

**Екатерина Алексеевна Бурмистрова**  
**Растем с дошкольником: воспитание детей от 3 до 7**

ЕКАТЕРИНА БУРМИСТРОВА

# РАСТЁМ С ДОШКОЛЬНИКОМ

ВОСПИТАНИЕ  
ДЕТЕЙ  
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

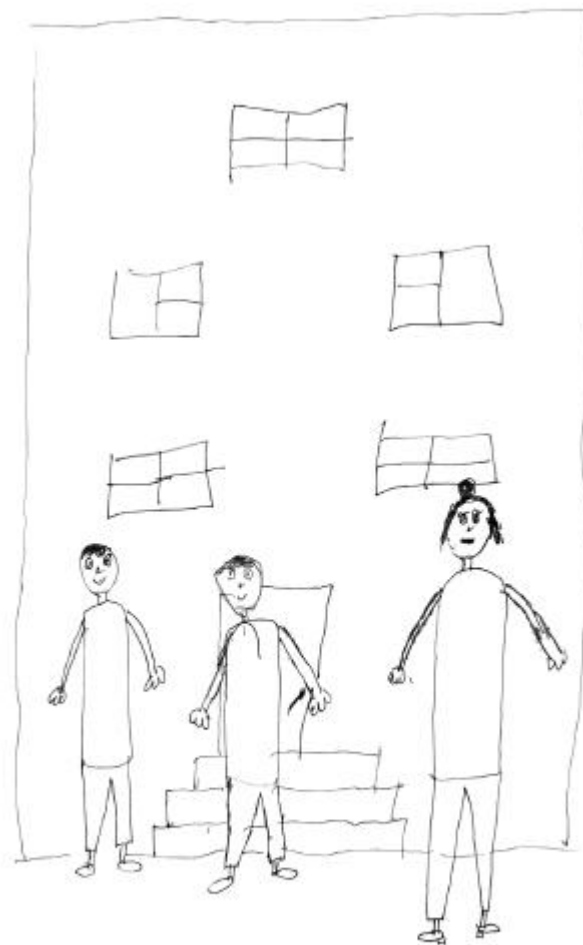


«Растем с дошкольником: воспитание детей от 3 до 7 / Е.А. Бурмистрова»: ДАРЪ;  
Москва; 2018  
ISBN 978-5-485-00570-2

### Аннотация

*Период 3–7 лет – особый возраст в жизни ребенка. Именно тогда формируется его личность, закладываются основы навыков общения – с родителями, сверстниками, окружающим миром. Родителям дошкольников часто трудно сориентироваться в огромном информационном потоке, посвященном «правильному» воспитанию детей этого возраста. Новая книга известного семейного психолога Екатерины Бурмистровой, посвященная взаимодействию родителей с детьми-дошкольниками, содержит огромное количество ответов на вопросы – как разумно организовать жизнь семьи в этот крайне важный период взросления детей и сделать ее по-настоящему счастливой и наполненной. Чем непослушание отличается от плохого поведения, как научить делиться, как преодолеть агрессию, как наказывать, как приучить к домашним обязанностям, как подготовить к школе – эти и многие другие вопросы рассматриваются на базе огромного материала, полученного благодаря собственному опыту воспитания детей и многолетнему успешному опыту семейного консультирования.*

### Екатерина Бурмистрова Растем с дошкольником: воспитание детей от 3 до 7



Саша Герасимов

## Введение

Эта книга посвящена особенному возрасту ребенка – дошкольному. В этот период формируется фундамент личности, закладываются базовые качества и в отношениях с ровесниками, и в отношениях с родителями, и в отношениях с самими собой. Ребенок еще очень впечатлителен и очень верит родителям. Даже если он спорит, если он говорит, что всё решают дети, если он дерется, плюется, не хочет и вредничает, он еще очень настроен на родителей.

За последние 10–15 лет появилось очень много разной, часто не подтвержденной, информации о воспитании детей. Кроме того, за это же время раскрутился бизнес занятий с детьми-дошкольниками, возник целый рынок новых услуг с хорошей рекламой, с прописанными статьями – этого раньше было очень мало. Нынешние родители подвергаются более сильной бомбардировке информацией, чем 10–15 лет назад. Есть масса родителей, у которых все было бы хорошо, если бы они прочли меньше литературы и меньше бы слушали, какими должны быть дети и какими должны быть хорошие родители.

