

Ю. Б. Гиппенрейтер

РЕБЕНОК

в семье



Счастливый ребенок.
Новые вопросы и новые ответы

Эмоциональное воспитание детей

Юлия Гиппенрейтер

Ребенок в семье

«Издательство АСТ»

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Гиппенрейтер Ю. Б.

Ребенок в семье / Ю. Б. Гиппенрейтер — «Издательство АСТ»,
— (Эмоциональное воспитание детей)

ISBN 978-5-17-118738-5

Юлия Борисовна Гиппенрейтер – один из самых известных в России детских психологов, автор бестселлеров «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» В книге «Ребенок в семье» собраны самые острые и актуальные вопросы родителей касающиеся семьи и воспитания. Юлия Борисовна в диалогах с родителями и детьми, на конкретных примерах показывает, как разрешать уже случившиеся конфликты и как их предугадывать. Как общаться с детьми, и как беседовать с другими членами семьи. Как сформировать правильный подход к воспитанию работающей маме, и многое другое! Огромный практический опыт автора, реальные случаи из жизни делают эту книгу незаменимым помощником для всех мам и пап.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-118738-5

© Гиппенрейтер Ю. Б.
© Издательство АСТ

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Воспитание и взращивание	7
Глава 2. Воспитание, общение, понимание	14
Глава 3. Родители, бабушки, няни	22
Глава 4. Старшие и младшие	25
Глава 5. Взаимоотношения детей и родителей	34
Глава 6. Разлука родителей с ребенком	39
Глава 7. Семья и развод	47

Юлия Борисовна Гиппенрейтер

Ребенок в семье

© Гиппенрейтер Ю.Б., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Встречи с родителями для меня бесценны. В них ощущаешь дыхание самой жизни, и благодаря этому становится ясно, что именно еще недообъяснено, не обсуждено, не до конца понято. Новые «тренды», которые приносят цивилизации – ситуация в стране, школе, – вторгаются в наши семьи и накладывают отпечаток на воспитание ребенка.

Родители продолжают упорно трудиться над великой задачей вырастить в этой сложной среде счастливого и успешного человека. Заполняют вопросами Интернет, приходят на встречи и лекции, записываются на семинары. Издатели, журналисты, организаторы ТВ-программ подключаются к этой работе и профессионально, и лично, поскольку сами, как правило, тоже родители.

В этом сборнике собраны лучшие главы из книги «Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы», в него вошли отрывки из моих **интервью**, которые были даны для разных журналов в разное время, **беседы** с родителями, и **ответы на вопросы**, которые задавались на встречах с родителями и по почте. Бесценную помощь в сборе, редактировании и компоновке всего этого весьма разрозненного материала оказал мой муж, А.Н. Рудаков. Без его помощи я вряд ли справилась бы с этой задачей. Приношу ему глубокую благодарность!

Отдельно хочу сказать о беседах. Они, как правило, возникали на вопросы из зала. Чтобы лучше понять спрашивающего, я иногда предлагала ему выйти вперед и повторить свой вопрос. Некоторые из этих бесед перед всем залом были короткими, некоторые более развернутыми. Они помогали обнаружить многие дополнительные детали проблемы и включить в размышление всех присутствующих, которые живо реагировали по ходу разговора. Мы сочли возможным поместить эти беседы в сборник, поскольку они, несмотря на личный характер, рождались в публичной обстановке. К тому же многие ситуации оказывались типичными и повторялись в других семьях. Конечно, в целях анонимности имена родителей и детей либо опущены, либо изменены.

Относительно ответов на вопросы. Иногда родители ждут рецепта – что сделать, чтобы решить проблему с ребенком. К сожалению, большинство проблем воспитания одним удачным действием или словом решить невозможно. Поэтому в коротких ответах я приглашаю родителей вместе подумать и поискать возможные пути выхода. Для более серьезной работы приходится отсылать к моим книгам, а также к профессиональной помощи.

В заключение хочу снова подчеркнуть важность живого контакта с родителями и родителей друг с другом на встречах и в «сетях». Взаимный обмен проблемами создает чувство единения и поддержки в нашей трудной и почетной миссии воспитания человека.

Ю.Б. Гиппенрейтер

Глава 1. Воспитание и взращивание



В чем задача родителей и суть воспитания?

Глагол «воспитывать» я бы заменила на другой! Этот слишком часто ассоциируется с такими действиями, как заставлять, принуждать, требовать, контролировать, проверять. Если ребенок не слушается – заставить; грубит – поправить или наказать; обижен – сказать: «Нечего обижаться, сам виноват». Если воспитание понимать именно так, то я к этому отношусь плохо. Я бы подобрала другое слово: помощь в развитии, становлении. Чтобы ребенок, когда вырастет, смог бы жить среди людей самостоятельно и достойно.

Вспомните фреску Микеланджело: Бог сотворяет Адама. Их руки вот-вот встретятся, мощная, мускулистая рука Бога устремляется к протянутой руке Адама. Взрослый – носитель знаний, мудрости, этических принципов. И все это он передает ребенку.

Если родители продолжают вмешиваться в жизнь ребенка даже когда тот давно вырос, это настоящее насилие над человеком. Но начинается оно задолго до того – когда он еще маленький. У каждого ребенка свой темп развития и роста. И нельзя вмешиваться в этот процесс неаккуратно. Это значит нарушать его! Родители должны помогать детям расти – их роль в этом.

Известный американский психолог Карл Роджерс говорил, что взрослого по отношению к ребенку можно сравнить с садовником, который ухаживает за растением. Садовник его поливает, обеспечивает ему свет, удобряет почву. Иными словами, он растение оберегает, подпитывает, защищает, **но не тянет за верхушку!** Если вы будете «тянуть за верхушку», вы его не вырастите...

Что значит «поливать», «удобрять», «давать свет» в отношении ребенка? Это, прежде всего, создавать обстановку **положительного настроя**. Например, если говорить о школьных занятиях, важно, чтобы ребенок **хотел** учиться, чтобы ему было **интересно**.

Позитивное отношение ребенка к учебе надо беречь как зеницу ока!

Для этого нужно делать две вещи. Во-первых, оставлять его в покое, давать возможность самому решать задачи, делать выводы, добиваться результатов. А во-вторых, деликатно помогать при затруднениях. Причем только тогда, когда ребенок сам просит о помощи.

В продолжение метафоры Роджерса: «не тянуть растение за верхушку». Это предостережение: желая, чтобы ребенок скорее рос и развивался, некоторые родители излишне нагружают его разными занятиями, не давая двигаться своим путем и в своем темпе. Например, с года

или двух лет пытаются учить ребенка читать. Это ведь ужас! Авторы и разработчики подобных методик просто морочат родителям голову.

С другой стороны, родители слишком часто пресекают спонтанную активность ребенка: «Не лезь!», «Не бери!», «Не смотри!», «Не слушай!», «Не бегай!», «Не копайся!». Так, проявляя неуважение к его интересам и потребностям, они наносят большой вред развитию. К способности ребенка развиваться за счет и в меру собственных сил нужно относиться с большим вниманием и доверием! Поддерживать его каждый раз и в каждом месте, где он стремится себя проявить!

Как доказать ребенку, что ты его очень-очень любишь?

Любить ребенка – значит удовлетворять одну из самых главных его потребностей, без этого он просто не может нормально развиваться. Каждому человеку, независимо от возраста, необходимо, чтобы его любили, понимали, признавали, чтобы он чувствовал себя кому-то нужным.

Надо не стесняться говорить много теплых ласковых слов. «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Как хорошо, что ты у нас есть!».

Не забывайте также обнимать ребенка. Американский семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка по несколько раз в день, объясняя, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми.

У детей есть потребность «подзаряжаться» нашей любовью. Так малыш, который уже начал ходить, периодически возвращается к маме, прижмется к ее коленкам, постоит – и идет дальше «исследовать мир». Ему не страшно, потому что мама здесь, недалеко, и она его любит. С возрастом формы «подзарядки» меняются: это и семейное чаепитие, и чтение книжечки перед сном, и просто разговоры. Семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать – «мы вместе».

У детей есть потребность «подзаряжаться» нашей любовью: так малыш возвращается к маме, прижимается к ее коленкам – и идет дальше играть...

Многие спрашивают: а может ли родительской любви быть слишком много? Вопрос в том, что мы понимаем под словом «любовь». Польский педагог Януш Корчак писал: «От матери зависит, даст она ребенку грудь или вымя». Что значит «дать вымя»? Может быть, это как раз и есть «слишком много» любви – такой, которая не идет на пользу. Ведь возвращая ребенка, мы помогаем ему стать человеком, то есть учим руководствоваться не только инстинктами и желаниями получать удовольствие. Мы не можем не ставить ему ограничения, необходимые для его же блага, а это значит временами его огорчать. Но некоторым родителям бывает трудно это делать – они не хотят огорчать ребенка и готовы удовлетворять любые его желания: делать все, чтобы ему было хорошо!

Однако на самом деле они не помогают ему стать человеком, а дают ему «вымя»: навязываются с нежностями, которые приятны им самим, впихивают в него лишнюю пищу, оберегают от холода, жары, микробов, дурных влияний, влезают в его жизнь с усиленной заботой. Когда в ребенке не видят личность с ее самостоятельными потребностями, заслуживающими внимания и уважения, а проявляют только свою слепую преданность, свое животное чувство – это совсем не та любовь, которая ему нужна.

Настоящей любви к ребенку – ответственной, уважительной и дружеской – много не бывает.

Что значит «дружеская» любовь к ребенку? Это – понимание, уважение его личности, доверие к нему. Некоторые родители боятся говорить детям о том, что чувствуют. Они избегают доверительных отношений из страха потерять авторитет. А на самом деле теряют контакт. Когда мы открыто и искренне выражаем свои чувства, дети видят, что мы тоже живые люди – и, в свою очередь, начинают доверять нам.

Например, одна мама, видя, что сын тоскует по отцу, сказала: «Я вижу, что тебе трудно без папы, и мне тоже трудно. Был бы у тебя папа, а у меня муж, было бы нам жить намного лучше». Так мама доверила мальчику свое переживание, они еще поговорили, и обоим стало легче, они сблизилась. Сблизилась как просто два человека, друга в общей печали. Да, с ребенком надо дружить. Конечно, он младше нас, он меньше знает, у него меньше опыта, мы в ответе за него. Но это наш друг.

Я рекомендую родителям такое упражнение: закройте глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте себе, что это ваш ребенок: вот он приходит из школы домой, и вы показываете, что рады ему. Представили? Тогда попробуйте сделать это на самом деле.

Какие грубые ошибки можно совершить при «взрачивании» юного поколения?

Существует два вида ошибок: тактические и стратегические. Тактические обычно совершаются в каждодневном общении, в совместных делах. Стратегические ошибки более сложные. Они определяются тем, насколько родитель в целом тревожится о своем ребенке, насколько готов отпускать его на самостоятельный путь, насколько уважает свободу его выбора. Одним словом, насколько родитель авторитарно контролирует жизнь ребенка – или же уважает его свободу, стремление к самостоятельности.

Самая главная ошибка, с моей точки зрения, это неистребимое желание воспитывать. Под воспитанием многие родители понимают **нотации, принуждения и наказания**. Они делают это из благих намерений, потому что любят ребенка, хотят ему добра, мечтают как следует подготовить к жизни. Как правило, перечисленные «методы» приводят к негативным последствиям. Это происходит незаметно. Отрицательный результат накапливается медленно, а мелкие признаки грядущего кризиса обнаруживаются в том, что ребенок постепенно перестает подчиняться воле родителей.

Тут случается замкнутый круг, в который вовлекаются и родители и ребенок. Чем больше он не слушается, тем сильнее родители давят на него, стараясь «воспитывать». Ребенок же, не понимая претензий родителей, вдруг решает, что его больше не любят. А если так, то он не хочет слушаться, делиться с ними своими переживаниями, уходит в себя или на улицу. Негативным будет любой из этих вариантов. Так что усиленная воспитательная установка: «я должен воспитывать как можно больше и лучше» приводит к отстранению ребенка, к уходу от контакта с родителями, к раздражению и гневу родителей и к несчастью семьи в целом.

Излишняя забота, кажущаяся признаком родительской заботы, оказывается обузой для ребенка. Нужно нащупать тот возраст, в котором ребенка можно и нужно «отпускать» от себя.

Если ребенок увлечен каким-то своим делом, как понять, когда ему помочь, а когда – лучше не вмешиваться?

Очень важно поддерживать самостоятельность ребенка – и в то же время, оказывать помощь там, где это ему нужно. Но как понять – когда нужно, а когда нет? Вопрос этот непростой.

Для приучения, упорядочивания жизни маленького ребенка во многих обыденных вещах пристальное руководство, или содействие, взрослого необходимо: научить чистить зубы, мыть руки, не разговаривать за столом, убирать постель... Это – организация, упорядочивание быта

и жизни ребенка, операционной ее стороны. Здесь контроль и напоминания необходимы, пока такие простые действия не превратятся в привычку. Объем таких усилий очень велик, но, к сожалению, многие родители входят во вкус и распространяют этот стиль на все сферы жизни ребенка, забывая о развитии его самостоятельности.

Некоторые мудрые родители дают ребенку довольно большую свободу. Их «невмешательство» означает не равнодушие, а уважение и доверие к его возможностям. Они словно говорят ребенку: «Я знаю, ты можешь справиться сам».

В связи с этим хочу напомнить о законе «Зоны ближайшего развития» нашего замечательного отечественного психолога Льва Семеновича Выготского. Вкратце этот закон звучит так: *завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делает вместе с родителем*. Иными словами, наши занятия с ребенком (совместные дела, разговоры, игры) создают потенциальную основу для его дальнейшего развития. Вместе с ребенком надо делать то, что сам он пока делать не может. Однако потом нужно **вовремя убирать** свое участие.

Очень важна еще и общая атмосфера в родительском доме. Пользуясь термином известного итальянского педагога Марии Монтессори, можно сказать: среда, в которой живет ребенок, должна быть **культурно «обогащенной»**. Тогда ребенку будет чем заняться, что воспринимать или что «впитывать», в том числе самостоятельно. Некоторые родители поддерживают ребенка в том, что его заинтересовало – и увлекаются вместе с ним! Тогда получается сильная эмоциональная поддержка. Еще один вариант – не участвовать напрямую в том, чем ребенок занимается, но при этом не быть в стороне. Очень полезно делиться с ним какими-то другими своими интересами.

Почему «другими»? Дело в том, что когда родители принимают слишком активное участие в делах ребенка, они могут отбить его энтузиазм излишним давлением, поучением или слишком пристальным вниманием. Если ребенок заинтересовался тем, в чем родитель профессионал, то у последнего может возникнуть большое искушение торопить, подталкивать ребенка, пытаться дать сразу много – и тем самым перебить его инициативу. Помните прекрасную метафору Карла Роджерса – сравнение родителя с садовником? Ухаживая за растением, садовник поливает это растение, рыхлит и удобряет почву вокруг, обеспечивает ему свет, но не тянет за верхушку, желая, чтобы оно скорее выросло! Вот так и дети нуждаются одновременно и в **заботе** об их росте, и одновременно в **свободном** развитии, по-своему.

И тому есть прекрасные примеры. Мать Марины Цветаевой «залила» своих дочерей музыкой – девочки не стали музыкантами, но ее музыка зазвучала в их лирике. Мать Айседоры Дункан читала детям стихи и тоже играла каждый вечер на фортепиано Бетховена, Моцарта, Шуберта. Учила ли она дочь танцевать? Нет. Но, как пишет Айседора Дункан, такая жизнь в детстве была настоящим воспитанием ее души. Заряжаясь от родителей увлеченностью и тягой к красоте, ребенок развивается эстетически, умственно, духовно. Он получает основу для той активности, которую, в конце концов, выбирает сам.

Дети, как и взрослые, ищут что-то свое. И очень часто они выбирают не ту профессиональную область, в которую родители их стараются направить.

Как приучать ребенка к тому, чтобы, когда приходил из школы, и мусор вынес, и цветы полил?

