. Но она же мешает ему научиться переносить разлуку за счет собственных сил, развивая в себе «внутреннего родителя» при помощи ободряющих образов и слов, которые нужно придумывать, чтобы ощутить безопасность и комфорт. Кроме того, телевидение и игровые приставки обладают такой притягательной силой, что детям



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

трудно от них оторваться. При этом ребенок никогда не испытывает скуки... Но именно скука — чувство, необходимое для того, чтобы принять решение действовать активно.

### // ИСКУССТВЕННАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ

Монитор отнимает время, которое можно посвятить реальному общению. Сидя перед экраном, ребенок общается с видеоперсонажами, но такое взаимодействие — всего лишь суррогат реального. Видео- и телегерои не нуждаются в нас, это мы нуждаемся в них. Дети, чрезмерно увлеченные компьютерными играми, не умеют иначе общаться и играть со сверстниками, кроме как обсуждая эти самые игры. В виртуальном мире ребенок может ощутить себя властелином, управляющим людьми и стихиями. Там он не несет ответственности за свои действия и поступки, тогда как в реальном мире его, возможно, ждут негативные оценки и необходимость что-то в себе менять.

К тому же виртуальные образы и персонажи часто задуманы и сделаны такими яркими, притягательными, что в сравнении с ними реальное окружение может казаться детям довольно тусклым и неинтересным.

## // ОТКРЫТИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ

С другой стороны, компьютер предоставляет широкие возможности для интеллектуального развития. Существует множество игр, развивающих у детей быстроту реакции, зрительную память, внимание, логическое мышление, — некоторые из них используются уже в детском саду. Электронные устройства способны стать помощниками для наших детей, но при условии, что мы помним о границах их возможностей и об их негативных свойствах. Если ребенок часто остается один на один с телевизором, его самостоятельность и активность могут быть подавлены. Экран примагничивает его взгляд, он смотрит не думая, его воображение отключено. А для развития образного



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

мышления ребенку полезно представлять себе нечто, чего он видеть не может: тех же инопланетян, персонажа книги, игрушку, которую ему описывают. Кроме того, постоянное чередование картинок затрудняет развитие критического мышления и оценку нюансов происходящего. Поток видеообразов не оставляет нам пауз, чтобы мыслить, работать с информацией. Через зрительный анализатор в мозг ребенка идет прямой безостановочный поток информации, возникает перегрузка.

Вывод: общение с экранами и мониторами должно быть дозированным. Детям школьного возраста можно смотреть телевизор и находиться за компьютером не более двух-трех часов в день (с перерывами).

## // ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

**Разнообразьте виды деятельности.** В наших силах ограничить пребывание ребенка у монитора или телевизора, чтобы он мог найти время для других видов деятельности,

чередовать чтение и игры, занятия и спорт, прогулки и общение.

**Размышляйте над понятиями «образ» и «реальность».** Необходимо пересмотреть два распространенных убеждения, которые мы транслируем нашим детям: что визуальный образ идентичен реальному объекту и что этот образ все воспринимают одинаково (в то время как каждое восприятие — индивидуально). Для этого взрослым (вместе с детьми) стоит:

- анализировать «техническую составляющую» того, что вы видите на экране (нажимайте паузу, чтобы рассмотреть образ, исследуйте раскадровку, обсуждайте сюжеты, посвященные созданию видеоэффектов в том или ином блокбастере...);

- попробовать самим вместе с детьми создавать подобные образы при помощи фотоаппарата, видеокамеры, мультимедийных программ;

- чаще задаваться вопросом, возможно ли в реальности то, что вы видите на мониторе (вести машину со скоростью 200 км



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

в час по узкой горной дороге и ни во что не врезаться);

- обсуждать и сравнивать то, что каждый из вас увидел, после просмотра одного и того же фильма, репортажа и т. д.

**Говорите о переживаемых эмоциях.** Визуальные образы полезны для нашей психики, если мы можем выразить словами то, что они заставляют нас почувствовать. Интересуйтесь тем, что видят дети, не критикуя, просите их обобщить и выразить (через слова, рисунки, игры) то, что они увидели, и будьте готовы сами пояснить, что вы чувствуете и думаете о том, что только что вместе просмотрели. Эта «работа» необходима, если визуальные образы очень влияют на нас и производят сильное впечатление на наших детей.

## // КАКИЕ ПЕРЕДАЧИ ВЫБИРАТЬ?

Дети должны смотреть только качественные телепередачи, сделанные профессионально и соответствующие их возрасту. Но в

то же время ребенку гораздо лучше посмотреть вместе с родителями хороший фильм для взрослых (конечно, если в нем нет секса и насилия), чем один из бесконечных штампованных мультсериалов (хотя они и создаются специально для детей). Родителям стоит понимать, что есть передачи, полезные для развития ребенка, есть по-настоящему вредные, а есть нейтральные — бесполезные, но и не приносящие вреда. По поводу последних не нужно ломать копыя: они не стоят того, чтобы портить из-за них отношения с ребенком.

## // ЕМУ НРАВЯТСЯ ГЛУПЫЕ ПЕРЕДАЧИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Родители имеют право запрещать какие-то передачи. Но то, что взрослые считают полной ерундой, не обязательно является ею для ребенка. Прежде чем запрещать передачу, посмотрите ее вместе: это даст ребенку возможность объяснить, что именно ему в ней нравится, а вам — с чем вы не согласны.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Запрещать, просто заявляя, что программа вас не устраивает, неэффективно. Если вы аргументируете свою позицию, то и ребенок будет учиться объяснять свою; так вы поможете ему сформировать собственное суждение и умение его отстаивать.

### // КАК ПОСТУПАТЬ С РЕКЛАМОЙ?

Дети любят смотреть рекламу: им нравятся ее ритм, музыка, движение. С 3–4 лет они легко распознают мелодии клипов и логотипы товаров. И только лет с 7–8 они способны понимать особые задачи и механизмы воздействия рекламных роликов. Важно, чтобы родители объясняли ребенку, что такое реклама. Семилетний ребенок уже вполне способен понять, что вещь не становится лучше от того, что ее показали по телевизору, зато стоит дороже, потому что на рекламу потрачены большие деньги и теперь за это заплатят покупатели. Так реклама окажется хорошим поводом в

простой и понятной форме преподать ребенку первый урок экономики.