Надеюсь, моя книга снизит потребность в психологических консультациях, потому что в ней содержится огромное количество ответов – как должна выглядеть жизнь ребенка, чтобы это была хорошая жизнь.

Мы сохранили стилистику разговора, диалога в первую очередь потому, что нам не хотелось, чтобы эта книга стала еще одной «книгой эксперта», излагающей одну жесткую позицию. И на своих занятиях, и на своих консультациях, вебинарах я всегда пытаюсь развивать у родителей собственную экспертную позицию и помогаю раскрыться их собственной интуиции, чтобы голос любых специалистов стал для них только совещательным, а решающим был их собственный голос. Именно этот диалоговый компонент, компонент разговора вовлекает читателя в дискуссию на равных, а не делает его студентом, конспектирующим еще одну умную лекцию.

В качестве иллюстраций мы использовали реальные рисунки реальных детей, собранные мною за долгие годы консультаций.

Эти рисунки уникальны, самобытны, нет ни одного похожего. И я очень надеюсь, что они вам понравятся и помогут лучше погрузиться в тему. Так, как рисуют дети, не может нарисовать даже самый хороший детский художник-иллюстратор.

## Глава 1. Дошкольник

### 1.1. Непослушание или плохое поведение?

Непослушание – лидер среди проблем, с которыми обращаются родители дошкольников на психологических консультациях. Неумение справиться с поведением непослушного ребенка, с одной стороны, становится причиной возникновения множества кризисных ситуаций, а с другой стороны, в свою очередь, является частью более сложной проблемы.

Начнем с самого раннего возраста, поскольку очень часто ключики к разрешению проблемы непослушания лежат в дошкольном детстве, даже во младенчестве. По мере того как ребенок растет, справиться с непослушанием становится все сложнее.

Дети ведут себя по-разному. То, что выглядит как непослушание у некоторых из них, на самом деле непослушанием не является, а является результатом других процессов. А есть непослушание как конкретное сознательное действие по сопротивлению тому, что говорят родители, другие взрослые, старшие братья и сестры. Мы будем пытаться разделять непослушание и просто плохое поведение детей.

Прежде всего, полезно определить, что такое воспитание. Если спросить десять разных



человек, что такое воспитание, есть ли оно или есть просто жизнь с ребенком, – будет десять разных мнений.

Как мы будем относиться к непослушанию, зависит от наших взглядов на воспитание и жизнь в целом.

Предлагаю коротко ответить на вопрос, что такое послушание, зачем оно нужно, чем может быть опасно?

*Собеседник:* Послушание – это прежде всего умение правильно себя позиционировать.

*Собеседник:* Выполнение просьб, задач, поставленных целей.

*Собеседник:* Ребенок делает не то, что хочется, а то, что сказали родители.

*Собеседник:* Умение слышать родителей.

*Собеседник:* Важно в экстренных случаях делать именно так, как говорит родитель.

*Собеседник:* Существовать в социальных рамках.

*Собеседник:* Первая ступенька к самостоятельному выполнению правильных дел, каких-то бытовых, домашних.

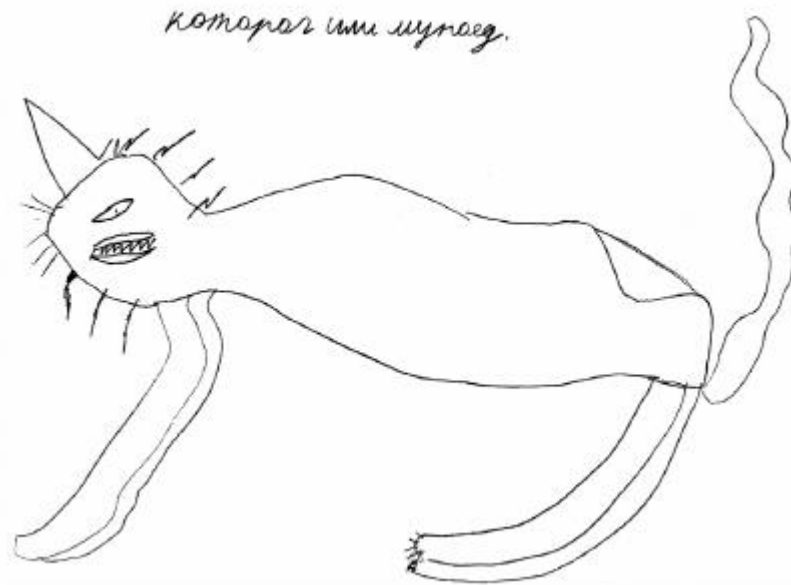
*Собеседник:* Формирование привычек.