В хорошем позитивном тоне. Не «вымой», «принеси», «убери», «почему опять?». Только позитивный тон: «Знаешь, неплохо было бы это убрать», или ребенку помладше: «Мы сейчас помоем посуду. Ведь и тебе нравится, и мне нравится, когда мы с тобой вместе что-нибудь делаем!» Если ребенок говорит: «Мне не хочется!» (а нам, взрослым, тоже ведь иногда не хочется) – можно сказать: «Я, наверное, могу вспомнить, когда мне тоже не хотелось, но сейчас это, к сожалению, нужно». А бывает, что надо оставить ребенка в покое. Если вы иногда ему прощаете это «не хочется», он охотнее потом сделает то, что нужно.



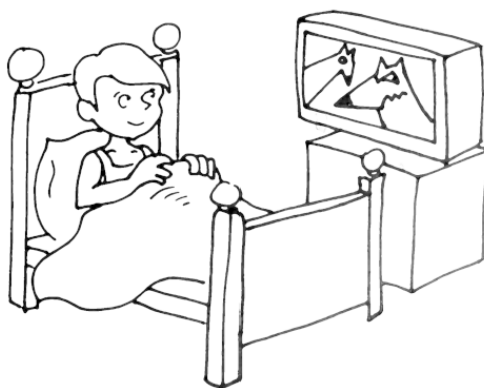
Должны ли родители быть с ребенком на равных? Или им надо быть чуть выше?

Родители должны быть, да и есть, в чем-то выше. Но выше – не значит жестче или авторитарнее. Это разные вещи. Вы можете сказать: «Да, я больше знаю. Ты другого мнения? Хорошо, давай обсудим».

А некоторые вещи только так: «Нет, это нельзя. Знаю, что хочется, но нельзя». Или: «Я знаю, что тебе очень-очень хочется. И мне очень трудно тебе отказать, но я **должна** отказать». Это не значит, что вы выше или ниже. Есть определенная норма, которую задаете вы как родитель.

Можно ли иногда позволить себе быть «плохим родителем» и разрешить ребенку пропустить тренировку или даже школу, позже лечь спать, провести весь день за компьютером? Или это чревато потерей контроля?

Давайте переформулируем вопрос: «Можно ли иногда давать послабление ребенку?» Конечно, можно. Но не превращать эти режимные нарушения в регулярные. Тут есть хитрый ход. Ребенок не хочет ложиться спать, хочет досмотреть фильм. «Мам, ну пожалуйста!» – «Что, такой интересный фильм? Ну, хорошо, *сегодня* можно, потому что я знаю, что завтра ты ляжешь вовремя, не нарушишь правила». И разрешили, и даже похвалили, но и дали понять, что сегодняшний вечер исключение.



Если мама за непослушание шлепнула ребенка по попе – значит ли, она его не любит? Можно же шлепнуть и любя?!

Конечно, один легкий шлепок не в счет, если только он не становится привычным способом воспитания. Вообще физических воздействий лучше избегать. Иногда жестокое избиение ребенка считают тоже «проявлением любви», как это ни странно звучит.

Одна телепередача из серии «Пусть говорят» произвела на меня большое впечатление. Речь шла о семье, где отец бил ребенка с первых дней школы. На момент передачи сыну было 12 лет. Сидела мать, обливаясь слезами, рассказывала, что отец бил сына разными предметами, валил на пол, пинал ногами, бил за двойки, за то, за се. Потом появился отец. Отца к этому моменту уже лишили права жить в семье. Потом вышел мальчик. Ведущий спрашивал отца: «Почему бил?» – «Я, – говорит, – хотел как лучше». – «Извинись перед мальчиком, извинись за то, что ты его бил». – «Не буду (поднял голову!). Я его воспитывал. Я хотел ему сделать лучше!»

Из чего исходят такие родители? Они хотят воспитать ребенка, чего-то добиться от него. Внутренне они не злодеи, не падшие существа. Себя считают хорошими – ведь они все это делают ради ребенка. Только они не знают, как это делать по-человечески, чтобы действительно была польза. Поэтому детям очень часто кажется, что их не любят. А родителям кажется, что в этом как раз и проявляется любовь.

Иногда стоит помочь ребенку понять родителя – вспомнить какие-то добрые моменты в их отношениях.

Вот даже в этой передаче ведущий спрашивал мальчика: «Ну а, вообще-то, отец с тобой бывал добрым?» – «Бывал». – «Он тебя чему-нибудь учил?» – «Учил». – «Ну что, например, вы вместе делали?» – «На рыбалку ходили». – «Он тебя учил, как на рыбалке нужно все делать?» – «Да, учил».

Вот это первые шаги к тому, чтобы ребенок вспомнил хорошее. «А на коленочках тебя держал?» – «Держал». – «Держал, когда ты был маленький. Значит, в душе папа тебя любил».

А еще этого отца спросили: «Вас били в детстве?» Отвечает: «Били!»

С этого все и начинается. **Родители переносят из своего детства способы «воспитания», перенимают их от своих родителей.** Например, делают вывод, что без битья ничего не получится. То есть они сами не познали настоящей любви и не могут передать ее своим детям. Иными словами, поведение обижающих родителей – это заученное поведение. Заученное не в том смысле, что он это в школе проходил, а в том смысле, что сам пережил все это в детстве, и теперь не знает, как вести себя по-другому. А ко всяким «добрым» словам и нравоучениям он относится цинично: «Вы мне, пожалуйста, лапшу на уши не вешайте!» Поэтому прежде чем помочь ребенку, надо помогать родителю. Надо растопить его чувства, добраться до «теплых мест» его души. У каждого родителя, каждого человека, обязательно есть это светлое и теплое место.

Я внимательно наблюдала за тем, что происходило на этой передаче. В какой-то момент у отца навернулись слезы. У этого зверя, казалось бы! А мальчишка, наоборот, произвел впечатление манипулятора, который лавирует в сложных отношениях между папой и мамой. Мама «катит бочку» без конца на папу, папа огрызается, и все это вымещается на ребенке. А он привык «промыливаться» между родителями, между этими отношениями, колючими психологическими зарослями. Отец же настрадался. Он настрадался в детстве, и настрадался от этих своих побоев, потому что, когда родитель бьет ребенка, ему самому на душе отвратительно.

Семейный терапевт Вирджиния Сатир в таких случаях говорила: «Скажи папе, ты понимаешь, что он хотел тебе только хорошего». Вот на этой передаче этого не было. «Ты можешь папу простить?» – «Нет!» Отцу: – «Ты можешь извиниться?» – «Нет, мне не за что!» Понимаете, это такие «шаблоны», которые не помогают. Нужно обязательно примирение. А примирение возможно только, когда ты доберешься до светлых мест каждой души, в том числе родителя. Как ребенку добраться одному, я не знаю. Им обоим, а точнее всем трем, включая мать, нужна была профессиональная помощь. К сожалению, на этих ток-шоу ею даже не пахнет!

Мы стараемся воспитать ребенка идеалистичным – добрым, отзывчивым, жертвенным, а мир ведь совсем другой. Часто именно открытым и отзывчивым людям трудно найти свое место в жизни. Может быть, надо воспитывать другие качества?

Нам, наверное, надо уточнить, что такое идеалистическое воспитание. Прежде всего, это закладывание высоких человеческих идеалов, убеждение, что духовное выше материального. Это также воспитание целостного человека, чтобы он ощутил свою личностную силу, поверил в себя. И эта самая сила и уверенность создают внутреннюю психологическую защиту, в то время как корыстные люди часто впадают в депрессию и вообще не находят себя. Известный психолог Маслоу назвал психологически благополучных людей самоактуализантами, то есть людьми, которые смогли актуализировать свой внутренний потенциал. По представлениям К. Юнга, в каждом ребенке существует чистый духовный источник – его «самость». Важно сохранять самость до взрослого состояния, работая над целостностью своей личности, не предавая свои принципы и установки. Человек, который, еще не зная, сколько ему заплатят, с удовольствием принимается за работу, потому что она ему интересна, – человек очень счастливый. Это мое мнение и мой опыт. Когда говорят: он идеалист, и поэтому его будут эксплуатировать – я не очень понимаю, о чем мы горюем. Мне кажется, в заданном вопросе звучит некоторый страх, боязнь мира. Но мир ни хорош ни плох – в нем живут очень разные люди, хороших вообще-то больше. Мне вспоминается один отрывок из Диккенса. Молодой человек едет в Лондон, и мать ему не говорит, что в Лондоне все воры и там надо ему их бояться. Она говорит другое: «Смотри за своим сундучком, не вводи *добрых людей в искушение*». То есть «добрые люди» могут поддаваться искушениям из-за слабостей. А внутренне устойчивому, сохраняющему свои принципы человеку в каком-то отношении жить безопаснее.

Глава 2. Воспитание, общение, понимание



Как не нарываться на конфликты с ребенком?

Сначала нужно **понять** ребенка. Прежде чем реагировать на его поведение, нужно понять, что за этим поведением стоит: обида, раздражение, гнев, усталость... Его надо выслушать и, поняв его переживание или состояние, сказать ему о нем – ведь ребенок зачастую просто не может выразить словами то, что чувствует. И только после этого решать, стоит настаивать дальше или разумнее отказаться от намерения его «воспитывать».

Например, малыш заявляет: «Не хочу ложиться спать!» Мама начинает настаивать, ребенок упрямится, и мама, в конце концов, идет жаловаться отцу: «Он меня не слушается!» Это уже маленький конфликт.

А как можно его не допустить? Вы ведь понимаете, что для маленького ребенка идти спать – тоска. Можно сказать: «У тебя очень интересная игра, тебе не хочется ложиться в кроватку. Давай мы сейчас с тобой пойдем умоемся, потом я тебе прочитаю сказку, твой зайчик уже соскучился, ждет тебя в кроватке ...» Это «сочувствующее слушание». И после первой классической фразы – озвучивания нежелания – вы в своей речи продолжаете учитывать переживания ребенка, говорите о том, что его порадует.

Таким образом, он узнает, что вы понимаете его чувства и уважаете их. Вы не устроили ссору или скандал. Может быть, в какой-то мере вы ему «заговорили зубы», и вы не проиграли, потому что, не вступив в конфронтацию, смогли спокойно уложить его в кроватку.

Какие слова и действия недопустимо употреблять в общении с ребенком?

Когда ребенок расстроен, не стоит в разговоре с ним использовать «я», «мне»... «Я хочу, чтобы ты рассказал, в чем дело!» Во фразе «Я хочу...» звучит элемент интереса родителя к себе. Можно сказать: «Тебе трудно, у тебя какая-то проблема». И молчать, не вытягивая подробности. Он ответит: «Ну, там, в школе...» – «А-а, что-то в школе». И снова ваше молчание – вместо: «А что в школе?» Это тонкая разница: сочувственно повторить его фразу – или задать вопрос, который изобличает ваше любопытство. Но от этого зависит, откроет ребенок дальше рот или нет.

Что еще нельзя делать? Окрикивать, одергивать, указывать – «это все ты», «все из-за тебя»... Ни к чему хорошему это не приводит. И нельзя заставлять ребенка что-то делать. Например, насильно кормить – это ужас! Так же, как насильно приучать к горшку. Сейчас, правда, появились памперсы, и мы наблюдаем отклонение в другую сторону... Но и сегодня есть родители, которые начинают приучать ребенка к горшку до года! Надо оставить его в

покое – со временем он быстро всему научится и ко всему привыкнет. Здесь как раз «лучшее – враг хорошего», а родители-перфекционисты, особенно с первым ребенком, часто перегибают палку.

Конечно, они делают это из лучших побуждений! Но всем мамам и папам, которых обижает фраза: «Трудные бывают не дети, а сами родители», – я хочу сказать: никто не сомневается, что вы хотите, как лучше. Просто вы не знаете, *КАК* лучше. И порой, чем сильнее вы желаете добра, тем больше перегибаете палку. Более того, велика вероятность, что дети со временем повторяют те же ошибки. Ведь поведение родителей «записывается» у них как на магнитную пленку.

К сожалению, родители очень часто не видят своих ошибок. Иногда, когда ко мне обращаются за помощью, я меняю родителя и ребенка ролями. Говорю девочке: «Ты будь сейчас мамой, а мама побудет тобой. Поговори с ней». И вдруг дочка начинает с очень точными интонациями: «Сколько раз тебе говорить, Таня, чтобы ты убирала свою постель!!» Мама: «Неужели я так говорю?» Таня: «Однозначно, мама. Ты разве не слышишь?» И тогда до мамы доходит...



А недавно я говорила с отцом мальчика, у которого в классе случился конфликт с ребятами. Я посоветовала папе побыть в роли сына. И тогда папа сказал: «Теперь я понял, каково это ему!» А до этого он был готов читать сыну нотации.

Когда я ставлю родителей на место детей, то понимаю, что дети, конечно, другие. Но в первую очередь они тоже люди, и многое у нас с ними одинаково. И взрослому, и ребенку важно, чтобы рядом был близкий человек. Ведь вы хотите, чтобы вас поняли – и ребенок этого тоже очень ждет!

А как правило, детей не понимают, и именно родители, потому что голова у них забита воспитательными задачами. Процесс воспитания проходит в более или менее жестких, а иногда и очень жестких формах. И когда родитель 80 % времени (а как правило, все 95 %) воспитывает ребенка, оставшихся пяти процентов хватает только на то, чтобы тревожно сказать: «Ой, у тебя, кажется, температура поднялась!» И только тогда ребенок чувствует, что вошли в его положение. Выходит, что иной раз заболеть – единственный шанс добиться понимания. И дети часто начинают этим пользоваться! Неосознанно. Частые простуды встают на службу защиты ребенка от детского сада или школы. Бывают и более серьезные последствия: хронически плохие отношения с родителями могут привести и к хроническим заболеваниям.

Нужно ли сдерживать свои эмоции или лучше выпускать пар?

Мы с мужем разные. У него что-то случится на работе, приходит домой и молчит. А я наоборот – могу закатить такой скандал! Если мой старший не сделает уроки, то и подзатыльник может получить! Что лучше для сохранения семьи – сдерживать эмоции или выпускать пар?

Прежде всего, давайте поговорим об эмоциональной культуре. Что в нее входит? Во-первых, контроль за собственным эмоциональным поведением. Бывает, человек вспыхнул – и грубо высказался, или дал подзатыльник. В таких случаях чувства быстро переходят в поведение: либо в слова, иногда оскорбительные, обижающие, либо в агрессивные действия. Иногда их вымещают на вещах – бьют тарелки, хлопают дверью. Все это не здорово, жить не помогает!

Что советуют психологи – как справляться со своими эмоциями? Прежде всего надо понять, что это за эмоция, которую вы сейчас переживаете. А для этого требуется развитие языка. Тогда эмоции и чувства начинают лучше осознаваться. Следующий важный шаг – уметь их выразить.

Переживания часто держат в себе, этому «обучаются» и дети. Бывает, подросток надулся, сидит в углу, а мать настойчиво: «Что да что с тобой?» А он отвечает: «Ничего! Не приставай!». То есть у нас в семьях не очень принято искренне говорить о своих чувствах.

Правда, на это есть причины. Если чувства негативные и ты скажешь о них, то можешь обидеть или рассердить человека. Однако есть способ **конструктивно** их выражать. Конструктивно – значит так, чтобы не нарваться на конфликт. В книге «Общаться с ребенком. Как?» я подробно разбираю этот способ, он получил название «Я-сообщение». Скажу о нем коротко.

Если ты огорчен или обижен, то стоит сказать: «мне плохо», «я расстроен», «огорчен», а не: «это ты виноват», «из-за тебя мне плохо!». Не надо переходить, как говорится, на личности, используя «**ты**». Другой пример: вместо такой длинной обвинительной фразы: «Ты не сделал ничего, чтобы я была счастливой, хотя обещал!» – лучше сказать просто: «Я чувствую себя несчастливой».

При таком начале есть шанс продолжить разговор и выяснить, чего не хватает в отношениях, а может быть, не хватает и обоим. Если так не делать, то раскручивается спираль взаимных упреков: один обвинил другого, тот ответил в том же духе – и пошло-поехало! Если «гидру конфликта» подавить в самом начале, то все пойдет иначе. Но для этого надо научиться говорить **о себе**, а не о другом, даже если ты недоволен. И особенно в этом случае.