## // КАК УСТАНОВИТЬ «КВОТУ НА ПРОСМОТР»?

С самого начала родителям следует договориться с ребенком о том, сколько времени он будет смотреть телевизор в течение дня, недели. Сосредоточьте внимание не на времени просмотра, а на содержании передач: вместе просматривайте телепрограмму, выбирайте фильмы, которые собираетесь посмотреть дома. Это поможет ему ощущать себя участником выбора, а не пассивным зрителем. Пересматривайте договоренности раз в 2–3 недели. В обсуждении программы и времени просмотра (только в выходные дни, по полчаса ежедневно или как-то иначе) решающим должно быть слово родителей. Когда ребенок подрастет и будет готов сам выбирать программы, важно по-прежнему вместе обсуждать, что именно стоит смотреть.



Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

## // ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРАВИЛА СОБЛЮДАЛИСЬ?

Невозможно постоянно стоять у ребенка за спиной, особенно когда родители работают. Разумный выход — приучать к определенным правилам как можно раньше, пока ребенок еще маленький, тогда не придется потом применять «санкции». Всегда объясняйте ему свою позицию и причины, по которым вы ограничиваете время просмотра.

# ПЕРВЫЕ ДЕНЬГИ: ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

ИМЕННО ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА



ЧАСТО СТАНОВИТСЯ ЭТАПОМ



В ЖИЗНИ СЕМЬИ, КОГДА ВОЗНИКАЕТ



НЕОБХОДИМОСТЬ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНОГО



РАЗГОВОРА О ДЕНЬГАХ. ЧЕСТНЫЙ



И ПОНЯТНЫЙ РАЗГОВОР ПОМОЖЕТ



РЕБЕНКУ СТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ,

ОТВЕТСТВЕННЫМ И СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЕ



ШАГИ В МИРЕ ВЗРОСЛЫХ.



Многим из нас говорить на тему денег неловко. Но сегодня наши дети очень рано начинают думать о деньгах как о способе получать удовольствие. Кроме того, во многих семьях деньги часто оказываются предметом споров и беспокойства, средством награды



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

или наказания. Вся эта сложная смесь выражается во множестве предубеждений, которые мы невольно передаем своим детям: «В мире все продается и покупается», «Мы зарабатываем деньги в поте лица». Эти семейные послания часто бывают двойственными, непоследовательными и запутанными, а между тем они оказывают влияние на всю последующую жизнь человека.

Исследования психологов и социологов показали, что способность молодых людей управлять своими финансами напрямую зависит от того, имели ли они подобный опыт в детстве, приучали ли их родители самостоятельно пользоваться деньгами, посвящали ли в финансовое положение семьи.

## // ПРАВИЛЬНО ПОСТРОИТЬ БЕСЕДУ

Объясняя, откуда берутся и для чего нужны деньги, мы помогаем ребенку понять основы функционирования общества. Когда мы говорим просто и понятно, он узнает о том,

что есть необходимые вещи (дом, еда, электроэнергия) и те, что доставляют удовольствие (поездки, игры, сладости). И те, и другие имеют свою цену, и, чтобы приобрести их или пользоваться ими, необходимо заплатить. А деньги, в свою очередь, не появляются сами собой. Рассказывайте ребенку, зачем вы ходите на работу: вы любите свою профессию, но работаете также и для того, чтобы получать деньги, а потом покупать для всей семьи продукты, одежду, книжки, игрушки. Заодно можно устроить ему экскурсию на ваше рабочее место, обычно детям это нравится.

Младшие школьники вполне готовы к разговору, «взрослому» по форме, но увлекательному по содержанию. Избегайте пессимистических характеристик и отрицательных частиц. Например, вместо «И тогда денег у нас не будет» скажите: «И тогда нам придется подумать, что делать, чтобы у нас появились деньги». Разговор о них не должен быть каким-то особенным — это лишь часть вашего естественного общения с ребенком.



## // КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ

В 7–8 лет у многих детей появляется стремление к независимости. Важно дать ребенку почувствовать, что вы это понимаете и готовы его поддержать. Давая ему раз в неделю определенную сумму, которой он может распоряжаться сам, вы делаете важный шаг к воспитанию чувства ответственности. Карманные деньги — это не зарплата и не способ поощрения или наказания. Это инструмент, помогающий научить ребенка распоряжаться своими финансами. Объясните ребенку смысл выдачи карманных денег и договоритесь с ним о том, какие расходы они будут покрывать. Сначала вы можете помогать планировать траты, но не переусердствуйте. Если родители жестко контролируют ребенка, это лишает практику выдачи карманных денег всякого смысла. Ведь карманные деньги должны помочь ребенку научиться тратить разумно.

## // ОН ПРОСИТ БОЛЬШЕ

Уже в четверг ваш ребенок просит прибавки к той недельной сумме, которую успел потратить. Стоит ли идти ему навстречу? Карманные деньги — это своего рода тренажер. Они нужны, чтобы ребенок постепенно освоил финансовые отношения, научился планировать траты, расставлять приоритеты. Договоритесь с сыном или дочерью заранее, сколько наличных он (она) будет получать и на что будет тратить. Младшие школьники импульсивны, часто поддаются сиюминутным желаниям, и в результате недельная сумма может быть израсходована за один-три дня. Самое неправильное в этом случае — дать еще денег «в виде исключения». Это лишь подкрепит в ребенке ощущение, что правила соблюдать не обязательно. Если вы чувствуете, что ему трудно противостоять искушениям, разделите недельную сумму на две или три части. Выдавайте деньги в понедельник, среду и субботу. Потом удвойте сумму, выдаваемую в понедельник, но предупредите,



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

что в среду денег не будет. Если ребенок справляется с краткосрочным планированием, можно вернуться к еженедельным выплатам.

### // НЕЛЬЗЯ БЫТЬ РАСТОЧИТЕЛЬНЫМ

Если ребенок за столом балуется с хлебом, размазывает еду по тарелке, то действие рассказов про голодающих детей Африки будет объяснение, почему именно вы считаете недопустимым портить продукты (все, что мы едим, не просто куплено за деньги, это еще и результат труда других людей). Расскажите также, почему вы выключаете свет, выходя из комнаты, и аккуратно закрываете кран.