*Собеседник:* Послушание нужно для передачи родительского опыта. Польза послушания – это готовность принимать опыт, а вред – ребенок начинает полагаться только на чужой опыт, боится делать самостоятельные шаги, становится робким.

*Екатерина:* Список можно продолжать. Это взгляды с разных сторон. Но в любом случае дети очень четко чувствуют наш настрой. Всем, наверное, доводилось отучать от груди. Кто-то, возможно, помнит, насколько важен при этом настрой: если вы не настроитесь твердо, что отучать уже пора, время пришло, вы ни за что не отучите. Ребенок чувствует уверенность или отсутствие уверенности. С послушанием примерно так же. Если родитель в душе сомневается, что ребенок может и должен слушаться, что ему это полезно, что он должен послушаться именно сейчас, то ребенок считывает на невербальном, довербальном уровне сомнение и это для него определяющий фактор. Для того чтобы в детско-родительских отношениях хотя бы в какой-то пропорции присутствовало детское послушание, родитель не должен сомневаться в том, что оно нужно и что ребенку оно полезно, а не вредно.

Механизмы послушания – это очень зрелые формы поведения, человеческого взаимодействия. Они изначально отсутствуют. У утят есть нечто похожее на послушание – импринтинг: утенок начинает следовать за первым движущимся объектом, который попал в его поле зрения, как только он вылупился из яйца. «Злые» биологи, изучая это явление, провели опыт, в котором первым движущимся объектом для утят стал красный мяч, и утята за этим мячом так и ходили. Это своеобразная форма послушания – следование за, копирование. У человека, который рождается с белым незаполненным мозгом, очень длинное детство и фактически нет predetermined образцов поведения. И это не случайно, потому что именно незаполненность мозга, отсутствие заданной матрицы дают возможность каждому стать уникальной личностью. Но это же может приводить к некоторым сложностям в воспитании.

У ребенка, младенца, нет послушания – у него есть имитация. Например, в первые полгода очень развита мимическая имитация – копирование выражения лица взрослых. Это не послушание.



У ребенка годовалого, полуторагодовалого есть подражание – он берет веник и начинает им размахивать или пытается чистить картошку. Это тоже не послушание. Послушание – очень сложная культурная форма поведения, когда ребенок, не зная, почему и зачем, делает то, что ему говорят.

*Собеседник:* Это важный момент? Он должен послушаться?

*Екатерина:* Я не говорю, что это единственная форма окультуривания, но это абсолютно новый способ передать специфические человеческие знания, особенности поведения – чего угодно, – основанный на согласии ребенка принять то, что у него в сознании отсутствует. Формы могут быть разные: с аргументами, без аргументов, но в целом он готов их принять. Чтобы по явилось базовое послушание, важно, чтобы Маленький человек воспринимал Большого, чтобы он был открыт к восприятию информации, а не ставил стенку.

*Собеседник:* Ребенок не автоматически открыт?

*Екатерина:* Есть некоторая сложность. Ребенок, младенец в первый год жизни, автоматически абсолютно открыт маме – никаких заслонов от нее не имеет. Но он неврологически, умственно, физиологически незрел, и послушание у него еще возникнуть не может. Работают другие механизмы: имитация, эмоциональный отклик, несловесная связь, – но это еще не послушание. Открытость есть, а послушание невозможно, не созрело. От ребенка первого года жизни большинство людей и не ждет послушания. До года мама с ребенком представляют из себя единое яйцо личности – считается, что личность ребенка еще не отделима от личности мамы. И папа, находящийся рядом, обеспечивает эту конструкцию, делает ее благополучной. От нуля до года послушание невозможно, поскольку нет физиологической готовности.