Не менее важно чувствовать настроение другого. Вы спросите – как, если он ничего не говорит о себе? Отвечу: по внешним признакам – и это требует специального внимания. Далеко не все и не всегда, общаясь, внимательно смотрят на собеседника, подмечая его мимику, жесты, интонации. Нужно вслушиваться в громкость и тембр голоса, что особенно важно при разговоре по телефону, когда вы не видите собеседника. Матери хорошо натренированы на голос своего ребенка, он звонит – она сразу: «Что случилось?!» Вот такую чувствительность надо развивать по отношению к любому партнеру.

Воспитывая ребенка, нужно ему объяснять, что не следует сразу переходить от переживаний к действиям, а немного задержаться и подумать. Например, младший разрушил башню из кубиков, и старший готов его стукнуть или на него накричать. Тогда вы говорите: «Подожди, подумай. Он вообще-то понимает, что делает? Смотри, сказал: "Бах!" и улыбнулся. Может быть, он просто играет?»

Весь объем умений и навыков правильного общения нужно передавать ребенку постепенно, делая это каждый день. Вообще с ним надо больше разговаривать!

К сожалению, в наше время развитых информационных технологий люди вообще стали мало беседовать друг с другом. Социальные психологи выяснили: муж и жена разговаривают в день в среднем 15 минут. А содержание разговоров чаще такое: «Хлеб купил?», «Что у нас

на обед?», «Пошли спать», «Пора вставать», «Я устал, дай спокойно посидеть!». Также мало разговаривают с детьми: «Одевайся!», «Ешь скорее!», «Уроки сделал?»... Это в основном команды, а не разговор. А детям нужно общение и понимание.

Родители мало разговаривают между собой и мало разговаривают с детьми. Больше командуют: «Пора вставать», «Одевайся скорее», «Надень шарф», «Почему кашу не доел?!», «Уроки сделал?» А детям нужно общение и понимание.

Родители читают книжечки – это здорово. Но хорошо детские книжки не просто читать, а иногда останавливаться и обсуждать – что понял, что особенно задело. Заодно можно поговорить о том, что случилось в течение дня: опоздал в школу, потерял что-то, с кем-то поспорил, поссорился – или хорошо поиграл. Важно не только, что случилось, но и что он почувствовал при этом.

Такой вопрос редко задается ребенку: «Что ты почувствовал?» «Ты его стукнул – наверное, обиделся, рассердился». Вы называете возможные чувства, и он начинает понимать, **что** с ним было. Так вы обогащаете его словарь и заодно помогаете разбираться в чувствах.

Одна из задач человека – **освоение своих эмоций**. Тут и понимание эмоций, и отработка поведения при сильных эмоциях. Здесь для родителей возникает важная проблема найти «золотую середину» между сочувствием и рамками, необходимыми ограничениями. И свобода нужна, и рамки нужны.



Взрослые сталкиваются с разными эмоциями ребенка: «боюсь», «скучаю», «хочу», «не хочу», «больно», «не буду». Иногда кажется – постоянное упрямство. Но за упрямством часто скрывается стремление к свободе и самостоятельности. И это желание «своего выбора», действия по-своему, растет вместе с ребенком. Надо это учитывать и давать ребенку такую возможность. Ведь немало ограничений делается для удобства родителей, по принципу «как бы чего не вышло», чтобы лишний раз не беспокоиться. И получается кругом: «Не ходи, не прыгай, не лезь, не трогай!»

Итак, короткие ответы:

- *эмоции не следует копить;*
- *их важно уметь конструктивно выражать;*
- *понимание ребенка – залог бесконфликтных отношений.*

Говорят, что за последние годы детей с проблемами стало больше? Как вы думаете – отчего?

Я как-то прочла статью одного американского психолога, который утверждал, что за последние 30 лет выросло количество детских психических заболеваний. И это не потому, что мы научились лучше диагностировать болезни, а потому, что дети перестали играть на детских площадках и в юном возрасте не проживают трудные социальные ситуации, роли и отношения. Если раньше, гуляя на улице без присмотра, мы впутывались в разные истории и разбирались в них самостоятельно, становясь по очереди то лидером, то ведомым или «жертвой», то сегодня ребенок постоянно под присмотром взрослого – родителя, няни, учителя, репетитора, тренера.

От невозможности выплеснуть эмоции, разрешить проблему самостоятельно, разобравшись между собой дети начинают страдать, и отсюда возникают психологические проблемы, а то и заболевания.

Нужно давать ребенку возможность иметь свободное время и свободное общение! У современных детей бывает весь день расписан по минутам. Только 15–20 минут на переезд от одного репетитора к другому – это все его «свободное время». Детей натаскивают на знания – обычно это подготовка к школе или в ВУЗ, но при этом не заботятся о других сторонах его психического развития.

Есть такое слово – **самоопределение**. Это возможность определять, что я хочу и буду делать, хорошо или плохо, но определяю сам! Это контроль человека над самим собой. У ребенка отнимают этот контроль, у него отнимают возможность руководить своей повседневной жизнью. Мама требует, папа хочет, а ребенок теряет способность определять свое поведение и отвечать за него. Это еще не психическое заболевание, но серьезное недоразвитие личности. Кончается тем, что подросток попросту перестает знать, чего он хочет, что он чувствует, что ему надо и, вообще, зачем он живет. В результате все это порождает проблемы во взрослой жизни.

Человеку с малолетства надо давать свободу действовать самостоятельно. Это не значит позволять: «все, что хочет». Здесь, как говорили древние, нужно чувство меры, золотая середина. Надо видеть горячие точки потребностей и желаний ребенка.

Ребенок проходит стадии развития в процессе социализации: что я хочу, что могу, а что нельзя. Это самые горячие точки «хочу-нельзя». Но кроме того, есть горячие точки, связанные как раз с интересами. Например, к трем-четырем годам ребенок начинает проявлять интерес к буквам, хочет научиться читать. А родители начинают его учить аж с полутора-двух лет, заставляют учить буквы. Но ребенку в этом возрасте интересно другое. Вообще до двух лет – это знакомство с физическим миром: смотреть, нюхать, лизать, перебирать, пересыпать, извлекать звуки, бить половником по кастрюле... Это мир запахов, цветов, звуков. Не перегибайте с интеллектуальным обучением, дайте ребенку спокойно и естественно развиваться. Тогда будет намного меньше проблем!

Скажите мне как маме годовалого ребенка: после трех лет действительно уже поздно воспитывать?

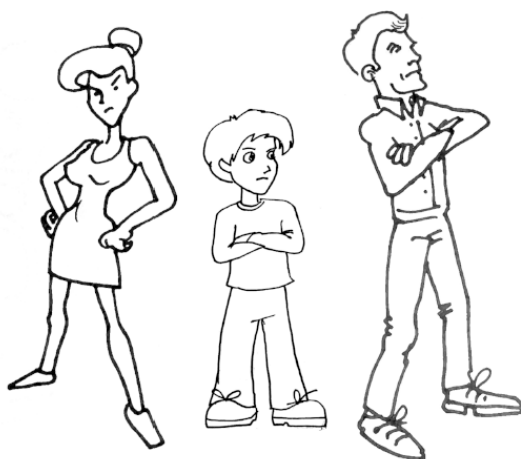
Да бред это все! Конечно, в книге Масару Ибуки «После трех уже поздно» много здравых мыслей. Но подобное заявление опасно. Его можно неправильно понять, особенно если принять за догму!

Когда эта книга вышла, все бросились обучать детей языкам, музыке, буквам, цифрам. Везут их по музеям, по Европам, пичкают впечатлениями. Но у детей до 2 лет большую часть жизни занимает знакомство с предметами физического мира и собственное моторное развитие: увидеть, рассмотреть, потрогать, услышать, освоить речь. И только к 3–4 годам начинает проявляться интерес к буквам.

Юрий Норштейн как-то сказал: «У детей сказочное восприятие жизни». Дайте им наслаждаться этой сказкой, не нужны им письменные тексты и математические формулы в столь юном возрасте! Растите ребенка сбалансированным, гармонично развитым. А что такое сбалансированный ребенок? Он ест, спит, играет, переживает без истерик или утаиваний, спрашивает, рассуждает, думает, хорошо общается, открыт. Воспитывать открытость в ребенке очень важно. Взрослые, которые боятся о себе говорить, подвержены таким заболеваниям, как инфаркт, язва желудка.

Конечно, есть вещи, о которых взрослым сложно говорить открыто, и здесь я не решаюсь давать советы. Но если повторяются утаивания – здесь утаил, тут замкнулся и промолчал, то это ложится грузом и на самочувствие и на отношения.

То же самое в общении с детьми. Папа слишком громко сказал что-то маме, мама замолчала, отвернулась. Ребенок: «Мамочка, ты расстроилась?» – «Нет-нет, все хорошо!» Мы оберегаем ребенка – и напрасно, потому что скрыть ничего невозможно! Он может не понимать смысла слов, но прекрасно слышит, с какой интонацией их произносят. Часто говорят: «При детях мы не выясняем отношения, уходим в другую комнату». Дети все равно моментально все считывают. Вашу реакцию, дрожь в голосе, замалчивание, ваши движения. «Выключи чайник!» – просит жена. «Да, сейчас», – отвечает муж или же иначе: «Сама выключи!». Дети тут же схватывают разницу и, кстати, моделируют такие отношения.



Мы сидим со знакомыми за столом, муж перебивает жену, жена в ответ: «Ну, вот ты опять не даешь мне рта раскрыть!» Все это происходит при их 4-летней дочери. Я смотрю на ребенка – ее лицо становится серьезным, она переводит взгляд с отца на мать и обратно. Она все видит, все подмечает!

Итак, есть опасность слишком рано начинать искусственно обучать ребенка, но одновременно стоит знать, что он непрерывно учится естественным образом через восприятие, общение и переживание. Здесь вы можете во многом способствовать его развитию, его эмоциональному благополучию!

В чем разница между авторитарным и авторитетным родителем?

Иногда путают слова: авторитарный и авторитетный. Важно понимать, какой вы родитель в представлении ребенка.

Авторитарный родитель – это приказывающий, требующий и живущий по схемам: «Сиди и учись! Веди себя, как полагается, а то накажу! Нет, ты туда не пойдешь, а пойдешь туда, куда я скажу, и будешь делать то, что я скажу!»

Авторитетный родитель – это тот, который слышит ребенка, поддерживает его, вникает в трудности, помогает расти. Для ребенка он – опытный, знающий, достойный. С него хочется брать пример. Мудрый и понимающий родитель становится для ребенка образцом.

Конечно, дети очень часто, и это надо всегда иметь в виду, норовят «вить веревки» из родителей. Авторитетный родитель – тот, который, сохраняя доброжелательность, не позволяет это делать. Он придерживается четко установленных принципов и настаивает на главных правилах. Он проводит эти принципы мягко, но настойчиво, и ребенок начинает с ними считаться. Если папа сказал: «Нельзя!» – то это, конечно, нельзя. Если папа сказал: «Я приду» – то он, конечно, придет. Папа держит свое слово, и если говорит: «Да, я куплю» – то он, конечно, купит. И слово «нет» он тоже держит. Если папа сказал: «Нет», то уж точно этого не будет. Очень простая арифметика.

Одновременно такой родитель не стремится слишком часто говорить «нет», но и не слишком часто легко обещает. Ребенок должен слышать объяснение «нет» один раз, запоминать и понимая, почему это «нет».

В свою очередь, авторитарный родитель говорит «нет» слишком часто, запрещает по слишком многим поводам, тем самым ставя многочисленные «преграды» в жизни ребенка.

Ребенок должен слышать объяснение «нет» один раз, запоминая и понимая, почему это запрещается.

Постоянные «нет» и «должен» – это самые главные «запруды» в потоке жизни ребенка. Одновременно это показатели того, что его важные потребности игнорируются. «Ты должен отправляться в школу», «Нечего жаловаться на плохое самочувствие!», «Болела голова – не оправдание!». Надо понять, что в каких-то случаях можно и нужно оставить ребенка дома, разобравшись, что стоит за отказом.

Как мама девочки не могу не спросить: Как ее воспитывать – нежной или сильной?

Говорят, высокой женщине труднее найти партнера, а низкая – более «универсальная». Здесь, казалось бы, то же самое, но только с точки зрения силы. Сильных мужчин меньше, чем средних и слабых. Поэтому сильной женщине труднее найти партнера, а слабой вроде бы может подойти любой. Но это рассуждение неверное, механическое.

Дело в том, что сильная женщина может быть сильной по-разному. Есть сила чугунная – «будет так, как я скажу!». Такую женщину – авторитарного лидера – многие мужчины обходят стороной, и не потому, что слабые, просто она их не привлекает! Женщина-«стерва» бывает сильной, но какие у нее ценности? Есть и такие: «мне никто не нужен, я сама умная и самостоятельная!» Такая женщина может жить в браке, но будет управляться со всем сама. Скорее всего, она будет недостаточно внимательна к партнеру, а мужчины – как дети, любят тепло. От такой сильной жены легко устать. Но и от слабой женщины устают.

У меня была знакомая, муж старше ее лет на десять, здоровый и сильный. Она родила дочь, не очень удачные роды, обе – мать и ребенок оказались некрепкого здоровья. Все проблемы болезней, быта, заработка сели на мужа. Первые годы это было естественно и оправданно, но потом превратилось в привычную формулу: сильный мужчина, и при нем две «девочки», одна из которых жена. А лет через восемь он влюбился в сильную (непроблемную) женщину и ушел из семьи, объяснив, что устал тащить на себе постоянный груз.

Не стоит ставить вопрос как альтернативу: растить сильную – или слабую дочку. Растите девочку счастливой, этой счастливостью она и будет сильна. Она сможет смягчать острые углы, быть помощником и вносить в отношения настоящую радость.

Известно, что в первые годы женитьбы происходит изучение супругами друг друга. Обнаруживаются некоторые слабые стороны, или недостатки, партнера. Начинают говорить: «Я

разочаровался в ней», или: «Он оказался совсем не тем, кого я полюбила». Возникают ссоры, эмоциональное охлаждение, увлечения на стороне.

Опыт привел меня к особому, очень важному выводу: со временем можно и **нужно** открыть в своем партнере новые замечательные человеческие свойства. Часто не те или не совсем те, которыми ты вначале очаровался. Они глубже, содержательнее. Открываются они, когда вы проходите через испытания и преодолеваете их вместе. Тогда могут начаться настоящие близкие отношения. Многие пары просто не доходят до этого этапа. Скорее всего, многие женщины и мужчины слишком рано заканчивают отношения, разочаровавшись в чем-то мелком, не заметив настоящего. И при этом продолжают искать в новом кандидате несбывшийся идеальный образ.

Что обычно ждут женщины? Сразу можно перечислить: «чтобы он был добрый, умный, сильный, меня любил и зарабатывал». А потом: «Ах, он оказался слабый» или «Ой, он совсем недобрый, придирается, в жизни никакой романтики!». Эти выводы получаются из мелких обид и всяких недовольств, которые копятся и выливаются в раздражение на партнера. А все от неумения выразить, что не нравится, что обидно, и, наоборот, что хотелось бы, что важно! Нужен открытый доверительный разговор и обсуждение с близким всего того, что происходит внутри!

Человек, женщина, которая умеет это делать, обретает силу, не теряя мягкость и привлекательность.

Если мама – глава семьи, то для сына, есть риск вырасти маменькиным сыночком. Можно ли что-то сделать, чтобы избежать этой опасности? (Вопрос отца)

Прежде всего, не отнимать самостоятельности у сына, сначала по мелочам. Приучить маму относиться с полным вниманием и уважением к его фразе: «Я сам». Помните слова: «Береги платье снову, а честь смолоду»? Здесь по тому же образцу: береги самостоятельность смолоду, заботься о ней ежедневно и ежечасно!

Американский психолог Маслоу описал самоактуализирующихся людей, и одновременно – пути, которые ведут к росту личности. Он замечает, что у нас по многу раз в день возникают ситуации выбора: в сторону личностного роста – или остановки в развитии, тупика. Он советует внимательно следить за такими развилками (заметьте, по несколько раз в день!), замечая, что шаги в направлении роста требуют усилий и риска.

Следуя этому совету, вам стоит в конце дня вспомнить, сколько раз маме удалось воздержаться от привычного вмешательства в дела сына. Вот такой повседневный тренинг. И, наоборот, записывайте в течение недели, а потом обсудите, что сын начал делать сам!

Много раз в день у нас возникают ситуации выбора: пойти в сторону личностного роста или тупика; шаги в направлении роста требуют усилий и риска.