### // ДА, БЕДНОСТЬ СУЩЕСТВУЕТ

Увидев на улице человека, просящего подаяние, он взволнован: «Почему дядя бедный?» Успокойте ребенка («Этот человек испытывает

большие трудности в жизни, а мы можем помочь тому, кто оказался в беде»). Не отделывайтесь отговорками: дети чувствуют наше смущение и только конструктивный разговор помогает им успокоиться. Если сын или дочь продолжают волноваться, скажите, что вам не угрожает опасность попасть в такую ситуацию, ведь вы работаете именно для того, чтобы этого не произошло.

## // ПОЧЕМУ У НИХ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ, ЧЕМ У НАС?

Можно объяснить, что многие хорошие вещи (в том числе и материальный достаток) имеют свои оборотные стороны. «Хаммер», например, отличная машина, но в городе его трудно парковать; тому, кто ездит в школу с личным шофером и охранником, по дороге приходится общаться именно с ними, а не с мамой или папой (и пусть ребенок сам подумает о том, что приятнее). Будьте честны: неловкости не возникнет, если вам комфортно



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

в вашей ситуации, вы сознательно выбрали свою работу и она вас удовлетворяет. Полезно вместе обсуждать семейный бюджет. И пусть вас не мучает чувство вины: когда вы говорите, что не можете купить чего-либо, это не только вынужденная мера, но и полезный опыт для ребенка. Если он будет ясно понимать, что ваша семья может себе позволить, а чего нет, ему будет спокойнее. Кроме того, детям важно знать, что мама и папа любят то, чем они занимаются (разумеется, если это правда): «Мы много работаем и стараемся, чтобы у тебя было все необходимое. Ты тоже можешь постараться — все в твоих руках».

### // НЕ КНУТ И НЕ ПРЯНИК

Одна из самых распространенных родительских ошибок — использовать деньги в качестве награды за помощь по хозяйству. Семья — это общие права и обязанности. Родители, которые платят за заправленные постели, вымытую посуду, сложенные игрушки и

другие вещи, дают детям неправильное представление о сущности семьи. Если родители считают необходимым платить ребенку за работу, им нужно выбирать особые домашние дела, которые не входят в круг обычных обязанностей: генеральная уборка (не в его комнате!), чистка обуви для всей семьи, высаживание рассады или вскапывание грядок на даче. По тем же соображениям нельзя лишать его карманных денег за непослушание и за плохие отметки в школе: это начало порочного круга, в котором деньги соревнуются с чувствами.

## // ОБМЕН ОПЫТОМ

Советуйтесь с ребенком при совместных покупках, обсуждайте свой выбор. Вы увидите, каков ход его мыслей, что для него является критерием успешности покупки (как у всех, как ни у кого, очень дешево, очень красиво, выглядит дорого). Рассказывайте ему о своем выборе, о сомнениях, ошибках, успехах,



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

о смелости, которая вам часто бывает нужна, чтобы заработать деньги. Это поможет ему представить, как он сам будет зарабатывать их в будущем.



# КТО ТАКОЙ «СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК»?

**ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ ПРИОРИТЕТ  
СЕГОДНЯ ОДИН — ЖИТЬ ПОЛНОЙ  
ЖИЗНЬЮ, ОЩУЩАЯ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ  
И БЛАГОПОЛУЧНЫМИ. КАК ПОМОЧЬ  
РЕБЕНКУ В ДОСТИЖЕНИИ ЭТОЙ ЦЕЛИ?**



Нам хорошо знакомы эти дети. Десятилетний Никита профессионально гоняет на роликах, неплохо разбирается в кино, учит английский с детского сада и не помнит времени, когда не умел обращаться с компьютером. Он любит читать и не прочь обсудить вопросы экологии, но у него проблемы с почерком, и учителя утверждают, что Никите все еще трудно сосредоточиться. Даше — восемь, по утрам она тщательно продумывает свой наряд. Она обожает «Фабрику звезд» и кукол Братц, но



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

днем после школы все еще просит, чтобы няня поиграла с ней «в магазин».

Никита и Даша — обычные дети «из хороших семей». Они выглядят вполне благополучными, ни в чем не нуждаются. Но можно ли назвать их счастливыми? Специалисты считают, что именно этот вопрос на самом деле беспокоит родителей, когда они говорят на приеме у психолога: «Она совсем не читает», «Ему скучно в школе», «Он не хочет взрослеть». На самом деле папы и мамы хотели бы задать один-единственный вопрос: «Достаточно ли счастлив мой ребенок?» — и получить на него внятный ответ.

### // ВСЕГО ЛИШЬ «МАЛЕНЬКИЙ ВЗРОСЛЫЙ»...

Сегодня забота о счастье и благополучии детей нам кажется естественной. Но еще не так давно большинство родителей в разных странах мира считали, что главная цель воспитания — добиться беспрекословного

повиновения старшим. Большую часть своей истории человечество снисходительно и неуважительно относилось к детям. Детей считали несовершеннолетними взрослыми, одевали во взрослую одежду (даже в рыцарские доспехи), наравне со взрослыми арестовывали, наказывали и... казнили. Потеря ребенка не была трагедией, наоборот, родители воспринимали детей как собственность, которой они вправе распоряжаться по своему усмотрению.

Ситуация стала меняться лишь с конца XVI века. Крупнейший французский демограф и историк Филипп Арьес считал, что преодоление безразличного отношения к детству началось с появлением в это время в живописи портретов умерших детей. Спустя еще 100 лет появляются первые детские книги, одежда... В начале XIX века некоторые матери из «образованных» семей решаются нанять и воспитывать детей сами, реже применяется физическое наказание, врачи пытаются понять особенности детского организма. «Теперь с детьми считаются, за ними признается право



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

быть кем-то особенным, как если бы общественное сознание лишь сейчас открыло для себя, что душа ребенка тоже бессмертна», — писал об этом времени Филипп Арьес.

### // ПОД ДАВЛЕНИЕМ ЛЮБВИ

И вот теперь ребенок стал для нас даже больше, чем просто личность. Во многих семьях ребенок — настоящий «домоправитель»: он диктует распорядок жизни семьи, ее правила и традиции, влияет на приобретения и выбор места отдыха. Родители оберегают его, боятся травмировать, защищают от трудностей и любых огорчений. Благополучие, счастье ребенка стало сегодня для родителей частью понятия «личное счастье». Прежде мы хотели его воспитать. Сегодня стремимся понять его.