Дальше начинается интересный возраст от года до двух. Это возраст так называемого «вылупления из яйца», когда личность ребенка начинает отделяться от личности матери. Этот процесс занимает весь второй год, иногда забирая и половину третьего. Связь огромная, имитация по-прежнему есть. В этом возрасте формируется и активно развивается речь. Возможна первичная форма послушания, связанная с запретом социально опасных вещей. Это еще не послушание, когда ребенок открыт. Это более простой вариант – выработка сигнала опасности.

Очень часто люди пропускают эти два периода, ничего не запрещая, хотя именно в это время могли бы быть первые «нельзя», первые «опасно», «край» – первые стоп-сигналы, предупреждающие ребенка, что нужно остановиться, прекратить какие-то действия или отказаться от намерений что-то сделать. Идея развития в том, что если что-то не освоено

вовремя, оно потом все равно осваивается, но только с большим трудом и усилиями. Возможно, вы на этом этапе не выработали стоп-сигнал, скажем, были очень гуманны, или боялись задавить творческую свободу ребенка, или считали, что нельзя говорить «нельзя». Есть такие среди нас?

*Собеседник:* Когда «нельзя» много, они обесцениваются.

*Собеседник:* Я читала, что дети воспринимают, когда что-то нельзя сделать физически, например, нельзя достать луну с неба.

*Екатерина:* Про «нельзя» много всего написано. Также вспоминают японскую систему, где считается, что «нельзя» – это вообще вредно, и все должно быть можно.

*Собеседник:* А как же, например, горячее?

*Екатерина:* У японцев идея среды, которая подстраивается под ребенка: не нужно создавать среду, в которой вы могли бы сказать «нельзя». Для нашей, европейской ситуации в этом возрасте возможны первые базовые запреты, связанные с собственной безопасностью, и запреты, связанные с причинением боли и вреда ближним. Как это ни парадоксально, это фундамент одной части послушания.

Очень часто и от нуля до года, и от года до двух особенно у мам включается стратегия долготерпения. Мама считает, что нужно терпеть все: и как крутят второй сосок, и как царапают, и как дерут волосы, и как «выковыривают» глазки, и как хлопают по щекам – эти невинные, но не очень приятные младенческие действия, которые редкий ребенок не пытается осуществить по отношению к своим родителям.

Когда ребенок от нуля до года и от года до двух начинает делать то, что вам неприятно, как вы реагируете?

*Собеседник:* Когда мой ребенок кусается, я говорю сразу: «Ай-ай-ай». В какой-то момент мне показалось, дочь поняла и перестала, но потом опять начала. И я не понимаю, действует это или нет.

*Екатерина:* Чем темпераментнее ребенок, тем более вероятно, что он будет делать что-то, неприятное другим. У активного малыша все активно. Он, скорее всего, попробует и ударить, и отнять, – он активнее осваивает мир, чем более спокойный ребенок. Он еще не понимает, не знает, что за этим последует, как на него отреагируют.

Как реагировать правильно? Показывать, что неприятно, или терпеть?

*Собеседник:* Конечно, показывать.

*Собеседник:* Сложный вопрос. Если ребенку будет интересно, он может эту реакцию провоцировать. Мой ребенок в восторг приходил, когда я делала страшное лицо, если она «ела» песок или колесо от коляски. Она в девять месяцев ползла и нарочно это делала.

*Екатерина:* Если от нуля до года у ребенка с мамой – симбиоз, то в течение второго года у них должны возникнуть отношения, причем отношения не на равных, не паритетные, а более-менее иерархичные. Ребенок – новичок, а взрослый – более опытный; ребенок – ведомый, а взрослый – ведущий.

С первенцами по этим статьям у родителей возникает огромное количество сложностей. У мамы есть большие сомнения, может ли она быть ведущей. Действительно ли она старше, или это у нее родилась какая-нибудь великая инкарнация, потому что ее младенец очень взросло выглядит и у него такой глубокомысленный взгляд.