Глава 3. Родители, бабушки, няни



Мы с мужем воспитываем дочь без нянь. Но соблазн их нанять очень велик, хочется бывать свободными по вечерам, успевать сделать все домашние дела, заняться спортом, наконец. Что посоветуете?

Это очень серьезный вопрос. У меня пять правнуков, и я вижу, в какой прогрессии растет эта проблема у молодых работающих родителей: как совмещать ребенка и личную жизнь, нужно ли взять няню, и как ее найти?

Граней этой проблемы несколько, я обозначу основные.

Постоянная смена няни: эта не устраивает, другая уволилась, третья заболела. Бывает, что детям до трех лет успевают сменить по пять нянь! Это плохо, особенно если ребенок успевает эмоционально привязаться к няне. Причем случается, что именно то, что привязался, служит главной причиной увольнения.

Одна мама услышала, что ребенок называл няню «мамой» – и эта няня больше не появляется в доме. Вот такое резкое исчезновение человека, ставшего близким для ребенка, очень опасно.

У меня была знакомая, женщина сорока лет. Когда она была маленькая, ее отец служил в Германии, и до 2,5 лет у нее была няня-немка, молодая теплая девушка. Служба закончилась, и семья вернулась домой, на родину. И когда моя знакомая, уже будучи взрослой, встретила с этой няней, прижалась к ней, она четко поняла, откуда ее многолетние эмоциональные проблемы: «У меня ее отняли!». Это было озарение. Она поняла, что потеряла свою эмоциональную опору, и всю жизнь эту опору искала.

Резкое исчезновение человека (няни), ставшего близким для ребенка, очень опасно!

Другая проблема – противоположная: няни так часто меняются, что ребенок не успевает привязаться ни к одной из них. Тогда он проводит целые дни с человеком, к которому не испытывает положительных эмоций. К тому же родители порой требуют, чтобы няни вели себя таким образом, чтобы не вызывать детской привязанности. Тогда няня неэмоционально выполняет функции по уходу, не более того. А ребенок в замешательстве: перед ним живой человек, но ведет себя неестественно, неорганично. – «Можно мне конфетку?» – «Нет!» А внутри няне хочется дать малышу конфету. И тот, чувствуя неискренность, теряется, не знает, как себя вести. Или няня отвечает: «Я бы дала, но мама не разрешает». Сразу конфликт –

ребенок любит и маму, и няню. Но одна из них что-то разрешает, а другая нет. Это очень серьезная тема.

Важно соотношение времени, которое ребенок проводит с няней – и с мамой, папой. Если няня приходит на 3–4 часа, но утром малыша будит мама, и вечером она же укладывает его спать – это одно, а когда ребенок видит маму реже, чем няню, – это другое. Чудес не бывает. Приходится выбирать: активная социальная жизнь – или ребенок!

Что делать, если мама запрещает, а бабушка разрешает? [Беседа]

Мама: Дочке 3 года, и она очень любит бабушку, потому что та с ней играет, читает книжки, в общем, проводит много времени. Я с ней держу себя строже.

Вот у нас конфликт: Маша захотела смотреть мультик. Я говорю, что сегодня читаем книгу. Она к бабушке, а та разрешает, говорит, что сама с ней этот мультик хочет посмотреть. Ну и я одна против двух не могу устоять – все смотрим мультик.

Бабушка – авторитет, и она все разрешает. А мы, родители, даже замечание делать не смеем, ведь ребенок очень ранимый. Разве это правильно? Не опасно ли для ребенка двойное воспитание, когда бабушка говорит одно, а мама и папа – другое?

Ю. Б.: Это «классический» пример: один ребенок, все его любят, кругом бабушки и дедушки. Мама запрещает, а бабушки разрешают. Понятно, что тут возможны сложные взаимоотношения в семье. Это плохо, это не годится.

Мама: Как мне донести это до бабушек и дедушек? Они внушке многое позволяют, очень балуют.

Ю. Б.: Отселить бабушек-дедушек или отселиться от них.

Мама: Понятно. Но они все равно общаются с ребенком.

Ю. Б.: Это я понимаю. Бабушку и дедушку не переделаете, они вам скажут: «Не учи, я тебя воспитала – и ничего, и т. д.!»

Мама: А для ребенка получается очень плохо – мама запрещает, а бабушка разрешает!

Ю. Б.: Ну и что же еще делать? Вообще, неплохо бабушку иногда похвалить: «Ты так стараешься, мама (это – к бабушке)! Столько сил вкладываешь. Мне кажется, что когда я это делала (найти что), было хуже, а ты сделала лучше...» Подмечайте, что бабушка делает полезного. Это очень хороший ход. Тогда вы ее расположите в свою пользу. Тогда она будет больше к вам прислушиваться. Вообще, когда у человека замечаешь позитивные качества и поступки, человек лучше тебя слышит и скорее уступает. Бабушка может услышать вас.

Мама: А вообще, чем опасны бабушки?

Ю. Б.: Двойное воспитание не годится! Вы, конечно, справедливо заметите, что без бабушки не можете обойтись! Но противоречие между взрослыми в методах воспитания очень пагубно сказывается на ребенке. Вред наносится, по крайней мере, по двум линиям.

Во-первых, ребенок теряет ориентиры. Он не может жить в ситуации двойных стандартов! Поэтому он чувствует себя в мире неустойчиво. Для маленького ребенка мир должен быть един, с незыблемыми законами и требованиями.

И второй вред – это противоречия между взрослыми, при которых ребенок присутствует. Бабушки порой принижают роль родителей. Если бабушка авторитарная, то ребенок видит, что родители не обладают властью, не обладают авторитетом. Это очень плохо! У малыша полная сумятица в голове – кто здесь главный? Поэтому он начинает манипулировать и приспосабливаться одним способом к одному, другим способом к другому. У него не вырабатывается собственная линия поведения, он может только подлаживаться. Когда нет стабильности в окружении, нет стабильности в поведении, а также в психике ребенка.

А взрослым удобно: бабушке не надо платить, как няне, пусть она поживет у нас. Но в итоге родители расплачиваются, очень!

Если бабушка авторитарная, то ребенок видит, что родители не обладают властью, не обладают авторитетом. Это очень плохо!

В очень редких случаях бабушка бывает покладистая, тихая, добрая, она не лезет в отношения мужа и жены и признает авторитет родителей. Она показывает ребенку, что мама в семье главная: «Вот мама придет и решит».

Мама: Важны ли семейные традиции для укрепления связей между поколениями? И вообще, нужно ли общение со старшими родственниками?

Ю. Б.: Семейные традиции важны, конечно, это часть нашей культуры. Другое дело, какие традиции. Если бабушка похожа на Арину Родионовну, то это прекрасно! Но если бабушка поставила своей целью развести мужа и жену, потому что не одобряет выбор сына или дочери, то связь с таким поколением, наверное, не надо поддерживать. Можно ходить к ней в гости, но не жить вместе. Мы не должны попадать в плен общих слов. Нужно смотреть, что несет предыдущее поколение. Уважать старших, конечно, нужно, но если бабушка или дедушка отзываются плохо о ком-то из родителей, а вы говорите ребенку, что он должен все равно их уважать, я не очень понимаю, зачем поддерживать такое общение?

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ:

Противоречие между взрослыми в методах воспитания пагубно сказывается на ребенке. Во-первых, он теряет ориентиры и чувствует себя неустойчиво в мире. Во-вторых, споры между взрослыми создают напряженную обстановку в семье.

Глава 4. Старшие и младшие



Моему сыну два года, скоро родится братишка. Как подготовить старшего?

Очень многие матери «готовят» ребенка так: «Скоро братик родится, смотри, он здесь у меня, шевелится, послушай». Некоторые даже дают поцеловать через кожицу.

Самое главное – в этом не надо перебарщивать, говоря, как он будет малыша любить, обнимать и заботиться.

Жизнь показывает, что все происходит не так. Когда рождается малыш, первые же дни старшие начинают бунтовать: «Давай его вернем! Зачем ты его сюда принесла? Отнеси обратно!» И будет вспоминать: «Ты говорила, что я его буду любить, а я его совсем не люблю!» Так что при «подготовке» нужно быть очень осторожными.

А что делать? Не надо настаивать «ты его будешь любить». Навязывать чувства нельзя, ведь насильно мил не будешь. Может быть, описать свои переживания и ожидания: «Мне будет трудно управляться. Иногда я буду на него отвлекаться, а ты будешь играть рядышком. Давай подумаем, во что ты будешь играть? Давай так поиграем сейчас, а мишка пусть будет братишкой». Вы берете мишку, и начинаете его качать: «Я качаю малыша, а что ты при этом делаешь? А-а, ты собираешь мозаику, как красиво!» Короче, готовить не словами, а делами. Мне так кажется.

В игре можно даже усугубить обстановку, сказать: «Он орет все время. Ты устал от его крика, что будем делать?» Тут вы берете его в советчики. Хотя в 2 года – он еще мал, с 4-летним будет легче договориться.

А главное – когда в доме на самом деле появится малыш, помните: будет очень большой стресс для вашего старшего. Делайте все возможное, чтобы уделять ему специальное внимание!

Со старшим ребенком хорошо описать будущую обстановку до появления малыша: «Мне будет трудно справляться. Иногда я буду на него отвлекаться, а ты будешь играть рядышком – давай в это поиграем!»

Младшему ребенку, конечно, больше уделяют внимания. Что надо делать, чтобы старший не обижался? [Беседа]

Старшему ребенку бывает неприятно, когда бабушки, дедушки, тетушки, знакомые и друзья бурно радуются по поводу новорожденного. Каждый, кто приходит, восклицает: «Где же ваш малыш?» – и бросается к колыбельке; туда все внимание. А старший ребенок в это время где-то в углу, почти забытый. По его мнению, происходит безобразие, у него в душе растет обида.

По рассказу матери двоих детей, она избежала такой обиды старшей дочки. Давайте попросим ее рассказать, что она делала, когда родился ее второй ребенок?

Мама: У меня двое детей, три года разница. Когда родился братик и приходили друзья, мы не стремились тут же показывать им новорожденного. Наоборот, старались, чтобы они сначала пообщались со старшей девочкой. Она с удовольствием сама провожала их в спальню, где показывала малыша. Друзьям нашей семьи она даже в первое время говорила, чтобы все игрушки они дарили не ей, а братику.

А когда мы оставались вдвоем (муж уходил на работу), то жизнь продолжалась так же, как и раньше: как я читала старшей девочке, так и продолжала читать, а младший просто был рядышком, я его в это время, к примеру, кормила. В общем, первые два месяца для старшей ничего не поменялось, потому что маленькому особого внимания не уделяли. Он просто спал. И старшая дочка особенно не переживала, что теперь есть еще братик. Когда же он плакал, мы пытались вместе с ней его успокоить, она мне помогала.

Ю. Б.: А после двух месяцев как-то изменилась ситуация?

Мама: К этому времени она уже к нему привыкла, у нее не было шока. Я брала сына под мышку – в обвязке носила – и шла гулять с дочкой. А он болтался под мышкой. И сейчас, когда знакомые встречают уже моего повзрослевшего сына, то, смеясь, спрашивают: «Это тот самый мальчик, который «болтался под мышкой»?»

У меня двое маленьких мальчиков. Старший бьет младшего, и никакие увещевания не действуют. Как себя вести?

Если ребенок сделал что-то, находясь в состоянии аффекта, напряжения, агрессии, его нельзя в этот момент воспитывать и что-то пытаться объяснить. Нужно ограничить его физически – посадить себе на колени, обнять или прижать, сказать: «Сначала ты успокоишься». Дальше активно послушать: «Ты зол. Что-то случилось. Ты можешь быть сердитым, но пускать в ход руки нельзя!»

Очень рано нужно объяснять ребенку, что есть эмоции, на которые человек имеет право – это одно. А есть действия – и это другое. Некоторые из них совершать **нельзя!** «Давай в следующий раз придумаем другой способ разобраться в такой ситуации. Но если ты еще раз так ударишь брата, мне придется тебя наказать».

Если говорить о способе самого наказания, то самый действенный – лишить ребенка чего-то, что ему нравится: «Я вынуждена буду отобрать у тебя на время компьютер». (Об этом договориться с ребенком заранее.) Выразите свое сожаление о том, что он совершил такой поступок, но без агрессии.

У нас в семье два ребенка. Старшему 5, младшему 2 года. И они друг с другом не дружат. Можно ли спасти ситуацию?

Это обычная история ревности старших к младшим. И, вообще, при появлении маленького старшие дети, как правило, начинают становиться «проблемными». Часто родители начинают ссориться по поводу воспитания старшего, а бывает, мама действительно больше любит маленького. А может быть, не столько больше любит, сколько слишком много с ним нянчится.

Одна мама с подобной проблемой меня однажды спросила: «Может, мы с маленьким слишком много сюсюкаемся?» И пожаловалась на такую проблему: старшему ребенку нужно отправляться в детский сад, а он говорит: «Я хочу остаться дома. Почему вы остаетесь вместе с ним (младшим братом), а меня выгоняете в детский сад?»

Как действительно, если вдуматься, горько! Мама тут будет с братиком забавляться, играть, а меня выгоняют! «Иногда, – продолжала мама, – дело доходило до того, что приходилось его насильно вытолкнуть и захлопнуть за ним дверь!»

Что в таких случаях делать? А не лучше ли оставить его разочек дома? Почему нет? Почему надо выталкивать, если дело доходит до такого острого переживания?

Конечно, у родителей сразу начинаются возражения: буду уступать, так он вообще перестанет ходить в сад. Хотя тому ребенку в садике нравилось, ему там было весело, он иногда даже не хотел оттуда уходить. Это часто происходит с ребятами. Для них горек момент расставания с мамой утром. И это расставание очень важно обставить тепло. Ребенку нужно подтверждение – меня любят, по крайней мере не меньше, чем маленького, который остается дома! И еще какими угодно силами сделать так, чтобы он хотел с вами обсудить и этот вопрос о любви, и то, как ему нравится в детском саду. Если ему что-то нравится, то это надо пообсуждать. Закрепить в его голове, что он идет в счастливое место, и что мама рада, что ему там будет хорошо!

Итак, спасти ситуацию при вражде старшего и младшего лучше всего усилением любви и внимания к старшему, показом любыми способами, что он не менее вам дорог. На самом деле у вас есть все возможности заниматься со старшим гораздо более интересными делами, чем с младшим. Если он и вы это почувствуете, то это тоже будет путь к спасению.

Младшую сестру балуют, а старшему брату делают замечания: «она девочка, ее не трогай». А она пристаёт к нему, мешает. И постепенно он свою маленькую сестренку начинает ненавидеть. Как быть?

Как решал такой вопрос детский писатель Корней Чуковский? Его сыну Коле было 9 лет, а дочери – 6. Они тогда жили на берегу Финского залива, и Коля время от времени играл в войну один, сам с собой. Он брал саблю-палку, у него были свои воображаемые войска, он прыгал по булыжникам, кричал, нападал, вел отряды солдат, и называлось все это – «Коля мечтает». А Лиде тоже очень хотелось играть в войну, но Коля ее не брал!

Тогда отец, Корней Чуковский, говорил: «Лидок, иди, я тебе сказочку почитаю, лошадь нарисую, пусть он помечтает один». Он не ссорил их, не просил Колю взять сестру поиграть. Он понимал, что она, и как младшая, и как девочка, не сможет войти в активный мальчишечий стиль, но и ее тоже не хотел обижать. И потом Лида вспоминала: я понимала, что отец мне зубы заговаривает, не нужна мне была его сказочка и нарисованная лошадь, но он мне так ласково говорил, что я соглашалась.



Развести детей без нотаций очень важно и в тех случаях, когда они ссорятся. Хотя иногда можно дать им чуть-чуть поконфликтовать – разберутся сами. Я слышала, что в Англии делают именно так: если ссорятся – закрывают дверь, сами разберутся.

Младшая дочь начинает вредничать, и у старшей дочери стал портиться характер. Что делать? [Беседа]

Мама: У меня две дочери – 8 лет и 3,5 годика. До последнего времени старшая всячески уступала младшей, даже в ущерб своим интересам. А в последнее время пытается младшую всячески «ставить на место». Слышу вопль, прихожу к ним в комнату и узнаю, что они передрались. Что делать – ругать, объяснять?