Родители хотят сделать ребенка счастливым, прежде всего подразумевая социальный успех. Как личное оскорбление они воспринимают детские промахи и неудачи. Чаще всего

за такой одержимостью взрослых стоит стремление осуществить через ребенка собственные нереализованные мечты и желания. А что чувствует ребенок? Чтобы соответствовать такому уровню ожиданий, он должен быть всегда хорошим, проявлять себя по максимуму, преуспевать в том, чем занимается. Но дети очень рано чувствуют ущемление свободы выбора и встречают его враждебно, даже когда не знают, что для них важно на самом деле. И в результате многие дети страдают комплексами, вызванными слишком сильным давлением — социальным и со стороны родителей.



# МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Александр Венгер** — детский психолог, доктор психологических наук, автор книги «Психологическое консультирование и диагностика» (Генезис, 2007).

Счастливым чувствует себя тот, кто понимает, что его любят родители и другие люди. И что принимают его таким, каков он есть на самом деле. В какой-то степени ощущение счастья зависит и от возрастного периода. Скажем, подростку или ребенку, переживающему кризис трех или семи лет, чувствовать себя счастливым гораздо труднее, чем остальным детям. Любой переходный период сложен, потому что ребенок оказывается как бы между двух стульев и второе условие счастья — быть самим собой — становится невыполнимым. В момент кризиса он начинает бороться за новое положение и перестает сам себя устраивать. Поэтому он не может чувствовать

себя счастливым, даже если окружающие по-прежнему им довольны.

## // СЧАСТЛИВЫЙ — ЗНАЧИТ...

Развитый, но не перегруженный; успевающий, но не с единственной целью непременно добиться успеха; находчивый и самостоятельный, но в меру своих возрастных возможностей — счастливый ребенок растет, проходя все стадии развития в собственном ритме, и лучше не стараться ускорить его. Вчера не ходил, а сегодня — ходит! И посмотрите, как он счастлив! Счастье, связанное с ростом, — очень сильное чувство. Ребенок развивается неизбежно. Значит, он будет счастливым, особенно если его не торопить.

Он не просто маленький человек, который знает и умеет меньше взрослого. Ребенок — совсем иное, особенное существо и отличается от нас прежде всего качественно иной психикой. Его развитие сложно организовано во времени, его темп и ритм различаются в



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

разные годы и месяцы жизни. Источник развития детей — среда, в которой они живут, культура, которую познают в общении и совместной деятельности со взрослыми людьми. Движущая сила развития — обучение, в процессе которого перестраивается сознание, складывается новый уровень обобщений. Мудрость воспитания в том, чтобы учитывать возможности, которыми располагает ребенок, и вести его дальше. Чем он моложе, тем больше мы подстраиваемся под него. Но по мере взросления мы должны давать ему все больше самостоятельности. И в конечном итоге «отпустить», разрешить ему жить своей жизнью.

### // МЕЖДУ СВОБОДОЙ И ЗАБОТОЙ

Счастливый ребенок станет самостоятельным взрослым человеком, когда придет его время. А до той поры мы должны терпеливо поддерживать его, откликаясь на его просьбу: «Помоги мне это сделать самому». Давать свободу, но не оставлять. Любить и защищать,

но не прятать от жизни. Многим родителям трудно придерживаться этих принципов. Мы не всегда способны определить, готов ли ребенок к большей самостоятельности или все еще очень нуждается в нас. Очень непросто пройти между Сциллой подавления инициативы ребенка и Харибдой преждевременного лишения поддержки и помощи. В решении этой задачи может помочь только родительская чуткость — в оценке стремлений и возможностей ребенка в каждый конкретный момент.

Станут ли дети, которых слишком опекают или чересчур рано приучают к самостоятельности, несчастными? Вовсе не обязательно. Дети, как цветы, способны выдержать жестокие заморозки и палящее солнце — и все равно расцвести.



# О ЧЕМ ГОВОРЯТ ИХ МЕЧТЫ?

**СЕМЬ-ВОСЕМЬ ЛЕТ — ЭТО ВОЗРАСТ,  
КОГДА В СОЗНАНИИ РЕБЕНКА  
ПОЯВЛЯЕТСЯ ГРАНЬ МЕЖДУ ФАНТАЗИЕЙ  
И РЕАЛЬНОСТЬЮ. МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ,  
В ОТЛИЧИЕ ОТ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ,  
СПОСОБНЫ ИЗЛАГАТЬ СВОИ МЕЧТЫ  
ЧЕТКО И СЕРЬЕЗНО.**

«Какая у тебя самая главная мечта?» Одних детей этот вопрос заставляет задуматься, другие с ходу выдают ответ. Некоторые уточняют: «Говорить про сбыточную или несбыточную мечту?» или: «А можно несколько?» С каждым новым рассказом все больше чувствуется, что в детских мечтах есть двойное дно: это не прихоть, а нечто глубокое, личное, отражение таких потребностей, о которых по-другому не скажешь...

Родители обычно с тревогой спрашивают специалиста: «Ну что? Что он (а) сказал (а)?..» И часто искренние детские ответы вызывают родительское недоумение, досаду, разочарование. Получается, что мечты наших детей нас не всегда устраивают. Почему?

## // ОТ ФАНТАЗИИ К МЕЧТЕ

В мечтах ребенка встречаются отголоски сказок, фильмов, семейных реалий и теленовостей, чужого опыта и собственных ощущений. Один ребенок мечтает «о крылышках, как у феи», другому хочется «научиться рисовать мультфильмы»: есть ли существенная разница между двумя этими желаниями? Определенно есть. Дело в том, что мы часто путаем мечты и фантазии. Крылышки феи — это скорее фантазия, а вот научиться делать мультфильмы — настоящая, «сбыточная» мечта. В ней есть некая цель и попытки как-то к этой цели приблизиться, готовность действовать. Чтобы осуществить свою мечту о мультипликации,



## **Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет**

мальчик придумывает сценарий, учится рисовать. А если девочка мечтает стать балериной, она пытается танцевать под музыку и ходит на пуантах, представляет себя в балетной пачке, просит отдать ее в балетную школу. Но такие конструктивные мечты возникают не сразу. Сначала фантазия и мечта — одно и то же, потому что маленький ребенок в своем воображении «по-настоящему» разговаривает в лесу с волшебником, понимает язык зверей, летает. Дети могут жить в мире своих мечтаний, в отличие от взрослых. Они «проживают» свои фантазии, могут стать королями, принцами, феями, играть одновременно разные роли, и для них это реальность... Неспособность провести грань между фантазией и реальностью сохраняется, пока ребенку не исполнится 7–8 лет. Но и потом работа воображения помогает осознать и принять собственные чувства, пережить неизбежные периоды лишений, научиться действовать в реальном мире. Современные дети большую часть времени очень активны, и им просто необходимо восполнять

свои духовные ресурсы за счет фантазии. Помимо этого фантазия — необходимое условие освобождения от постоянного контроля и вмешательства взрослых.