Этот вопрос нужно для себя решить, потому что он ключевой для выработки послушания. Если вы думаете, что это существо воспитывать нельзя, ни о каком послушании не может быть и речи.

Значит, должны возникнуть отношения не на равных, а отношения взрослого и маленького существа. И это возможно, как только ребенок пополз, появились первые негативные эмоции, первые желания и фрустрация (преграда) желаниям. Родителям приходится как-то реагировать, когда ребенок не доволен. Вы не можете разрешить ему засунуть пальчик в розетку или бросить телефон в ванную, даже если он очень хочет. Детская активность не может не столкнуться со средовым ограничением. Это очень важный период.

До 2 лет вы с ребенком «договариваетесь» действием; на границе 2 лет появляется речь; с 2 до 3,5 лет наступает следующий возраст. Я считаю его ключевым для закладки послушания. Речь идет не о возрасте календарном, а о возрасте психологическом. Граница первого возраста – ходьба (это может быть и десять месяцев), а граница второго возраста – появление фразовой речи (не просто слова, а предложения).

К этому времени должен сформироваться семейный треугольник, возрастает роль папы. Ребенок отделился от мамы, и далее очень важно, чтобы отношения развивались не в паре, а в тройке «папа, мама, ребенок» (при условии, что папа есть). И именно в этот период возможна именно человеческая форма послушания, когда ребенок слышит речь, понимает речь и готов к содержанию речи прислушаться.

Появление речи создает возможность для появления послушания, но никак его не гарантирует. Появление фразовой речи – это необходимое, но недостаточное условие. Послушание – очень сложный навык.

Что нужно для начала его возникновения, кроме фразовой речи?

*Собеседник:* Пример поведения в семье: родители хлеб на пол не бросают – и ребенок тоже не должен.

*Екатерина:* Возможно. Но сейчас большинство семей состоят из мамы, папы и одного или двух детей. Нет расширенных семей, где есть другие дети, другие взрослые. Семья – довольно маленькая единица. Очень часто такой пример не может быть использован, потому что ребенок себя со взрослыми не отождествляет. Он может себя отождествлять с центром мира или с малышом. Кем себя считает ребенок в вашей семье – это вопрос к вам. Но в этом возрасте ему еще очень сложно брать поведение взрослых за основу своего. Хотя что-то ребенок может очень сильно копировать, поскольку присутствует имитация, как менее совершенный механизм.

*Собеседник:* Если я наказываю ребенка, которому четыре года, а он меня в ответ наказывает – это имитация?

*Екатерина:* Это другое: ребенок пытается перевернуть действие, пытается «сесть на ваше креслице».

Очень важно понять: то, что не сформировалось на первых этапах, потом так и будет не сформированным годиков до тридцати. И в результате взрослый человек часто не в силах справиться с ситуациями, характерными для детского возраста.

Именно на первых этапах формируется способность осознавать границы, способность понимать сложную систему социальных разрешений и запретов. Между «можно» и «нельзя» – граница, ты должен ощущать, где ты еще в области «можно», а где ты уже в области «нельзя». Граница – это понимание того, что можно, и того, что нельзя, это нормы поведения, понимание того, что принято и что не принято.

Ребенок должен осознавать, что родители – тоже люди, и не он один является человеком с желаниями, что у мамы с папой (а с появлением малыша и у него тоже) есть свои желания.

Несмотря на все вышесказанное, есть люди, которые не переносят слова «нормы», «границы», «нельзя».

Повторяю: именно в этом возрасте ребенок осваивает огромный объем знаний о том, что принято и что не принято в мире. Это социальные нормы. Они ребенка не сбивают, а развивают, если правильно поданы. Двухлетний ребенок может спокойно пописать где угодно; ребенок в 3,5 года, скорее всего, отойдет, если ему нужно пописать, – усвоилась норма, что в нашем социуме не принято это делать прилюдно. Ребенок в 2 года еще может что-то отобрать в песочнице; в 3,5 года он тоже может отобрать, но ему уже будет стыдно. Даже если он отберет, он будет понимать, что сделал что-то не то.

Поведение может еще не очень отличаться, но реакция на свое неправильное поведение уже должна отличаться довольно сильно.