Ю. Б.: По-моему, нужно как можно больше поддержать старшую дочь. Она жертвовала собой, нянчилась, ей не хватало вашей поддержки. Еще раньше надо было ее поддерживать.

Мама: Пример вчерашнего дня. Смотрели телевизор. У нас дома один крутящийся стул. Старшая дочь на нем то отворачивается от экрана телевизора, где поет очередной артист, то поворачивается к экрану. Так она развлекается. Младшей захотелось на этот стул, так она укусила сестру. Она могла попросить: «Уступи мне», – но не соизволила.

А старшая дочь стала очень сильно меняться в своем поведении, стала более жестко обращаться с младшей, и часто исподтишка, правда, потом признается.

Ю. Б.: Признается – это хорошо. Значит, эта ситуация пока не очень запущена. Она взрослая хорошая девочка, с ней можно разговаривать об ее переживаниях, о желаниях наподать младшей.

Мама: А можно ее просить снисходительно относиться к младшей?

Ю. Б.: Ни в коем случае. Вы станете опять на тот же путь, который привел к этому напряжению!

Мама: Учить договариваться?

Ю. Б.: Нет. У маленькой тоже накопело, к тому же она привыкла своевольничать. Поэтому старшую надо как-то обезопасить. В каком смысле?

Сказать, например, так: «Младшая все равно будет продолжать вредничать. Давай мы с тобой подумаем, что мы с ней можем сделать, чтобы исправлять ее». Положитесь на взрослость и сообразительность старшей, на ее понятливость.

Одновременно стоит подумать, как защищать пространство старшей от вторжений младшей. Родители часто считают, что младший – маленький, слабый, не понимает и, конечно, старший должен ему уступать во всем.

А ведь вашей старшей девочке нужна своя жизнь. У нее уже задачи более сложные. Она должна делать уроки, и младшая не должна ей мешать. У нее есть книги и тетради, которые маленькая не должна трогать. Может быть, ей нужен ящик или шкафчик, который закрывается на ключ. Надо оберегать старшую, не жертвовать ее жизнью ради младшей и дальше. Тогда она снова станет миролюбивой.

Как разрешать детские конфликты между собой, когда один ребенок обижает другого? [Беседа]

Мама: У меня двое детей. Одному 2, другому 4. Старший, чувствуя свое физическое превосходство, обижает младшего, все время отбирает игрушки, а младший стеснительный и все время плачет. Стоит ли вмешиваться? И вообще, как решать детские конфликты?

Ю. Б.: Вы, по всей видимости, человек настойчивый и очень настроены на правильное воспитание, что похвально! Вы очень стараетесь и очень хотите научить старшего вести себя правильно. Так?

Мама: Стараюсь.

Ю. Б.: Но старший ребенок оказывает вам сопротивление. И вам надо подумать, вы ведь не хотите долбить в одну и ту же точку и тем самым усиливать сопротивление. Надо его, это сопротивление, ослаблять.

Мама: Но старший часто обижает маленького, просто подойдет и ударит его. Как с этим быть?

Ю. Б.: Он вам бросает вызов, чтобы вы сказали: «Ты что делаешь?! Это нельзя!» Он ждет этого.

Мама: Значит, не обращать внимания на то, как он бьет младшего?

Ю. Б.: Прежде надо понять, что он так «заигрывает» с вами, а лучше сказать, бросает вам вызов.

Мама: Но как пресекать? Я же не могу силу применять, я же взрослый человек.

Ю. Б.: Он с вами борется. Вы говорите: «Нельзя!» А он (про себя): «А я все равно ударю!» Он с вами борется, потому что ему надоели эти приказы. И он меряется с вами силой. Смотрит, кто пересилит?

Мама: Мне как быть? Оставаться в стороне? Как вывести его из агрессии? Более того, он и меня бьет! Я могу заниматься чем-то на кухне, а он подойдет сзади и ударит, например, пустой пластиковой бутылкой. И что это, привлечение внимания? Я тогда говорю: «Саша, мне

больно». Он уходит, но через 5 минут – та же история. Я спрашиваю: «Сашенька, тебе очень хочется меня ударить? Но мне же больно. А тебе все равно хочется?»

Ю. Б.: Если он вас бьет, то у кого проблема? У него. А вы начинаете рассказывать про себя. Вы тянете одеяло на себя. И в этой ситуации такое работать не будет, потому что вы не распознали его внутреннего напряжения. Если он всех бьет, то он – главный носитель эмоциональной проблемы.

Вы озабочены его поведением: как мне сделать так, чтобы он не бил. Но вы пропускаете главное – его эмоциональное состояние. Когда он задирается, вы говорите: «Привлекает внимание». Значит, ему не хватает внимания.

Поэтому надо присесть перед сыном и сказать: *«Детка, ты меня хочешь стукнуть, чтобы я обратила на тебя внимание. И чтобы я с тобой поиграла. И чтобы я играла с тобой больше, чем с маленьким. Чтобы было не так, что я все время защищала бы маленького, а тебя бы учила, а чтобы я с тобой просто играла – так, как было, когда его не было. Правда?»*

Вот! У вас стало счастливое лицо, потому что вы вошли в его состояние.

Младший сын может укунить старшего, забирает игрушки. Что делать с младшим? [Беседа]

Мама: У меня два сына. Старшему 4,5 года, а младшему 2 года. При воспитании старшего все было хорошо, а с младшим ребенком – что-то странное творится. Он просто тиранит старшего. Может его укунить, забирает игрушки. Мы его оттаскиваем, запрещаем. А старший говорит: «Мне как, всю жизнь это терпеть?»

Ю. Б.: Первая мысль возникла – что вы делаете в семье, что он подхватил такое поведение?

Мама: Скорее всего, такое поведение он увидел в песочнице.

Ю. Б.: Так он осваивает борьбу за существование! А на ком это осваивать, как не на братике, который под рукой? Я думаю, вы можете начать играть с младшим в борьбу с каким-нибудь чучелом, а старшего вовлечь в эту игру, предложив: «Ты знаешь, он хочет бороться, и это хорошо, давай ему помогать».

Мама: Тяжело.

Ю. Б.: Тяжело. И вам будет сложно разбираться с детьми. Судя по всему, вы человек замкнутый и чувствительный. И вы огорчаетесь. А младший мальчик из другого теста. На кого они, кстати, похожи?

Мама: Старший на меня, а младший – на папу.

Ю. Б.: Вот оно: столкновение характеров! Младшего, может быть, раздражает тихий брат. Может быть, он хочет играть с братом более энергичным и сильным. И поэтому к нему пристаёт, задирается. Понимаете? А старший, вместо того, чтобы оказывать сопротивление, уступает, и – как и вы – огорчается!

Мне кажется, в помощи нуждаются оба мальчика. Младший – в том, чтобы получать справедливые ответы на свои агрессивные выпады. А старшему разрешить вести себя строже, твердо говорить «нет» и применять мягкую силу для своей защиты.

Очень важно с детьми играть. Через игру можно очень многое сделать. Без нотаций и поучений. Как только вы начинаете уговаривать или стыдить младшего, он будет скорее укрепляться в своем «боевом» поведении.

Мама: А что говорить старшему?

Ю. Б.: Какие бы я слова сейчас ни сказала, они не помогут. Ведь это будут мои слова, а не ваши. Просто немножко измените отношение к этому конфликту. Не думайте, что младший растет такой плохой. У него есть причины так себя вести, не все их мы знаем. Подумайте о них и порассуждайте на эту тему со старшим. Старший умный и чувствительный. Предложите: «Давай попробуем: поставим ему чучело (или медведя), который не будет давать ему спуска, и сможет ему наподдать. Посмотрим, как он себя поведет...» и т. д. Говорить ребенку «давай за ним понаблюдаем» очень полезно, тогда переживание может уступить интересу.

Поделюсь личным опытом: когда мне становится сложно с каким-нибудь человеком, я говорю себе: «Ну что ж, я буду изучать «природу». Ведь каждый человек – это уникальное творение природы!» Очень помогает разруливать сложные ситуации. Попробуйте сами и научите этому старшего.

У старшего ненасытное стремление иметь всего больше. Как унять эту страсть?
[Беседа]

Мама: У меня двое детей – 2,5 года девочке и 4,5 года сыну. Я последнее время перестала его понимать: все время требует чего-то – машинку, мороженое... Причем мороженое он только что съел и врет, что его съела сестренка. И смотрит такими «честными» глазами. Хочет десятую машинку, третье мороженое...

Ю. Б.: Он объяснял, зачем ему десятая машинка?

Мама: Да, потому что у «старой» машинки маленькая лестница, а нужна большая лестница. Я говорю: « Степа, у нас же правило: мы дарим тебе машинки на день рождения... »

Ю. Б.: «У нас же ...» Частичка «же» в нашей речи означает увещание. Если ребенку чего-то не хватает, не стоит его увещывать, что-то ему доказывать. И не надо задавать вопросы. Ведь получается, либо вопросы, либо нотации. А вы **послушайте** его. Это первый шаг.

Скажите так: « Степа, тебе нужна большая лестница. Ты очень хочешь большую. Когда большая, интереснее. Я запомню, что здесь мы ее с тобой видели. И как-нибудь мы ее сможем купить. А сейчас у меня нет возможности». Ставьте ему ограничения.

Мама: Раньше это работало, а сейчас приводит в ярость. Даже может попытаться меня ударить, хотя знает, что нельзя. Я вижу, что он с собой борется, но, видимо, я что-то не так делаю, тем самым вызывая его ярость.

Ю. Б.: Вы сказали, десятая машинка и третье мороженое. Значит, можно заключить, что вы шли у него на поводу. И, если вы не идете, он начинает требовать. Потребует четвертое мороженое, и если не дадите, то он вас стукнет. Есть подозрение, что вы с трудом ему отказывали...

Давайте поищем причину. Когда у него зародилась ненасытная потребность иметь всего больше? Не знаете. А что было до этого? Когда у него появились эмоциональные проблемы? Наверное, когда появился второй ребенок. Тогда очень часто у первого начинаются проблемы. Возникает ощущение дефицита, которое может выражаться как угодно. Это дефицит, случа-

ющийся от потери большой дозы внимания матери или обоих родителей. Как он отреагировал на рождение девочки?

Мама: Сначала не очень хорошо, у него был даже какой-то регресс.

Ю. Б.: Да, бывает, соску начинают сосать, хотят пить из бутылочки.

Мама: Даже начал сюсюкать, хотя я с ним проводила больше времени, чем с дочкой. А потом все прошло постепенно.

Ю. Б.: Но дефицит вылез в другом виде. В каком?

Мама: Он очень трепетно относится ко всему, что у него есть, и ему нужно все, чего у него нет.

Ю. Б.: Нехватка мамы выразилась в нехватке чего-то еще...

Мама: Ему нужно все, чего у него нет – это значит, что ему надо меня? Но мне кажется, что меня у него очень много, больше, чем у дочки. Если сравнивать количество и качество времени, проведенного со старшим ребенком, оно очевидно больше, чем проведенное с дочкой. У меня дочка больше проводит времени с няней.

Ю. Б.: Вам **кажется**, что вас у него много. Как вы с ним проводите время?

Мама: Когда едем в садик, поем песни, слушаем музыку или разговариваем. Я его потом забираю, и мы едем куда-нибудь, например в гимнастический зал. Потом едем обратно домой. Потом дома ужинаем, укладываемся спать.

Ю. Б.: И он все равно от вас требует большего?

Мама: Он начал требовать больше материального, а еще – стал обманывать. Например, мы гуляли в парке. Там есть машинки, которые водят сами дети. Я говорю: «Покатайся, а я пока пойду к Оле, чтобы она не плакала». Покатался. Мы пришли с Олей, она хочет посидеть в машинке. Он кричит: «Я, я еще не катался!» Он только что катался, просто врет.

Ю. Б.: Вы пришли к машинке с девочкой, теперь он должен вылезти, ее посадят, и он врет – это же ревность в открытом виде. Или он вам врет про мороженое, которое сам съел и не признается, и опять сваливает на сестренку! Все-таки присутствие сестренки играет заметную роль в его напряжении! Вам надо дальше с этим разбираться.

Разговаривая с детьми, нужно держать паузы. Когда он говорит: «мороженое не ел», не опровергайте его, не начинайте разговоры. Попробуйте подтвердить: «Ты сейчас мороженое не ел» или: «Ты сейчас не катался на этой машинке» – и молча смотрите ему в глаза. Что он при этом скажет? Возможно, он скажет что-то важное. Либо он скажет: «Не катался». Вы: «Ты абсолютно уверен, что не катался. Нисколько-нисколько не катался!» – и опять молчите.

Он может так ответить: «Я уже катался, но хочу еще». И здесь он уже не врет, он уже говорит правду. «Ты хочешь еще, ты не накатался». Ну и пусть покатается еще! А вы, во всяком случае, перебили его «игру», в которой он будто бы выходил победителем, а вы терялись, не зная что делать.

Но это разрешение отдельных ситуаций. Оно все равно не исключает такого общего внимания к мальчику, при котором он бы чувствовал, что мама его понимает во всем. Вам предстоит настроиться на обратный обмен: машинки, мороженое и прочие вещи менять на внимание и материнское тепло.

Глава 5. Взаимоотношения детей и родителей



Мой сын обрадовался, когда я ошибся. Это нормально? Мой сын ходит в третий класс. Я иногда помогаю ему делать уроки. По математике мне просто решать задачи. А вот по русскому языку я однажды ошибся в написании слова, и сын так обрадовался! Это нормально?

Конечно, нормально!

Дети устают от наших поучений, поправок и критики! Из-за этого они чувствуют себя униженно. «Папа сильнее, опытнее, он умный, образованный, а я по сравнению с ним слабый, глупый, мне до него – как до луны!» – так или примерно так может чувствовать себя третьеклассник. И вдруг этот «прекрасный во всех отношениях» папа ошибается, да еще там, где сын знает, как писать правильно! Какая радость! Она двойная: во-первых, что называется, «отлились его слезы» – теперь папа, а не он может устыдиться ошибки. А во-вторых, оказывается, не такая уж далекая дистанция до папы, и он может оказаться «на высоте», в конце концов, «не боги горшки обжигают»!

Так что из-за сделанной вами ошибки у сына, скорее всего, повысилась самооценка! А это очень приятное переживание!

Именно по тем же причинам я часто советую родителям иногда незаметно ошибаться, занимаясь с ребенком, чтобы его развеселить и взбодрить.

С какого возраста надо уважать личность ребенка?

С самых первых лет! Двухлетний ребенок говорит: «Я шам!», то есть – **сам!** Стремление к развитию заложено в самой природе ребенка. А мы нередко упускаем это из внимания. Натягиваем на трехлетнего колготки, кормим из ложечки, тащим за руку. А он уже «развалился», стал пассивным. Он уже знает, что его будут одевать, поведут в сад, сдадут в секцию, потом устроят в какую-нибудь престижную школу.

А какие у него самого интересы? Что он сам хочет? Ведь когда он что-то хочет, когда ему что-то очень важно и очень нужно – это живительные силы его роста! Если родитель их не слышит, не поддерживает в ребенке с самого раннего детства его самостоятельных стремлений, то получается «трудный» подросток. Он оказывается во власти подростковой моды и сторонится родителей, потому что «опять начнут воспитывать, морали читать, я уже все это слышал!». Воспитательные назидания ребенок пропускает мимо ушей, потому что он к ним

привык. Но главная беда – он привык быть **объектом** воспитания, а не **субъектом собственных действий**, в руках которого его собственная жизнь.

Итак, ваш вопрос очень правильный и своевременный. Уважать личность ребенка нужно с самого начала, с годовалого возраста. А что это значит? Это значит прислушиваться к нему, давать ему свободно развиваться, не давить его жестким воспитанием!

Ребенок часто не реагирует на мои вопросы, игнорирует их. Как мне вести себя?

Девочке 5 лет. Хорошая, послушная, но чтобы дождаться ее реакции на вопрос, нужно обращаться к ней несколько раз, как будто она меня не слышит. Как вести себя в этой ситуации? Может, просто отшлепать?