## // САМОЕ ЖЕЛАННОЕ

Ребенок растет, лучше узнает себя, у него появляется больше желаний, поэтому на смену одним мечтам приходят другие. Мечты позволяют детям ощутить себя, выбрать направление, куда двигаться. В разном возрасте дети мечтают о разном: летать, как Питер Пэн, встретить прекрасного принца, получить радиоуправляемый вертолет или набор кукол.

Но бывает, что даже в раннем детстве ребенок мечтает только о том, что вполне достижимо: в четыре года хочет детский автомобиль, в пять — велосипед, в семь — игровую приставку. Что означает подобный прагматизм? Это признак того, что у ребенка мало развито воображение. Такие дети целиком полагаются на логику. Им можно помочь, развивая эмоции,



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

ощущения, интуицию. Или у них просто нет привычки мечтать о несбыточном, например потому, что родители не любят мечтать или им достаточно фантазий в книжках, фильмах и играх.

### // СКРЫТЫЕ ПОСЛАНИЯ

Мечта говорит не только об опыте и склонностях ребенка, но и (главным образом) о том, что его беспокоит и чего ему недостает. Если он мечтает пожить в Древнем Египте или встретиться с динозаврами, значит, в настоящем ему чего-то не хватает и он «сбегает» в прошлое, в котором находит что-то хорошее. Ему надо помочь разглядеть хорошее и в настоящем, чтобы это придало ему сил двигаться вперед.

Десятилетняя девочка, которая мечтает иметь друзей, — повод обратить внимание на обстановку в классе и разобраться в том, что мешает ей дружить. Возможно, она пережила стресс (развод родителей, переезд...) и ей нужно помочь наладить отношения со

сверстниками. Один ребенок может быть не уверен в себе — и поэтому в своих мечтах хочет стать сильным, другому одиноко после рождения брата или сестры — и он мечтает о друге, собеседнике... Когда в его рассказах появляется волшебник или добрая фея, это может означать, что он ищет защиты и опоры. Ребенка, который хочет встретиться с волшебником, можно спросить, почему ему этого хочется. Если вы услышите в ответ: «Потому что он всемогущий», значит, ребенок, скорее всего, чувствует себя беспомощным, ему не хватает уверенности в себе. Играя с ним, взрослый способен помочь ему прожить эту встречу с волшебником, осуществить свою мечту. И у ребенка прибавится уверенности в том, что он может что-то изменить в своей жизни.

## // ЖЕЛАНИЕ УЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ

«Скажи мне, о чем ты мечтаешь, и я скажу, кем ты станешь», — предлагает в одной итальянской сказке хитрая колдунья. Но мы ошибаемся,



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

всерьез относясь к принятому в 5–7 лет твердому решению стать банкиром, супершпионом или путешественником. Девочка, которая хочет понимать язык зверей, совершенно не обязательно станет зоологом, а мальчик, который хочет увидеть вулканы, может уже через год с той же страстью увлечься созвездиями. Если ваша дочь хочет стать балериной сейчас, это не означает, что она ею станет. Но у нее есть желание, и оно очень важно для ее взросления. Желание ведет ее к цели, помогает найти способы, чтобы осуществить свою мечту.

Мечтая, дети развивают воображение и учатся действовать, узнают границы возможного и нащупывают то, что им действительно нравится. Именно поэтому так важно относиться к их мечтам всерьез, уметь слышать детей, разговаривать с ними о том, что их вдохновляет. Словом, включаться в игру или по крайней мере не отрицать и не разрушать мир их фантазий.

Почему же нас порой смущают и разочаровывают детские мечты?

## // ОБЛАСТЬ СВОБОДЫ

Часто родителям кажется, что мечта у ребенка неподходящая (глупая, несбыточная, заурядная) или что пора уже наконец перестать верить в волшебников, фей и говорящих животных и заняться серьезным делом. Или они вдруг понимают, что их ребенку не хватает ласки, сочувствия, внимания... И им приходится признать, что они недостаточно хорошие, а это очень трудно. Если отцу, например, кажутся бессмысленными мечты сына, он пугается: «Я неправильно его воспитываю, лучше бы он мечтал о том, чтобы стать богатым и знаменитым или учиться лучше всех!» Мы досадует, если мечты сына или дочери не похожи на наши, и недовольны, если они совпадают с тем, о чем мы сами мечтали в детстве: вдруг он повторит наши ошибки и неудачи?

Знакомые или странные, в любом случае мечты — это область свободы, которую мы не можем ни контролировать, ни направлять. Зато благодаря им мы можем лучше узнать



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

своих детей, сблизиться с ними, укрепить взаимное доверие. Дети ждут нашей поддержки, и нам стоит бережно отнестись даже к самым невероятным их идеям. Мы не всегда можем купить желанную игрушку или научить языку животных, зато нам под силу пригласить на праздник фею или устроить полет на головокружительном аттракционе. Разве не хотели мы все в детстве оказаться на месте Малыша, которому наконец подарили собаку? Важно, чтобы у ребенка был опыт того, что мечты сбываются, тогда и неизбежные разочарования ему будет легче пережить.

# УРОКИ ЖИЗНИ ОТ НАШИХ ДЕТЕЙ

**БОЛЬШЕ ИСКРЕННОСТИ И ТВОРЧЕСТВА,  
МЕНЬШЕ ОТПРОМЕТЧИВЫХ ПОСТУПКОВ  
И ЭГОЦЕНТРИЗМА... ДЕТИ ПОБУЖДАЮТ  
НАС ВНОВЬ ОТКРЫВАТЬ САМИХ СЕБЯ И  
ПРОЯВЛЯТЬ ТО ЛУЧШЕЕ, ЧТО В НАС ЕСТЬ.  
ПРИГЛЯДИМСЯ: МЫ МНОГОМУ МОЖЕМ У  
НИХ НАУЧИТЬСЯ.**



Быть родителем — это не только испытывать счастье. Это еще и открывать заново самих себя и окружающий мир. Рядом с нашими детьми мы и сами внутренне растем. Меняются наши отношения с другими членами семьи, с людьми вообще, меняется взгляд на собственный опыт.