Тревожный сигнал для родителей – если в 2 года и в 3,5 года реакция одна и та же, никакой разницы нет: ребенок сосет грудь, абсолютно неуправляем, не умеет самостоятельно

засыпать, не имеет никакого представления о базовых домашних обязанностях, не понимает, что мама может попить чай, когда ей этого очень хочется. Приходится следить на площадке или в детской, чтобы не было серьезных стычек.

От 3,5 до 5,5 лет, максимум до 6 лет, также происходит огромный рост. Ребенок по идее уже может различать добро и зло, хорошо и плохо, нравственно – не нравственно (это уже сложная форма). Некоторые дети способны к этому уже в 3 года, и зависит это от скорости развития речи, от скорости умственного развития, от того, сколько вы с ребенком разговариваете, и от того, какой он вообще родился. Есть дети, осознанные с самого начала, есть дети, надолго застрявшие в младенческом состоянии. Это условный возраст – может быть 3 года или 4 года. Но в целом к 5,5 годам у ребенка должно быть довольно четкое представление, что «хорошо» и что «плохо».

В возрасте 1–2 лет граница – это что-то внешнее, связанное с тем, что есть кто-то, кто эту границу удерживает. Скажем, лежит на столе конфета, и чтобы ребенок ее не взял, рядом должен быть взрослый, который напоминает, что конфету брать нельзя. А в возрасте от 3 лет ребенок должен уже конфету не взять сам. Граница «переезжает» внутрь, и ребенок сам становится цензором, который за собой смотрит.

Это достаточно сложная форма поведения. Может быть не освоен и первый этап – ощущение границы.

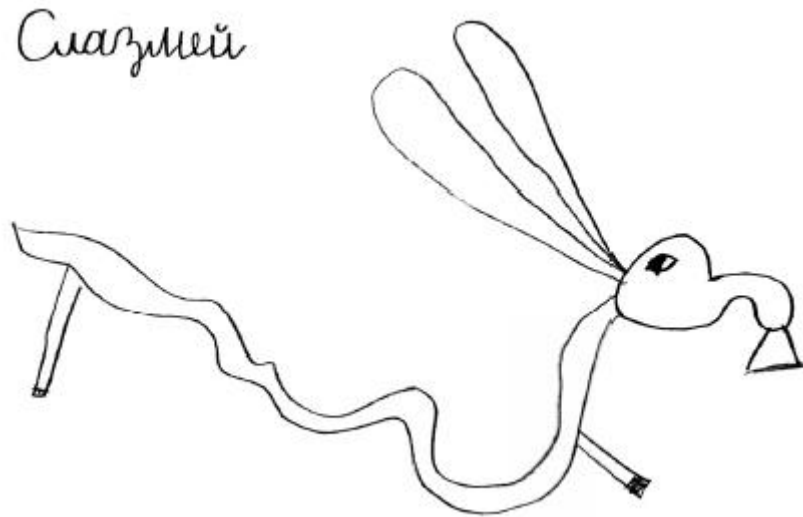
Возникнет ли ощущение «хорошо – плохо», и как оно возникнет, сможет ли ребенок его использовать – целиком зависит от семьи, воспитания, взглядов родителей и, конечно, личности ребенка.

Все послушание – непослушание может быть основано на различении добра и зла, хорошо и плохо. Это возраст сказок, «почему», историй о том, как мама была маленькая, возраст большого количества объяснений, которые должны быть сделаны именно родным взрослым. Не няней, не воспитательницей, а именно близким взрослым.

*Собеседник:* Почему?

*Екатерина:* Именно тот человек, кто с ребенком разговаривает и передает ему знания про границы, знания про хорошо и плохо, является реальным воспитателем, тем, кто «войдет» в плоть и кровь ребенка, станет его внутренним голосом, будет звучать как часть совести, хотя в каком-то объеме могут присутствовать и другие взрослые. Есть в психологии термин «суперэго» – нечто над сознанием. Тот, кто с ребенком разговаривает, тот становится частью его самого. Если это круглосуточная няня, то это будет она. Важно присутствие, важны силы на разговор.