Маленькие дети часто погружаются в свой мир, когда они играют, строят, рисуют, рассматривают... Они много мечтают и фантазируют. Внимание у них концентрируется на внутреннем содержании, а все внешнее отторгается. Такая сосредоточенность и погруженность – их замечательное свойство! А взрослому может быть непонятно, почему сейчас ребенок не отвечает.

Чтобы привлечь внимание ребенка, не надо кричать. Иначе может сработать защитная реакция «психологической глухоты». Надо подойти, взять его за ручки, посмотреть в глаза и сказать: «Таня (или Ваня), я тебе хочу что-то сказать». Привлечь его не только звуком голоса, а включить все три органа чувств – слух, зрение и осязание. И тогда ребенок обязательно обратит на вас внимание.

Как относиться к уединению, секретам ребенка, его желанию быть «свободным»? Не отобьется ли он так от рук?

Очень важно оставлять ребенку возможность побыть одному, а также уважать его право на «секреты». Далеко не все в его жизни и в его внутреннем мире родители должны контролировать, да это и невозможно! Для ребенка исключительно важны минуты тихого времени, когда он один – лежит перед сном в постели, прячется в каком-нибудь укромном месте, проводит время один на природе. Можно заметить, что важные детские озарения, открытия и даже осознания собственного предназначения часто происходили, когда ребенок был предоставлен самому себе. Больше того: чем дороже для ребенка предмет его раздумий или увлечений, тем больше он переживает его внутри, когда один.

Очень важно оставлять ребенку возможность побыть в одиночестве, уважать его право на «секреты».

Однако здесь мы сталкиваемся с двумя противоположными переживаниями: ребенок хочет защититься от вторжения в его мир – и одновременно ищет нашего внимания. Он хочет поделиться с нами тем, что его волнует, и в то же время он оберегает то, что для него дорого. Он хочет быть уверенным, что грубое прикосновение, или равнодушие, или непонимание не разрушит волшебство, которое он ощущает в себе.

Поэтому родители должны быть **очень деликатными**. Когда мы общаемся с друзьями, мы не обращаемся к ним с грубыми расспросами, не «лезем к ним в душу». А ребенок прежде всего – наш друг. Поэтому постараемся уважать то, что его интересует и волнует, ни в коем случае не задевая его, не принижая его переживания. Жизнь с ребенком требует от нас исключительной тонкости. И это отличный повод для развития нашей деликатности и человечности.

Как выстраивать отношения с родителями, сливы выросли, а они продолжают тебя контролировать «как ребенка»?

Взрослым, у которых в детстве душили самостоятельность, живется непросто. Подавляли ребенка все детство, всю юность – и вот теперь ему 30 лет.

Что мешает такому взрослому сказать матери «нет»? Очень глубокий страх, возникший в детстве, – «мама меня перестанет любить!». А потом появляется страх «у мамы будет сердечный приступ». И мамы ловят на этом взрослых детей.

Сначала страх ребенка, потом страх за ее здоровье, потом чувство ответственности и вины: «Если я не буду уделять ей достаточного внимания, то буду эгоист». И в голову приходит много других соображений, тормозящих его самостоятельную жизнь. Такой человек нуждается в беседе с тем, кто отзовется на все его страхи и постарается расширить круг его сознания. Это как узлы, которые надо размягчить и растянуть, чтобы там начала более свободно циркулировать энергия мысли, ценностей и ответственности.

Можно беседу с «притесняющей» мамой построить на признании ее заслуг: «Ты для меня очень много сделала! Ты так хорошо обо мне заботилась, что я теперь знаю, как заботиться о себе. Я полагаюсь на твое понимание, может быть, даже молю как маленький ребенок: мне нужно ходить свободно и самостоятельно!» А если никак не получается объяснить, то надо отселиться физически, обязательно, куда угодно – съемная квартира, другой город, друг... Заключить с мамой контракт: «Я буду счастлив тебе регулярно звонить и благодарить тебя за то, что ты мне дала эту свободу».

Надо обязательно найти положительные слова, превратить эту «материнскую хватку» в позитив. Не воевать с мамой, не давать бой, не ругаться, не обвинять: «Ты меня задушила». У мамы есть только понятие «забота», ее страхи и неистребимое желание держать «ребенка» при себе, уж по крайней мере, под своим контролем. Нужно ее убеждать, что она вас уже научила видеть опасности и справляться с ними.

Тому, кто до сих пор находится под материнским контролем, нужно посоветовать замечать моменты, когда чувствуешь глотки свободы. А потом такие моменты расширять. Интересно, что мамы чувствуют, когда уже бесполезно давить, и тогда «шантаж» прекращается. Между прочим, тогда мать начинает жить более спокойно и больше уважать своего выросшего «ребенка»!

Мне уже 35, а родители обращаются как с несмышленьким. Почему для родителей дети навсегда остаются малыши детьми, даже когда они повзрослели? Это можно изменить?

Да, к сожалению, родители очень хотят «встревать» в жизнь уже взрослых детей и пытаются это делать! Как тут быть? Я отвечу одним примером.

Был такой советский фильм, который мне запомнился. Зрелая женщина работает на заводе начальником отдела кадров, у нее взрослый сын, которого она вырастила одна, без отца. Она опекает молодую девушку, тоже мать-одиночку, у которой есть маленький сын, оставленный в деревне с матерью.

И вот эта девушка – молодая мама – знакомится с сыном опекающей ее женщины. А сын очень внимательный, хорошо воспитан матерью, заканчивает институт. Девушка учится в вечерней школе, и молодой человек помогает ей писать контрольные работы. Они влюбляются друг в друга, и в какой-то момент его мать узнает об этом. А мать такая советская кадровичка: с одной стороны, она добрая, но жестких установок. «Я судьбу своего сына в руки этой девицы не отдам ни за что! Прижила там ребенка, да еще без кола, без двора». И она начинает сыну про это что-то говорить. Его ответ мне очень запомнился. Он сказал: «Мама, я тебя очень люблю... – Он действительно был очень внимателен, когда она приходила с работы усталая, разогревал еду и всячески заботился, отличный мальчик... – Я тебя очень люблю. Но если ты будешь говорить плохие вещи про мою Асю, нам с тобой станет очень трудно!» И эта жесткая энергичная женщина сдалась, хотя внутри, конечно, продолжает переживать.

Что произошло? Он встал на защиту своего мира, своих чувств, своего выбора. Показал, что он взрослый человек, мужчина, и при этом не обидел мать! Вот это надо уметь делать – и тогда вы перестанете быть «беспомощным ребенком»!

Сын встал на защиту своего мира, своих чувств, своего выбора, и при этом не обидел мать. Вот это надо уметь делать.

Даже испытывая неловкость перед детьми за собственную неправоту, мы не знаем, как поступить. Как, например, извиниться перед ребенком, не уронив свой авторитет?

Если родитель в конкретной ситуации был не прав и это осознает, он должен признаться в своей неправоте, однозначно! Так он покажет ребенку, что надо признавать свои ошибки, докажет свою искренность и честность.

Извинение есть признание причиненного огорчения, вреда, обиды. Ребенок чувствует, что с ним поступили несправедливо, и когда папа или мама извиняется, в детской душе оживает чувство справедливости. А дети ждут справедливости от мира гораздо больше, чем взрослые, и гораздо больше страдают от ее отсутствия.

Таким образом, родитель извиняющийся присоединяется к лучшим устремлениям ребенка! Кроме того, известно, что просьба о прощении дает очищение совести, души (на этот раз – родителя).

Не надо путать авторитет с авторитарностью. Авторитетного родителя ребенок уважает, прислушивается к его мнению. А как он может уважать мнение папы, если тот несправедлив? Авторитет тогда теряется. А признавая свою ошибку, родитель авторитет приобретает или восстанавливает.

Когда папа или мама извиняется, в детской душе оживает чувство справедливости.

В какой пропорции общаться ребенку с каждым из родителей? [Беседа]

Мама: Моей дочери 3,5 года. Многие думают, что мама должна уделять больше времени ребенку, чем папа. И мой муж так считает. Я хочу спросить вас: насколько ребенку важно общаться с обоими родителями, и в какой пропорции?

Ю. Б.: Вы сейчас говорите – пропорция, время, количество. Про общение с ребенком нужно говорить немножко в других терминах. Дошкольная жизнь ребенка – это, прежде всего, игра. Поэтому я хочу спросить: во что играете вы и ваш муж? Как каждый из вас проводит с ней время? Я бы лучше **это** обсудила. Может быть, папа с ней так поиграет полчаса, что потом она сама продолжает играть и с нетерпением ждет, когда папа вернется, чтобы снова с ним играть. Поэтому получается, что и эти пропущенные часы папа как бы тоже провел с ней. А у мамы так заинтересовать может не получиться – вот вам и «пропорция». Так что давайте смотреть на качество общения.

Мама: У нас есть дни, когда я провожу наедине с ребенком, а есть дни, когда мы проводим время всей семьей. У меня своя программа игр с ребенком. Я очень люблю рассуждать и слушать ребенка, разговаривать с ней о том, что ей интересно. Она очень самостоятельная. И чтобы качественно проводить с ней время, я стремлюсь делать то, что она любит.

Ю. Б.: Очень хорошо! А что она любит?

Мама: Любит играть в ролевые игры с игрушками. Расставляет их, они в «школу» идут, играют, танцуют. Я пытаюсь с ней играть на ее детском уровне. И получаю массу удовольствия.

Ю. Б.: Это очень важно, что вам тоже нравится!

Мама: Я думала сначала, что не получится, потом вдохновилась. Дочка любит рисовать – и мы вместе рисуем. Она любит танцевать – мы вместе танцуем. Она любит общаться с другими детьми – я планирую поход и общение с детьми. Еще мне интересно давать ей что-то новое для понимания и развития, в какой-то игровой форме рассказать, допустим, про планеты Солнечной системы. Она это заинтересованно слушает. Я с ней так провожу время.

Муж любит с ней проводить спортивные мероприятия: может с ней в бассейн пойти поплавать, на батуте попрыгать или железную дорогу построить, конструктор собрать.

Однако он говорит, что я должна с ней больше времени проводить, и у меня зреет чувство вины. Я не знаю, сколько мама, а сколько папа должны проводить времени с ребенком. Может, не надо считать?

Ю. Б.: А сколько папа проводит времени?

Мама: Достаточно! Субботу, воскресенье и один день в неделю мы вместе с ребенком, плюс отпуска несколько раз в год. Когда мы все втроем, мы выбираем какую-то общую активность, например пойти на батуты. Папе нравится, он предложил – мы пошли, попрыгали. Потом в следующий раз я говорю – давайте мою активность выбирать. Я хочу в планетарий сходить. Мы меняемся.

Ю. Б.: Идеальная семья! Но у меня возник один вопрос. Вы то в ролевые игры играете, то рисуете, то танцуете с ней вместе. А когда дочка остается одна?

Мама: Иногда, когда я с ней, я люблю, чтобы она что-то свое поделала, а я свое... Я смотрю, она занялась чем-то, тогда и я берусь за свою работу.

Ю. Б.: Я прислушиваюсь к вашим формулировкам. Вы очень много определяете за нее. Вы ее развиваете – это замечательно, и насчет планет – здорово! Но ребенку нужно давать также возможность самому решать – что ему интересно и что она сейчас будет делать – **одна**. Вы можете посматривать со стороны, где-то она может к вам обратиться, если у нее возник вопрос, но занимать себя ребенок тоже должен научиться. Потому что «сама занимаюсь» позже превращается в «сама придумываю», «сама мыслю».

Короче, не всегда быть «мы вместе», а отпускать! Чтобы она перестала на маму полагаться: «Что мне сейчас делать – я не знаю, мама знает и мама придумает!» Просто давать ей больше самостоятельности: «Сама подумай». Деликатно убирать себя из разных сфер жизни – игр, размышлений, придумывания нового – это очень важно. Очень хорошо, что вы включаетесь в ее жизнь, но – без фанатизма!

Так что на упреки вашего мужа: «заниматься с ней еще больше!» вы, по-моему, можете сказать: давай подумаем, не нужно ли постепенно переключать нашего ребенка на поиск самостоятельных занятий и самостоятельных интересов. Ведь мы ее можем перекормить своими стараниями!

Глава 6. Разлука родителей с ребенком



Что для ребенка лучше: мама, которая сидит дома, погруженная в хозяйство, тоскующая и скучная, – или мама, довольная своей работой, но меньше бывающая с ребенком? Как найти разумный компромисс, чтобы мама не мучилась и в том, и в другом случае? Или лучше все ломать?

Вы мыслите на экстримах. На одном полюсе – мама, которая принесла себя в жертву и которая довольно быстро становится скучна детям, потому что отрезала себе путь к собственному развитию. На другом – мама, которая самореализуется, но жертвует детьми. Это логическое рассуждение. Давайте откажемся от логической схемы: или вы реализуетесь – или сидите дома на хозяйстве. Вы также задаете жесткий вопрос: «Либо все ломать?».

Никогда не надо ничего ломать, прежде всего себя. Лучше чувствовать и отзываться на свои внутренние неудовлетворенности. Кстати, если вы будете внимательно прислушиваться к своим чувствам, то станете более внимательны и к самочувствию ваших детей. Рационально-логические рассуждения о жизни, выборы из крайних альтернатив мешают нам существовать. Либо успех в обществе – и мамы нет рядом, либо мама, пришибленная кастрюлями и никому не нужная. Это очень большое упрощение. Оно очень схематично. Это не про настоящую жизнь – с умом, эмоциями, волей к изменениям и рискам. Сама ваша тревога дорогого стоит, и вы найдете свои более гибкие пути решения этой проблемы.

Достаточно ли видется с ребенком перед сном? [Беседа]

Мама: Мы с мужем много работаем. Дочь остается на весь день с бабушкой. Мы ее видим только вечером перед сном, и в выходные – ходим с ней в парки, в кино...

Мы почувствовали, что дочь стала отдаляться от нас. Как вы думаете, этого времени достаточно, чтобы установить душевный контакт с ребенком?

Ю. Б.: Сколько раз на своем собственном печальном опыте я это проходила! Я была в разводе в первом браке, и нужно было как-то выживать за счет собственных сил. Очень много уходило времени на работу: всякие статьи, диссертации и прочее. А дочка, когда выросла, сказала: «Мама, я тебя не помню в своем детстве». Представляете?

Одна из родительниц рассказала свою историю. Она была бизнес-леди, очень много работала. Утром уходила – дочка еще не встала или ушла в школу, приходила – дочка уже спала. И однажды утром она услышала скандал в детской с няней: «Не встану, не пойду в школу,

пока мне не покажут маму!» И тогда мама сказала себе: «Это конец. Дальше так нельзя!» И резко изменила образ жизни. Она уменьшила свою бизнес-нагрузку и посвятила все свободное время общению с дочкой.

Когда мама это рассказывала, дочке было уже 15 лет, и мама призналась, что теперь они с дочерью лучшие друзья. Как две подружки ходят по магазинам, дочка советует маме, что той купить, чтобы было модно. Мама продолжает заниматься бизнесом, но с другими приоритетами.

Не получится чуда, если вы неразумно относитесь к своей роли родителя. Однажды мне задали вопрос: «Папа возвращается с работы за 15 минут до того, как ребенок укладывается спать. Как за 15 минут сделать так, чтобы они вошли в контакт?» Войти в контакт можно, но он не будет полноценным папой при 15 минутах в день. Никак не будет! И в памяти ребенка останутся тети, мамы, бабушки, **их** установки, характеры, отношение к миру, но не папины.

Очень многое передается не через прямую речь, а через то, что ребенок наблюдает в поведении мамы и папы. Потом он будет воспроизводить это в своей жизни. Сын, лишенный хорошего контакта с отцом, не сможет полноценно воспитывать своих детей, потому что не будет знать, как это делать. Тут речь идет не о количестве минут, а о душевном контакте. А что такое душевный контакт – об этом надо специально говорить.

Мама: А если у папы есть час плюс выходные. Что нужно для того, чтобы этот душевный контакт устанавливать?

Ю. Б.: Давайте немножко подумаем, исходя из нашего опыта взрослых отношений. Какие признаки позволяют говорить о душевном контакте? Прежде всего, взаимопонимание – я понимаю его, он понимает меня. Мы можем иногда ссориться, но «понимание» – одно из ключевых слов.

А что значит понимать ребенка? Это значит – знать, что ему нужно, что ему трудно или совсем невозможно, что он хочет, о чем мечтает, что для него сейчас самое важное.