Воспитываем не только мы: наши дети каждое мгновение учат нас иными глазами смотреть на множество вещей, на наше поведение, решения и поступки. Они заставляют



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

нас пересмотреть то, в чем раньше мы были абсолютно уверены, и задуматься над тем, кто мы есть. Иногда это кажется нам делом непростым, но никогда не бывает бесполезным.

### // ВНОВЬ ПЕРЕЖИТЬ НАШЕ ДЕТСТВО

«Когда у моего сына умерла золотая рыбка, он никак не мог утешиться, — вспоминает 40-летняя Марина. — Я сразу вспомнила себя, когда мне было семь лет, столько же, сколько ему теперь. Каким глубоким и безысходным казалось тогда горе! Эти воспоминания стали поводом рассказать ему о моем детстве». Вместе с детьми мы заново переживаем собственное прошлое, с его огорчениями и страхами, радостями и обидами... Нам словно заново открывается это время — от рождения до подросткового возраста, время важных перемен и знакомства с реальной жизнью. Детство наших детей вновь пробуждает забытые нами эмоции. Так, вновь ощутив себя ребенком в

общении с маленьким сыном, мужчина может внезапно открыть, чего ему самому не хватало в детстве. Поняв это, взрослый может начать по-новому относиться к своим детским проблемам, учесть этот опыт и изменить к лучшему свою жизнь. Воспользовавшись шансом заглянуть в свое прошлое, мы можем черпать в нем силы, чтобы внутренне расти.

«Я абсолютно равнодушна к технике, — признается 37-летняя Любовь. — А мой четырехлетний сын Данила просто обожает грузовики и всякие строительные механизмы. Недавно на прогулке мы увидели высокий ярко-красный подъемный кран. Он смотрел на него с таким блеском в глазах, что и мне захотелось ощутить, что именно его так восхитило. И я увидела: этот красный цвет так ярко выделялся на фоне домов и серого неба, что мне и самой этот кран показался прекрасным!» Стоит лишь попробовать переменить этот свежий взгляд на мир — и все вокруг становится ярче, живее, чудеснее.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Дети словно ведут нас за руку по еще не изведанным краям: рядом с ними мы тоже становимся первооткрывателями. Они побуждают нас играть, мечтать, творить. Какой взрослый стал бы наедине с собой выдувать мыльные пузыри или лепить из теста забавных зверушек? «Мы с детьми по выходным строим в парке шалаши, — с улыбкой рассказывает 34-летний Николай. — На неделе я иногда ловлю себя на том, что в мыслях уже планирую детали предстоящего похода». А 45-летний Сергей снова занялся музыкой, когда его сын начал учиться играть на гитаре. Не для того, чтобы помериться с ним силами, и не затем, чтобы выглядеть моложе, — просто слушая, как тот вдохновенно разучивает битловскую Yesterday, отец понял, что и ему очень не хватает того увлечения, которое он когда-то забросил.

## // СТАНОВИТЬСЯ ВЗРОСЛЕЕ

«Пока у меня не родилась дочка, я мало думала о завтрашнем дне, — признается

40-летняя Ольга. — Но теперь, когда у меня есть Машенька, изменилось буквально все». Раньше у Ольги были довольно прохладные отношения с матерью, а после рождения ребенка ей вдруг захотелось, чтобы мама снова оказалась рядом. «В первые дни я сама себе удивилась — мне захотелось к маме, как будто я снова стала маленькой девочкой. И все же при этом я сама чувствовала себя матерью моей малышки».

Эта перемена ролей может нас потрясти, но без нее не обойтись. По лестнице поколений мы шагнули на ступеньку выше. Мы стали родителями. Наши родители — бабушками и дедушками. А на ступени, где мы сами стояли еще так недавно, теперь оказались наши дети. Все изменилось: отныне за нами стоит ребенок, который доверчиво держится за нашу руку.

Это чувство наполняет нашу жизнь новым смыслом. Но есть и теневая сторона: мы начинаем острее осознавать, что сами мы не вечны. Уходит подростковое ощущение



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

бессмертия — конец вдруг становится возможным. И мы чувствуем уязвимость жизни — и наших детей, и нашей собственной. «Я давно занимаюсь альпинизмом, но в последнее время стал выбирать только самые безопасные склоны — не хочу рисковать жизнью ради нескольких минут экстрима, как подросток», — признается 36-летний Дмитрий. А 40-летняя Александра, которая раньше не обращала внимания на свое здоровье, теперь регулярно проходит медицинский осмотр: «У меня трое детей. Когда я забочусь о себе, я забочусь и о них».

Наше глубинное инстинктивное беспокойство за благополучие детей заставляет нас быть внимательнее, предусмотрительнее, сообразительнее. Мы стремимся предвидеть ход событий, чтобы все устроить благополучно, и это помогает нам поступать умнее и ответственнее.

## // БЫТЬ ВЕЛИКОДУШНЕЕ

«Теперь важнее не я, а дети» — это открытие стало для 34-летней Елены самым

неожиданным в опыте материнства. «Когда родились мои близнецы, прежние заботы и проблемы как будто отошли на второй план. Я меньше зацкливаюсь на себе и больше внимания уделяю кому-то другому». Такая смена приоритетов помогает нам чаще думать о живущих рядом с нами людях. И тогда помощь больным детям или забота о будущем планеты из абстрактной благотворительности перерастают в дело вполне насущное. Мы становимся более открытыми другим, а значит, способными на истинное великодушие и солидарность.

42-летняя Екатерина, для которой раньше главным в жизни была карьера, теперь каждую неделю тратит несколько часов на то, чтобы организовать дружеский обед для школьных друзей своей дочери. А 36-летняя Надежда, мать двоих детей пяти и семи лет, стала волонтером в центре помощи бездомным: «Я просто надеюсь, что наш мир, в котором предстоит жить дочери и сыну, от этого станет хоть немного добрее и лучше».