В этом возрасте и в следующем, начиная с 5 лет, есть очень много детей, которых развивают, и гораздо меньше тех, с кем разговаривают. Получается «вилка». Интеллектуальное развитие стало более интенсивным, шагнуло вперед, а с умственным могут быть большие проблемы, даже при условии хорошего развития интеллектуального. Как правило, эти проблемы возникают от того, что воспитание кому-то передано. Ребенок посещает массу занятий, с ним занимаются няни, бабушки по тетрадкам, но никто ему не говорил, почему нельзя бить малышей, а если и говорил, то до ребенка не дошло. Получается, гораздо проще учить, чем разговаривать и объяснять.



Человеческий ребенок – совсем не «автомат». Он на первом этапе еще слушаться не умеет, на втором слушаться учится, и только к концу «второго» возраста может появиться послушание. И дальше у ребенка возникает масса вопросов, в том числе – почему надо слушаться? Бывают периоды более спокойные, когда ребенок почему-то просто слушается, или же у него такой характер, что ему не сложно слушаться.

*Собеседник:* Мои дети все время спорят, во всем. И что делать?

*Екатерина:* Это вопрос позиционирования. Для того чтобы все работало, чтобы границы были определены, вы должны быть с ребенком не в паритетных отношениях. Иногда можно просто сказать: «Я так говорю, потому что я – твоя мама. Я уже была, а тебя еще не было».

Попробуем разобрать конкретные ситуации. У вас есть ребенок, и есть какой-то эпизод поведения. Ребенок ведет себя не так, как вы бы хотели. Что нужно определить первым делом?

*Собеседник:* Почему он не слушается. Он услышал, что я сказал, но не хочет этого делать, – или же он хочет сказать мне что-то тем языком, каким может.

*Екатерина:* Да, первое, что нужно понять: он умеет вообще слушаться или нет, этот конкретный ребенок в этом конкретном состоянии.

Есть «зеленая зона» – это когда ребенок в хорошем адекватном состоянии; «желтая зона» – ребенок уже не очень спокоен, но еще не в истерике, и «красная зона» – когда он в истерике, в срыве, устал, у него что-то болит, его заклинило.

Трехлетний ребенок теоретически может слушаться. А он всегда может слушаться? Нет, не всегда, он может слушаться только в своем «зеленом коридоре». Пятилетний ребенок может слушаться в любой «зоне», а трехлетний – только в «зеленой зоне», потому что и «желтая», и «красная» отбрасывают любого человека на ступеньку назад в развитии.

*Собеседник:* То есть в 5 лет он и в «красной зоне» может слушаться?

*Екатерина:* Если он уже хорошо обучен, то на дороге, скажем, и в 5 лет не выскочит. Все зависит от уровня послушания. Но надо понимать, что любое возбуждение, любое расстройство, любое отрицательно окрашенное состояние отбрасывает назад в развитии по всем показателям.

*Собеседник:* А если ребенок почти сразу переходит в «красную зону»?

*Екатерина:* Он в ней невменяем. Поэтому первое, что нужно понять – можно ли ждать послушания от этого ребенка сейчас. И если нет, то должен быть «план спасения» – вариант, альтернативный послушанию.

План спасения у каждой семьи свой. Предположим, вы переходите дорогу, понимаете, что ребенок невменяемый, но вы не готовы с ним полчаса препираться, чтобы он дал вам руку, – значит, вы берете его в охапку и несете орущего. Это срывает. Если скандал

происходит из-за того, что вы сами нажали кнопку лифта, тогда проще опять подняться или спуститься и разрешить нажать кнопку лифта самому.

*Собеседник:* У моего ребенка в 5,5 лет такая реакция на кнопку лифта.

*Екатерина:* Он конкурирует с младшим за кнопку лифта?

*Собеседник:* Да. И когда мама нажала – истерика.

*Екатерина:* Значит, для него это остается по-прежнему важным. Возможно, потому, что нет других привилегий – вставлять ключ в замочную скважину или здороваться с консьержкой.

*Собеседник:* Можно перед лифтом строгим родительским голосом говорить: «Сегодня кнопку нажимаю я».

*Екатерина:* Это уже продвинутая родительская концепция.

Итак, первое, что нужно понять, вменяем ли ребенок, «адекватен ли пациент», может ли он послушаться, т. е. в какой «зоне» он находится, в каком он состоянии.