Родители обычно исходят из того, что сами считают важным. Они знают, что именно ребенок должен делать, как себя вести, как должна строиться его жизнь в целом. Стараются приучить к горшку, потом научить читать, потом отводят в школу и следят за уроками. Слов нет, все это нужно, но для душевного контакта недостаточно, потому что душевные отношения – это соучастие в эмоциональной жизни ребенка, наши с ним совместные переживания.

Дети часто обнаруживают свои чувства в резких формах: «Это я не хочу!», «Спать не пойду!», «Это есть не буду!», «Хочу мороженое!», «Хочу, чтобы ты не уходила». Эти прямые «хочу – не хочу» повторяют наши «надо». Маме **надо**, чтобы он ложился спать, а ему **надо**, чтобы она не уходила.

Ребенок – это чудо в том смысле, что в нем много здоровой энергии и способности к саморазвитию. А наше воспитание его жестко формирует, замораживает его инициативу и желание справляться самому. Мы используем критику и наказания, в лучшем случае – увещевания и запугивания: «Учись, читай, интересуйся! Не будешь учиться – будешь улицы подметать!»

А почему он утыкается в компьютер? Какая потребность толкает его застревать «в сетях»? Может быть, ему не хватает общения? Да, так и есть! Наша цивилизация привела к тому, что мир натурального общения сократился, и, можно сказать, выродился в эти социальные сети. Но это только усиливает ответственность родителей – находить и поддерживать живой контакт с ребенком.

Как-то знакомый подросток признался: «Знаете, я часами за этими играми сижу, а потом встаю такой опустошенный, что тошно становится». Понимаете? Они сами осознают пустоту своих «уходов» в компьютеры, но начинают отчаянно бороться с родителями, если все, что те могут предложить, – это назидания и запреты!

Так что ваше беспокойство о настоящем контакте с ребенком очень важно и своевременно, и вы, конечно, будете стараться находить для него время.

Папа приходит с работы к укладыванию детей. [Беседа]

Мама: У нас сложилось правило, что дети ложатся в 22 часа. А папа часто приходит с работы в 21.45. И говорит, что не может раньше, у него много работы. И дети не ложатся в 22 часа, они же с утра не видели папу – прыгают, возбуждаются! Я говорю мужу: «Ты приходи раньше или позже, когда они уже заснут», – но он не соглашается.

Ю. Б.: Скажите ему, пусть побудет подольше на работе, если уж он так задержался.

Мама: Дело в том, что папа отвечает: «А я хочу детям дать больше позитива. Им же нужно видеть отца!» Как правильно поступать? Ведь дети не ложатся вовремя спать.

Ю. Б.: Вопрос ваш такой: как сделать так, чтобы когда папа приходит домой, дети бы не возбуждались? Как «анестезировать» детей?

Мама: Понятно, что папе приятно – приходишь, а они радуются...

Ю. Б.: Он чувствует себя героем: с мамой они скучали, с мамой – режим противный, а папа – это праздник! Вообще он сам должен решать этот вопрос – как быть с хроническим недосыпанием детей. Вы тут вряд ли можете что-то сделать.

Можно ли объяснить ребенку, что моя работа важнее игры с ним? [Беседа]

Мама: Мы с мужем проводим все больше времени на работе и все меньше с детьми. Делаем карьеру и часто оказываемся «запертыми» в офисе без возможности вырваться на выходные. Может ли важность работы, если ее как следует объяснить, убедить ребенка в том, что его не стали любить меньше?

Ю. Б.: Нет, такое объяснение ни в чем его не убедит. Вы напрасно будете тратить силы. Что слышит ребенок? Только то, что работа для мамы и папы важнее, чем он. Они вечно заняты на работе, а он им не так интересен. Ведь де-факто вас просто с ним нет! А все остальное – «в пользу бедных».

Мама: Но ребенок должен понимать, чем мы занимаемся. Как объяснить ему смысл своей работы?

Ю. Б.: Если тем самым вы хотите оправдать перед ребенком свое отсутствие, то мало чего добьетесь. Если же хотите просто его просветить, то да, конечно, это важно. Но для него куда важнее не ваши доводы, а вы сами как родители. Не ваша абстрактная деятельность – в бизнесе или науке, а ваши эмоции, переживания в связи с вашей работой. Он хочет знать, почему это для вас так важно. И еще старайтесь избегать общих фраз, говорите конкретнее, объясняйте на пальцах. Один мальчик говорил про своего отца, что у него очень важная работа в «почтовом ящике» (в советское время так назывались закрытые предприятия). «Но только, – продолжал он, – я не понимаю, как папа может влезать в этот почтовый ящик, там такая узкая щель!»

Мама: Может, для того, чтобы помочь ребенку лучше понять, чем занимаются папа и мама, устраивать для него экскурсии на работу?

Ю. Б.: В ваши серые, безликие офисы? С этой точки зрения наша работа превратилась черт знает во что. И сплошная интеллектуальность – обсуждения, переговоры, планирования. Хотите быть интереснее для своего ребенка? Не пичкайте его ненужными подробностями своего рабочего дня. Берите шире – природа, астрономия, отношения людей. Ставьте с ним дома простые физические опыты, решайте задачки на сообразительность. Играйте в игры, увлекающие для обоих. И обсуждайте, обсуждайте с ним побольше – книги, фильмы, его мысли, впечатления. Для ваших отношений это уж точно полезнее, чем офисная суета.

Куда важнее для ребенка вы сами как родители. Не абстрактная деятельность – в бизнесе, науке, а ваши переживания в связи с вашей работой, что вас увлекает в ней и почему.

Как объяснить ребенку, что деньги не растут на деревьях, а зарабатываются каторжным трудом, и нельзя их тратить только на игрушки?

Такие объяснения опять же не работают. Работает только одно: согласились вы купить ребенку то, что он выпрашивает – или нет. Вам нужны понятные ограничения и правила.

«Я тебя обеспечиваю всем необходимым, – говорите вы ему, – а то, о чем ты меня просишь, – роскошь. На роскошь мы деньги не тратим, а расходует их на более достойные вещи – оплату учебы, помощь нуждающимся, семейные проекты». Точка. А говорить, каким тяжелым трудом вы заработали деньги, поверьте, для ребенка пустой звук.

Про детей надолго уезжающих родителей (интервью с журналистом).

Есть родители, которые часто отсутствуют дома, так как работают на рудниках вахтовым методом или моряки дальнего плавания, и поручают воспитание своих малышей бабушкам или родственникам. Как за время отсутствия не утратить контакт с ребенком, сохранить понимание его мыслей и переживаний?

Давайте начнем с частого отсутствия одного родителя, когда около ребенка остается второй, и ограничим обсуждение дошкольным возрастом. Ведь для разного возраста нужны и разные способы, и разная степень контакта. Если ребенку 12 лет и до этого возраста он жил с отцом, а в 12 лет отец стал уезжать, то они оба уже знают друг друга, и им есть о чем переписываться. А вот маленькому ребенку, когда отец или мать проводят мало времени дома, непросто даже понять, что такое этот родитель!

Чтобы быть близким ребенку, важно понимать, что ребенок ждет от родителя. А ждет он, в первую очередь, сочувствия и понимания. Причем понимания того, что важно ему сейчас для его роста и развития. А в каждом возрасте это разное.

Вот с двух-трех лет до пяти-шести ребенок постоянно задает вопросы – ведь он изучает мир! Сначала это вопросы: «Что это?», – а потом и: «Почему?» Вспомним, стишок Р. Киплинга про ребенка этого возраста:

Ей служат сотни тысяч слуг, —
И всем покоя нет!
Она гоняет как собак,
В ненастье дождь и тьму
Пять тысяч Где, семь тысяч Как,
Сто тысяч Почему!

Вот такая потребность узнавать все вокруг.

А как вести себя маме с ребенком, когда папа надолго уехал?

Чем меньше ребенок, тем больше связь с родителем зависит от количества непосредственного общения. Годовалый ребенок очень быстро забывает уехавшего. Приведу пример из личного опыта: наш ребенок в один год уехал к бабушке всего на месяц, а когда вернулся, то с недоверием посмотрел на меня, отвернулся и обнял бабушку. Ему потребовалось два дня, чтобы снова привыкнуть ко мне, хотя до этого отъезда я была с ним непрерывно весь год. Такое может огорчить, но это нормально для годовалого возраста. Ребенку надо дать время присмотреться, привыкнуть, вспомнить. Одни вспоминают быстрее, другие – чуть дольше.

Повторю, чем младше ребенок, тем быстрее теряется контакт с уехавшим родителем. Однако возраст годовалого, полуторагодовалого ребенка – это особый случай. Детям постарше можно рассказывать об отсутствующем родителе, можно показывать его фотографии. Тот, кто остался с ребенком, может включать эти фотографии в игру, в истории: «Это папа», «А это папа тебе стишок читает», и почитать как бы за папу. То есть включить в общение с маленьким ребенком что-то осязаемое.

Для трех-четырёхлетнего можно записывать голос отсутствующего родителя. Знаете, есть такой роман ирландской писательницы Сесилии Ахерн «P.S. Я люблю тебя». Лет пять назад в рейтинге эта книга занимала первое место по популярности. В основе сюжета – любовь мужа и жены. Оказалось, что он смертельно болен и перед смертью приготовил письма и диктофонные записи на каждый месяц года, который последует за его уходом из жизни. Почтовые пакеты приходили жене целый год. Эти послания помогли ей легче пережить горе, как бы чувствуя, что они продолжают быть вместе. Конечно, это пример печальный и из художественной литературы. Но нам он важен как пример возможного поддержания контакта при отсутствии человека.

Чем младше ребенок, тем быстрее теряется контакт с уехавшим родителем.

Во время командировок одного из родителей или обоих очень большую роль играют няни, воспитательницы или бабушки. Как им себя вести с ребенком?

Они могут напоминать ребенку об отсутствующих родителях. Если есть моменты, с которыми у ребенка связаны радостные воспоминания, то взрослый может говорить: «А помнишь, папа тебя подбрасывал и ловил, а ты смеялся?»

Во время такой беседы можно помечтать и пофантазировать. Ведь ребенок трех-шести лет много живет в мире грез. Например: «Давай помечтаем, как будто папа приехал, и мы пошли все вместе гулять... или, лучше – в зоопарк!» В одной из своих книг я привожу подобный пример: «Мам, ну когда папа приедет, я так скучаю!» – «А давай представим, что папа приехал! Как это будет? Вот, папа звонит с вокзала...» И ребенок входит в этот рассказ. Или: «А давай представим, что мы к папе поехали! Давай подумаем, как это будет!» И дать ребенку самому развивать сюжет.

В общем, вместе создавать сказки, истории или фантазии, куда вплетены или папа с мамой, или один из родителей. В процессе сочинения ребенок целиком обнаружит, как он живет и переживает отсутствие родителей.



Эмоциональные истории вокруг уехавшего папы (мамы) – очень важный момент. Он ведь не просто вспоминает о папе, он скучает, радуется, хочет к папе, а «папа», который в фантазии, в вашем рассказе понимает его и откликается: «А папа идет навстречу тебе и смеется». Или: «Папа нахмурился, когда ты закапризничал, но он недолго хмурился, потому что ты тут же понял, что папа хороший, а ты зря так долго выпрашивал. Папа обязательно тебе это купит, но не сейчас. Ты же помнишь, как в другой раз он пообещал – и сделал!»

Тут присутствует еще и момент морального воспитания: папа – образец, пример для подражания. «Папа всегда держит свое слово, и ему очень важно, что и ты делаешь так же».

Эмоциональные истории ребенка вокруг уехавшего (-ей) папы (мамы) – очень важный момент. Он ведь не просто вспоминает о папе, а скучает, радуется, «беседует» с ним.

С помощью каких еще приемов можно напоминать об отсутствующем родителе?

Ну, это может быть контакт через вещи: отправление родителю по почте «каракуль», а потом и рисунков. И ответы папы, тоже в письмах, и, может быть, тоже в рисунках. Мы говорили и о записанном голосе папы.

Вспоминается одна история. Молодой человек, программист, создает на своем компьютере программу, которая общается с ним голосом. Он приходит, включает компьютер, и компьютер ему ласково говорит: «Женя, добрый день! Ну, что у тебя сегодня?», тот отвечает, включается в общение. Через некоторое время компьютер говорит: «Женя, ты, наверное, устал. Пора сделать перерыв!» А позже: «Женя, уже час дня, тебе нужно поесть». Хотя молодой человек вполне взрослый, но даже такая механическая имитация «личного» общения приятна, она согревает.

А тут представьте себе ребенка, которому голос родного папы говорит: «Здравствуй, Петенька! Посылаю тебе привет. Я сейчас там-то, работаю над тем-то...» Не так важно, много ли он рассказывает. Ребенок воодушевлен обращением к нему! А еще мама или бабушка заранее говорят, что папин голос «придет» к нему в такое-то время: перед обедом, после обеда или перед сном – и он его ждет!

Папа может рассказать сказку или что-то про свою жизнь. И тоже по частям, не все сразу. К примеру: «А сегодня я тебе расскажу, что здесь у нас на сопках делается. Знаешь, что такое шахта? Или рудник? Это такой широкий, большой котлован, и мы туда спускаемся».

Тут нужно немного писательского таланта. Может быть, папе нужно подсказывать, может быть, они с мамой придумают совместно свои рассказы, а то и сказки «про папу». Кстати, дети трех-четырех лет любят повторения. Ведь историю про Колобка они могут слушать без конца.

Обычная ситуация: после долгой разлуки возвращающиеся родители стараются привезти ребенку что-то из командировки, подарков получается много. Не вредно ли это?

Конечно, заваливать подарками не стоит. В телефонном разговоре можно посоветоваться с ребенком: «Ты знаешь, я думаю, какой подарок тебе привезти?» И привезти то, что он попросит. Но можно еще один, какой-нибудь сюрприз!

Кстати, ребенок не должен быть единственным, кому привозят подарки. Нужны подарки всем – маме, няне, бабушке. Если исходят из рассуждения: «Вот мой ребенок, я его люблю и привожу подарки, а другие домочадцы обойдутся, да они и не очень ждут!» – то для семейной атмосферы это плохо, плохо и для ребенка. Приезд папы – праздник для всех. Тогда ребенок ждет не просто подарка, а праздника всей семьи, общего воодушевления, рассказов...

Мне сейчас пришла в голову мысль: всем домашним можно подарить какие-то сувениры, а к ребенку обратиться с такими словами: «А еще тебе подарком будут мои истории!» Но при этом папе, конечно, следует подготовить интересные рассказы о том, что особенного у него случилось. Это заставит папу думать, **что** нужно для образования ребенка, **что** ему особенно важно и интересно! Может быть, к рассказу и приложится какой-нибудь особенный сувенир.

Таким образом, общим девизом для родителя должен быть: «Как мне продолжить контакт с ребенком даже тогда, когда я физически не с ним?» Говоря «продолжить», я предполагаю, что контакт уже был, еще до отъезда. Не потерять, а продолжить и укрепить контакт, а также дружелюбную атмосферу в семье. Не портить предотъездные моменты мелкими ссорами: скажем, кто-то чай пролил, или котлета подгорела, и муж ворчит на жену. Это ведь может надолго запомниться! Не стоит!

А как быть надолго уезжающему родителю с подростком?

С уже читающим подростком можно в письмах обсуждать прочитанное. Например: «Мне попала интересная книжка, а что ты сейчас читаешь?» Узнав у ребенка, что ему интересно, папа может прочесть это, найдя этот текст в Интернете, к примеру. И, конечно, стоит постараться читать и обсуждать вместе, когда он приезжает. Может быть, почитать вслух и обсудить какие-то эпизоды, которые вызывают у ребенка особенный интерес. Например, из Джека Лондона: «Я прочел, и ты прочти. Мне понравилось то-то, а тебе, наверное, покажется особенно интересным вот это». Почему Джек Лондон? У него увлекательные рассказы про Север, Аляску, про собачьи упряжки, мороз и выживание в тяжелых условиях. В отсутствие папы это может делать и мама: «Давай мы с тобой читаем, поговорим, а потом напишем папе, что нам понравилось. Спросим, а что папа на этот счет думает?»