## // ПОСТУПАТЬ ЧЕСТНЕЕ

«В один прекрасный день мы решили убрать из дома все спиртное, чтобы у наших сыновей-подростков не было соблазна попробовать, — вспоминает 44-летняя Нина. — Никаких посиделок с друзьями за бутылкой вина, никакого пива перед телевизором. Но как-то раз, вернувшись домой, мы застали наших детей выпившими». Тогда родителям стало очевидно, что без разговора по душам не обойтись, — пришлось и объяснять, и обсуждать, и спорить.

Дети требуют от нас правды. И речь здесь идет не о философской категории истины. Им просто нужны наша честность и верность самим себе — иначе хороших отношений с ними не построить. Конечно, у нас может возникнуть соблазн лукавить, умолчать о неких событиях или собственных чувствах. Но дети любого возраста всегда чувствуют притворство... и без колебаний дают нам это понять. Либо прямыми вопросами («Почему ты сказала, что толстые тети — глупые?»), либо телесными

недомоганиями и переменами в поведении. В таких случаях лучше срочно и честно объясниться.

Дети, как зеркало, мгновенно показывают, какие из наших привычных реакций и поступков не соответствуют нашим истинным взглядам или желаниям. Они побуждают задуматься над нашей собственной правдой, чтобы больше не фальшивить. А это благотворно и для наших отношений, и для нас самих: когда мы верны себе, мы живем с ощущением гармонии, внутреннего равновесия и правоты.

## // УЧИТЬСЯ ИХ ОТПУСКАТЬ

Наши дети вырастают, и нам предстоит отпустить их на волю. И в прямом, и в переносном смысле — других путей нет. 45-летней Олесе это далось нелегко. «Мой сын Федор решил заняться сноубордингом. А у меня все зимние виды спорта вызывают панику с тех пор, как двоюродный брат погиб на горнолыжном склоне, когда ему было двенадцать



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

лет. Когда Федя решил записаться в секцию, я нашла предлог, чтобы ему в этом отказать. Муж встал на мою сторону. Но сын все равно мечтал и говорил только об этом. Я решила обратиться к психологу, чтобы разобраться со своей старой травмой. И три года назад я нашла в себе силы подарить сыну на тринадцатилетие его первый сноуборд». Те, кто не хочет передавать и дальше такие негативные семейные «послания», могут найти помощь в психотерапии. Вырастая, наши дети напоминают нам о том, что мы не всемогущи и просто не в состоянии сделать все, что хотелось бы, для них... как и для других людей тоже. Перейти к осознанию этого всегда нелегко.

Конечно, нам предстоит пережить страхи, преодолеть тревоги. Но если это получится, сам переход совершится естественно. «Перестав бояться, я смогла дать сыну то пространство для самореализации, которого когда-то не хватало мне самой, — размышляет Олеся. — Теперь, видя его уверенным и счастливым, я думаю, что это и впрямь живое

доказательство того, что нельзя жить, всего опасаясь. Не обретешь сил и новому не научишься, если не будешь пробовать».

Нам стоит помнить, что рождение и воспитание детей — один из важных эпизодов нашей жизни, за которым могут и должны последовать много других. Своим стремлением к свободе наши дети нас освобождают. Мы должны быть готовы со временем передать им ответственность за их жизнь, которую когда-то приняли на себя. И разве не лучшая награда — видеть, как наши птенцы уверенно расправляют крылья для первого полета?



# ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Когда ребенок перестает быть ребенком, разве он сразу же превращается в подростка? В постепенном развитии личности мы сначала попадаем в мягкий период, который ранее именовался милым словом «отрочество». Светлое время человеческой жизни... Интеллектуально ребенок уже развит, его способности анализировать, выносить суждения, делать выводы почти как у взрослого, а эмоционально он еще не оглушен гормональным взрывом подросткового периода, еще не озабочен самоутверждением и доказательствами своей правоты. Поэтому он спокоен, доверяет своей интуиции и живет этот короткий период солнечного затишья с какой-то недетской мудростью.

Отрочество — вершина детства и одновременно его завершение. Возраст, в котором ребенок уже научился анализировать,

то есть расщеплять целостный прежде мир на отдельные аспекты, но пока только учится как-то уживаться с двумя взаимоисключающими правдами об одном и том же: папа меня любит, но сейчас он в ярости, Маша ябеда и предательница, но Аня считает ее замечательной, Петрович — противный старикашка, но он плакал, когда умер его старый кот...

Взрослым в этот период важно обратить внимание детей на то, что не все так просто, как кажется с позиций формальной логики (которой они уже хорошо овладели), что нет сияющего белого и ужасного черного, что герои ошибаются, а неудачники могут оказаться неглупыми людьми, что мир сложнее, чем та двухмерная картинка, которая возникает в их ставших вдруг «умными» головах. Чтение хорошей литературы, историй, пусть даже и не со счастливым концом, разговоры родителей с ребенком о своих, не о его, ошибках, — все это в конце концов показывает, как неоднозначен мир, но как все-таки с ним можно более или менее хорошо обходиться.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

Затем в семье наступает испытание переходным возрастом и родители на пять-шесть лет должны запастись терпением, повторяя: «Мы выдержим это. Мы справимся. Время в конце концов работает на нас». Им предстоит самое сложное: быть одновременно и мягкими (чтобы ребенок мог пройти через бурный и мутный период, доверяя родительской вере в него), и твердыми (иначе ему не на что будет опереться). Но об этом — уже в следующей книге, где речь пойдет о подростках.

*Светлана Кривцова, психотерапевт*

# ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ БОЛЬШЕ

**Адлер А.** Воспитание детей. Взаимодействие полов. Феникс, 1998.

**Барб-Галль Ф.** Как говорить с детьми об искусстве. Арка, 2009.

**Венгер А., Венгер Л.** Готов ли ваш ребенок к школе? Знание, 1995.

**Вроно Е.** Поймите своего ребенка. Дрофа, 2002.

**Гиппенрейтер Ю.** Общаться с ребенком. Как? АСТ, 2011.

**Гиппенрейтер Ю.** Продолжаем общаться с ребенком. Так? АСТ, 2010.

**Гиппенрейтер Ю.** Родителям: как быть ребенком. Хрестоматия. АСТ, 2010.



## Сделать счастливыми наших детей. 6-10 лет

**Годфри Д.** Как научить ребенка обращаться с деньгами. Добрая книга, 2006.

**Гордон Т.** Курс эффективного родителя. Как воспитать в детях чувство ответственности. Ломоносов, 2010.

**Корчак Я.** Как любить ребенка. АСТ, У-Фактория, ВКТ, 2009.

**Лепешова Е.** Я иду в школу. Что нужно знать родителям. Азбука-классика, 2010.

**Млодик И.** Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога. Генезис, 2011.

**Пеннак Д.** Как роман. Самокат, 2005.

**Руфо М.** Братья и сестры, болезнь любви. У-Фактория, 2006.

Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания. Под редакцией **А. Варги**. ОГИ, Прагматика культуры, 2006.

**Соловейчик С.** Педагогика для всех. Первое сентября, 2000.

**Фабер А., Мазлиш Э.** Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Эксмо, 2010.

**Хоменко И.** Перестаньте меня учить. Азбука-классика, 2009.

**Хоментаскас Г.** Семья глазами ребенка. Рама Пабблишинг, 2010.

**Экман П.** Почему дети лгут. Педагогика-пресс, 1993.



## Содержание

От издателей .....	5
Дети делают нас живыми .....	7
Наши эксперты.....	12
<b>ПЕРЕД ШКОЛОЙ .....</b>	<b>17</b>
Научить ребенка прилагать усилия .....	19
Помочь ему раскрыть свой внутренний мир.....	27
Развить самостоятельность ребенка .....	33
Большие комплексы маленьких детей.....	38
Он растет робким и нерешительным .....	42
<b>ДЕТИ: ПЕРВЫЕ ТРУДНОСТИ.....</b>	<b>59</b>
Он боится школы.....	61
Его дразнят одноклассники.....	65
С ним никто не хочет дружить .....	71
Он стал очень агрессивным .....	74
Помочь ребенку учиться.....	84
Делать уроки... без стресса.....	90
Пробудить желание узнавать новое.....	105

## **РОДИТЕЛИ: НОВЫЕ СТРАТЕГИИ..... 113**

Я сравниваю его с другими детьми .....	115
Меня слишком волнуют его успехи.....	118
Все ли отличники счастливы?.....	124
Перестать давить на наших детей.....	136
Как построить отношения с учителем?...	143
Он стал ругаться матом .....	148
Я не могу сдержаться .....	153
Не винить себя во всем.....	156

## **ЖИТЬ ВМЕСТЕ: ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ СТОРОНЫ ОТНОШЕНИЙ..... 165**

Любить ребенка — что это значит?.....	167
Освободить его от груза ожиданий.....	173
Найти дистанцию с экраном.....	179
Первые деньги:	
чувство ответственности .....	191
Кто такой «счастливый ребенок»? .....	201
О чем говорят их мечты?.....	210
Уроки жизни от наших детей .....	219
Вместо послесловия .....	230
Если вы хотите знать об этом больше.....	233

## ПОЧЕМУ? КАК? ЗАЧЕМ?

На определенном этапе своего развития дети начинают забрасывать взрослых множеством вопросов.

Часто некоторые из этих вопросов ставят взрослых в тупик и потому остаются без ответов. И напрасно, ведь именно они зачастую формируют мировоззрение ребенка. «Главная книга противоречий» — это помощь в поисках ответов на самые сложные детские вопросы.

# ГЛАВНАЯ КНИГА противоречий

Всё  
О ЖИЗНИ  
и человеке

7-17  
лет



# Оскар БРЕНИФЬЕ

ДЕТСКАЯ  
ЛИТЕРАТУРА ЕЩЕ НИКОГДА  
НЕ ГОВОРИЛА О ТАКИХ  
СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ ТАК ДОСТУПНО!

Оскар Бренифье — доктор философии и детский педагог с мировым именем, чьи книги издаются более чем на 30 языках. «Искусство задавать вопросы» — так Бренифье называет свои мастер-классы, которые проводит по всему миру. Его необычные, красиво иллюстрированные детские книги, отличающиеся новаторским подходом, развивают у юных читателей самостоятельное мышление и располагают их к диалогу со взрослыми. Не существует книги, которая отвечает на все вопросы, но есть книги, которые дают ключ к ответам на многие из них, и это книги Оскара Бренифье.



Товарный знак **PSYCHOLOGIES** является собственностью компании  
**PSYCHOLOGIES GROUP**. Юридический адрес:  
149 rue Anatole France F-92300 LEVALLOIS PERRET, France.

Категорически запрещается воспроизводить полностью  
или частично тексты, опубликованные в книге  
«Сделать счастливыми наших детей. Начальная школа. 6–10 лет».

Научно-популярное издание

## **Сделать счастливыми наших детей. Начальная школа 6–10 лет**

Иллюстрации Анастасии Мошиной

Подписано в печать 27.09.11. Формат 70x108/32  
Тираж 5000 экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2; 953000 — книги, брошюры

ООО «Клевер-Медиа-Групп»  
129085 г. Москва, ул. Годовикова, д. 9, стр. 3

[www.clever-media.ru](http://www.clever-media.ru)

Отпечатано с готовых файлов в ОАО ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.



## МНОГИЕ ЛИ ИЗ НАС С РАДОСТЬЮ ВСПОМИНАЮТ УЧЕБУ В ШКОЛЕ?

Стресс от нагрузки, конфликты с одноклассниками, непонимание учителей, завышенные ожидания родителей – проблем, с которыми сталкивается школьник, множество.

А тем более современный ученик, которому приходится особенно трудно: реформа школы, растущий поток информации, все более заметное социальное неравенство, невостребованность образования и знаний в обществе.

Однако в наших силах сделать так, чтобы школьные годы стали более спокойными, интересными и продуктивными. **КАК?**  
На этот вопрос отвечают **ЭКСПЕРТЫ ЖУРНАЛА PSYCHOLOGIES.**

Перед вами – первая книга серии о развитии и воспитании детей, для создания которой объединились **ДЕТСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «КЛЕВЕР» И ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES.**

Впереди вас ждут книги о воспитании **ДОШКОЛЬНИКОВ** и **ПОДРОСТКОВ.**



ISBN 978-5-91982-071-0



9 785919 820710



CLEVER  
для родителей