С уже читающими подростками можно обсуждать прочитанное в письмах. Например: «Мне попала интересная книжка, а что ты сейчас читаешь?»

Или сын рассказывает произошедшее в школе, а мама говорит: «Напиши об этом папе». Может быть, они сядут с мамой писать, или мама будет писать под его диктовку. Может быть, подросток не сможет изложить все как следует, но расскажет маме. А она запишет и покажет ему.

Важно узнать и донести до ребенка мнение папы по поводу его личных происшествий в школе. Например: «Я не очень хорошо выучил урок и как-то ответил, а учительница поставила двойку. Мама думает, что двойка – это слишком. А что ты скажешь?» Важно, чтобы папа принял участие в обсуждении всяких эпизодов, не в смысле поучения или нотаций, а

именно размышляя и высказывая мнения. Как вариант: «А как, папа, ты бы поступил? Были ли такие случаи у тебя в детстве?» И папа может рассказать, и что было, и как он сейчас к этому относится.

Если ребенок сейчас живет только с бабушкой – мама и папа вместе уехали. Как вести себя бабушке, как рассказывать о родителях?

Если в семье отношения хорошие, бабушке, конечно, стоит рассказывать о жизни родителей. Письма ребенку могут писать то папа, то мама, и в них упоминать: «Мы с мамой делаем то-то; думаем, когда вернемся, куда мы с тобой поедem, чем будем заниматься...» Этого достаточно. Ребенку не так важно, какие именно сейчас чувства у мамы и папы в подробностях, ему важно, что его, ребенка, помнят, о нем думают, и что мама с папой вместе, и они дружат. Дети становятся очень настороженными, если появляются какие-то намеки на разлад между родителями, они начинают очень тревожиться и переживать.

Глава 7. Семья и развод



Может быть, лучше не разводиться, а потерпеть и сохранить семью ради ребенка?

На мой взгляд, такой вариант приводит к общей несчастью. Одна моя знакомая, прожив несчастливую жизнь в браке, разводилась с мужем. Реакция ее отца была такой: «Я ради вас не развелся с твоей матерью, и ты не смей!» Она нашлась, что ему ответить: «Папа, ты был несчастлив с мамой всю жизнь "ради нас", а теперь настаиваешь, чтобы я была несчастлива со своим мужем "ради моих детей", а потом они будут несчастливы "ради своих детей"... Кому нужны эти "ради"?!»

Впрочем, такие вопросы каждый решает по-своему.

Можно ли сохранить дружеские отношения после развода?

Все зависит от того, какие отношения были раньше, если речь идет именно о «сохранении». Наладить отношения после развода очень сложно. Всякое изменение – стресс. Даже переход в лучшее состояние связан со стрессом. А тут развод, который означает разорение гнезда, нарушение налаженной жизни, горе детей, переживания стариков-родителей. В общественном мнении развод означает неуспех, некомпетентность одного из супругов – или обоих. Это проигрыш на жизненном пути, клеймо неудачника. Чтобы этого избежать, супруги часто валят вину друг на друга. После ссор и взаимных упреков трудно налаживать отношения, обиды остаются.

И, тем не менее, хорошие отношения возможны. Я знаю не одну распавшуюся семью, в которой развод случился на пике негативов, но потом между бывшими супругами, и даже их новыми семьями, наладились спокойные отношения.

В общественном мнении развод означает неуспех, провал, некомпетентность одного или обоих супругов. Это проигрыш в жизненном плане, клеймо неудачника.

После развода должно пройти какое-то время. Переждав острый период, можно начать беседовать, обсуждать положение детей и т. п. Почему мы готовы в поезде первому встречному выкладывать свои истории? Потому что нет накипи, с ним нет никаких эмоциональных зацепок. А тут приходится сначала распутать клубок сложных переживаний, мыслей, воспоминаний! И только потом можно выйти на ровный тон.

Между нами происходят взрывы агрессии. [Беседа]

Мама: Мы с мужем плохо понимаем друг друга. Я очень эмоциональный человек, а мужу сложно понимать меня. У него происходят взрывы агрессии, ему трудно обнять человека или выразить словами сочувствие. Как жить с таким человеком?

Ю. Б.: Это серьезный вопрос. В последнее время психологи начали разрабатывать тему «эмоционального интеллекта». Здесь речь идет не столько об интеллекте, сколько об эмоциональности человека, ее развитии.

Оказалось, что люди в бизнесе с не очень отлаженной эмоциональной сферой менее успешны, хотя по формальному интеллекту, по мыслительным способностям могут иметь очень высокие баллы. Но отношения с коллегами, подчиненными, да и в семье у них страдают. Короче говоря, они менее успешны в социальном смысле. Поэтому в последнее время психологи стали обращать большое внимание на умение человека выражать свои эмоции, понимать их, чувствовать эмоции другого человека.

Люди с высоким показателем эмоционального интеллекта (его научились измерять) хорошо чувствуют, **что** переживает другой человек, умеют сказать о своем чувстве, могут доверительно поговорить с человеком, установить с ним хороший контакт. Всему этому можно научиться. Такие уроки и правила описаны в моих книгах.

Напомню некоторые из них. Если вы, например, огорчились из-за какой-то ссоры, то скажите об этом, но в особой форме. Эта форма – сообщение **только о себе**, она не должна содержать «**ты**». Например, «**меня** это обижает», а не «**ты** меня обидел». Или: «Мне неприятно ссориться из-за наших разногласий, я хотела бы решать все вопросы мирно». То есть говорить, **что** именно с вами происходит, и одновременно сказать о своем **позитивном намерении**.

Доброжелательный тон всегда очень важен. Например, если муж проявил сочувствие и понимание, обязательно заметьте: «Я очень благодарна тебе за эти слова». Короче, негатив выражать в форме «Я-сообщения», а позитив чаще относить к нему.

Мама: Наша ситуация еще усугубляется тем, что мы живем со свекровью, которая меня не любит.

Ю. Б.: Да, это бывает! У свекрови часты напряжения по отношению к невестке, а если она еще деспотичный или просто жесткий человек, то неизбежны скандалы. Становится тяжело жить вместе, а возможность жить отдельно у молодой пары не всегда есть. Но это в целом.

Давайте рассмотрим отдельную ситуацию. Свекровь, например, говорит сыну, вашему мужу: «Выбрал такую-сякую, говорила тебе, не женись на ней!»

Невестка все это слышит. Как ей реагировать? Она может сказать: «Возможно, у меня целый ряд недостатков, но слышать такие слова мне обидно». Другое дело, будет свекровь считаться с тем, что ей обидно или нет? А вообще она может и еще кое-что добавить в таком же роде. Тогда вам с мужем нужно научиться разряжать обстановку.

Мама: Как?

Ю. Б.: Давайте разыграем сцену. Вы – муж, а я буду за жену. Лучше поговорить с ним не в присутствии матери. Он ведь ее боится, она им командует с детства!

Итак, я говорю (за жену): «*Я знаю, ты любишь свою маму, и я уважаю твои чувства. Ты любишь и меня тоже. Наверное, тебе трудно переживать конфликты, которые возникают между мамой и мной*». Он скажет: «Да».

Вы можете продолжить: *«И мне тоже трудно, особенно когда мама так про меня говорит. Иногда очень хочется услышать твои слова сочувствия. Я была бы очень рада их услышать, хотя бы сейчас! А с ней – как я понимаю – пока ты не решаешься говорить открыто, меня защищать. Наверное, тебе нужно время, чтобы созреть и набраться сил».*

Может быть, он вам признается: *«Да, я переживаю, что она на тебя нападает. Спасибо, что ты меня понимаешь, не обвиняешь, я попробую с ней поговорить!»*

И вам уже легче, вы можете образовать общий фронт перед лицом свекрови. А иначе она вас с мужем может растащить в разные стороны.

Возможно, его взрывы связаны с неумением противостоять маме, и, помогая ему в этом вопросе, вы можете уменьшить его напряжение, а заодно и спасти ваш брак.

Как быть, если отношения на грани развода? [Беседа]

Оля: Вот два человека нашли друг друга, держатся за руки, чувствуют тепло. Но у них обоих есть семьи, дети, и это убивает взаимное тепло. Что бы вы сказали такой паре, приди она завтра к вам за советом?

Ю. Б.: Да, это сложная ситуация. Насколько я понимаю, она состоит в следующем: двое людей любят друг друга, они в близких отношениях, но у каждого есть семья, и каждый очень любит своих детей. Вопрос – что им делать?

Что происходит обычно? Человек оказывается перед выбором, чем пожертвовать. И я не могу за него принять решение. Что еще можно тут сказать? Что если получился роман на стороне, значит, было какое-то неблагополучие в отношениях с супругом (супругой). Есть возможность понять, чего не хватало в отношениях, и попытаться их поправить.

Что еще сказала Оля? Мы улыбаемся друг другу, держим друг друга за руки, но приходится врать, и становишься самому себе противным. Значит, человек встал перед выбором, он должен решить очень сложную личностную задачу. Но он этого не делает, он трусит. Часто он еще обвиняет жестокое общество, что ему, бедному, не дают изменять жене. Жена вообще за кадром. А тут радостная любовь, другая милая женщина!

Да, человек живет не на пустом месте. У него есть, во-первых, обязанность перед женой, которой он когда-то клялся в любви (я опускаю, что она, может быть, тоже не сахар). И, во-вторых, дети.

Что касается детей, то я все время говорю: «Не врите детям». Если у тебя плохие отношения с супругой, а дети спрашивают: «Почему мама все время плачет? А почему ты, папа, вчера не пришел домой?», не отвечайте: «Да нет, все в порядке, у мамы просто болят зубы». В этот момент дети опускают глаза, они знают, что им врут. Они хорошо читают по лицам, интонациям, что происходит между мамой и папой. Они всегда видят, когда отношения между ними портятся.

Мобилизуйте все свои силы, чтобы налаживать семейные отношения. Забудьте об обвинениях. Вместо критики и замечаний расскажите о себе, сообщите о своих чувствах. Это непривычно и сложно – но только в самом начале. Озвучив свои переживания и эмоции, вы, с одной стороны, выплеснете накопленную горечь и досаду. С другой, не обидите своего партнера. Нужно полностью исключить перебранки. Пробуйте вносить в общение позитив.

Когда человеку удастся выразить в необидной форме свои чувства, у партнера скорее появляется желание понять его. Часто уже только от одного этого отношения меняются к лучшему. Не стоит, однако, рассчитывать, что вконец испорченные отношения быстро полностью наладятся. Но, по крайней мере, у вас не останется ощущения, что вас не поняли или поняли неверно, или что вы не сделали все, что могли.

Если же дело безнадежно, то честно признайтесь в этом перед собой и делайте соответствующие шаги. Дети бывают более счастливы при чистом воздухе, чем при страданиях и

замученности всех. Они страдают, перестают верить людям, верить в честность и достоинство, переживают трусость родителей. У них не должна болеть голова из-за взрослых. Даже здесь нужно показывать образец мужества!

Дети знают, когда им врут. Они все хорошо «читают» по нашим лицам и интонациям.

Оля: А как дальше общаться с ребенком, если все-таки развод произошел?

Ю. Б.: Прежде всего, не восстанавливать его против мамы или папы. Для ребенка папа так же дорог, как и мама, мама – так же, как и папа.

Оля: У нас в стране сложилась такая практика, что если папа уходит, дети остаются с мамой, а папа заводит новую семью и со своими детьми от первого брака общается меньше. Во всяком случае, среди моих знакомых таких много.

Ю. Б.: Естественно, он общается меньше, потому что не живет в оставленной семье. А там, где он живет, то даже в какие-то полчаса между вставанием с постели и уходом на работу происходит общение с детьми. Даже если он пропадает на работе, дети знают, что он придет домой. У детей в оставленной семье этого нет. В их жизни папы становится намного меньше, это факт. В чем вопрос?

Оля: Что говорить детям, когда они просят: «Я хочу, чтобы папа вернулся, чтобы он жил с нами»? Как объяснить ребенку, что папа с мамой не могут жить вместе, потому что они перестали любить друг друга?

Ю. Б.: Так и объясняйте. Почему нет? Может быть, в других терминах: «Я по-прежнему папу уважаю, но кроме уважения нужно еще кое-что. Очень большое желание жить вместе у нас пропало». И послушать, как дети горюют. Тут необходимо включить **сочувственное слушание**. «Тебе папы не хватает». – «Да, не хватает». – «Ты знаешь, я тоже тяжело переживаю, что так случилось...».

Допустим, ребенок говорит: «Мам, пусть папа вернется». Большинство матерей ответит: «Что я могу поделать?» А можно немного иначе. Сказать: «Тебе горько». И этим вы покажете, что разделяете переживание ребенка. «Да, я знаю, что ты без папы скучаешь, и я скучаю. Вот когда он у нас был, нам было хорошо, мы были счастливы все трое... Так случилось... это бывает в жизни, к сожалению». Без всякой там лжи или отговорок. И не дай Бог поливать папу грязью! Наверняка ребенок, пока он был маленький, не знал всех особенностей отца. Он только знал, что папа – «сильный, умный, добрый». Дети живут в мире мечты, поэтому какой бы папа объективно ни был, ребенок знает, что хоть и «там», в другой семье, у него есть папа и папа защитит его, если что!

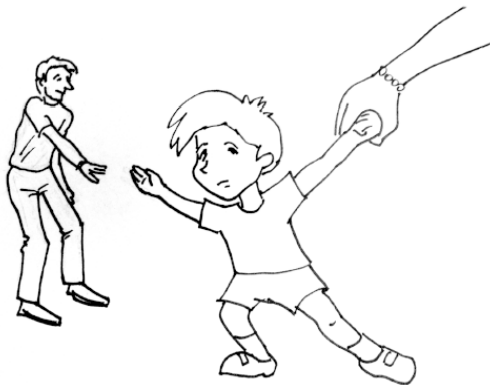
И не дай бог, поливать папу грязью! Наверняка ребенок, пока он был маленький, не знал всех особенностей отца. Он только знал, что папа – «сильный, умный, добрый» и защитит его, если что!

Итак, нужно прямо объяснить, что вы теперь, к сожалению, не будете жить вместе. Дать возможность ребенку высказаться, как он скучает без отца. И, повторяю: не ругать бывшего супруга! Сказать: «Папа все равно тебя любит, и, конечно, вы сможете видеться, по праздникам, на каникулах, на днях рождения...». А между бывшим мужем и вами должен установиться мир (как это ни тяжело иногда). Иначе у малыша будет разрываться сердце, в нем образуется трещина! Помните: ребенку очень дороги и мама, и папа!

Что делать ребенку, если между родителями ухудшаются отношения. [Беседа]

Мама: Если между родителями ухудшаются отношения, происходят скандалы и уже назревает расставание. Может ли ребенок что-то сделать?

Ю. Б.: Я бы ответила однозначно: «Это не проблема ребенка». К нему это не имеет никакого отношения. Ребенок не может быть посредником в разбирательстве родителей.



Мама: Но, когда между родителями есть проблемы, то ребенок чувствует, что и к нему возникло некое охлаждение...

Ю. Б.: Больше того, он часто именно себя считает виновным. Ему кажется, что разлад случился из-за него. Надо всячески объяснять, что он тут ни при чем. Всячески!

Ребенок часто считает себя виновным в разводе родителей. Что из-за него случился разлад. Надо всячески объяснять, что он тут ни при чем.

Мама: Но ведь родители часто при этом стараются как-то вовлечь ребенка в свои разбирательства или же очернить другого в глазах ребенка.

Ю. Б.: Я бы помогла ребенку сказать так: «Мама, ты говоришь, что папа плохой. Возможно, что у тебя есть причины, и я не могу с тобой спорить. В то же время я люблю папу. Я помню, как он меня маленького держал на коленях, носил на плечах. Я не забываю об этом! Но я не хочу и с тобой ссориться...» То же самое сказать отцу.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ:

Если у вас плохие отношения с супругой, а дети спрашивают: «А почему мама все время плачет? А почему ты, папа, вчера не пришел домой?» Не говорите: «Да нет, все в порядке, у мамы просто болит зуб». В эти моменты дети опускают глаза, они знают, что им врут. Они все хорошо читают по интонации и лицу родителей и видят, что происходит между ними. Мобилизуйте все свои силы, чтобы наладить семейные отношения. Если это безнадежно, то честно признайтесь себе и детям.