Почему с этого желательно начинать? Основная ошибка родителей, приводящая к очень сложно устранимым последствиям, – ждать послушания от невменяемого ребенка и применять к нему санкции.

*Собеседник:* А что же делать? Может ли родитель как-то предотвратить «красную зону», зная ребенка?

*Екатерина:* Часто проще научиться не попадать в «красную зону». Надо понимать, что в целом, если вы пытаетесь добиться послушания и воспитываете ребенка, который неадекватен, вы нарабатываете «мозоль» или «аллергию». Вы хотите, чтобы послушался ребенок, который потерял управление собой. Вы говорите: «Возьми себя в руки», – а у него нет инструментов взять себя в руки. И возникает один из типов конфликтов, связанных с непослушанием маленького ребенка, когда родитель требует невозможного, использует неработающие методы. Ребенок чувствует, что он не соответствует ожиданиям, и реакция может быть разная: у активных – это, скорее, агрессия, у менее активных – уход в себя и ухудшение отношения к себе. В целом поведенчески это довольно сложный спектр реакций.

*Собеседник:* Это потом сказывается на отношениях родителя с ребенком?

*Екатерина:* Если это единственное, что вы делаете, то скажется. Важно, чтобы это не становилось фоном взаимодействия. Обычно это все-таки какие-то эпизоды.

*Собеседник:* Если это часто?

*Екатерина:* Это бесполезно.

Продолжим. Итак, мы определили, в какой «зоне» находится ребенок. Что еще нужно определить?

*Собеседник:* Сколько есть времени на разборки.

*Екатерина:* Прекрасно – нужно понять, насколько напряженная ситуация по темпам. Можно объединить: сколько у вас есть времени и сколько глаз на вас смотрит, кто еще участвует в этой ситуации, т. е. какие ресурсы, не только временные, имеются.

*Собеседник:* Еще надо определить, насколько адекватна возрасту ребенка наша просьба, а то иногда мы просим невозможного.

*Екатерина:* Это следующий момент.

Прежде чем ждать послушания, нужно подумать:

- в какой «зоне» находится ребенок в данный момент;
- какие есть ресурсы;
- какие есть ограничения.

Скажем, ребенок еще в «зеленой зоне», но через полчаса он уже должен быть в кровати. И если сейчас затеять разборку или какое-то выяснение, через двадцать минут ребенок будет уже не в «зеленой зоне».

Это все кажется сложным, но на самом деле просто. Проблема часто возникает там, где родитель реагирует, а не думает, у него нет ни секунды на размышление. В реальном времени все занимает секунды, у мамы или папы нет возможности задуматься и стратегически оценить ситуацию.



Какие есть хорошие ресурсы?

*Собеседник:* Папа в «зеленой зоне».

*Екатерина:* Все в «зеленой зоне».

Отсутствие спешки.

Очень важно – отсутствие перекрестных лучей внимания.

Например, у вас деточка лежит в парке в луже и стучит ножкой, а по дорожке идут «заинтересованные» тетеньки. Есть ли у вас шансы разрешить ситуацию хорошо? Мы же не на Западе – у нас каждый прокомментирует. Проходящие мимо вас люди, их внимание – все это помешает разобраться с ситуацией так, как вам бы хотелось.

Или другая ситуация: нет никаких тетенок, ребенок дома, валяется на ковре и вопит, потому что выключили мультик. И папа в своей «зеленой зоне» говорит: «Зачем ты выключила мультик? Мы бы полчаса спокойно сидели». Свой папа, он в «зеленой зоне», но – разные мнения у взрослых.

*Собеседник:* Мама сразу переходит в «красную зону»: сначала достается папе, потом ребенку, потом все переходят в «красную зону»...

*Екатерина:* При этом начальная ситуация не решена. Соответственно надо понять, какие в вашем распоряжении есть ресурсы, полезные они или вредные – смягчают они или отягощают ситуацию.

Первое: все воспитание происходит не в момент инцидента, 80–90 % воспитания происходит в нейтральное время, а не тогда, когда ребенок не слушается. Обычно жизнь устроена так, что если этот эпизод непослушания возник, то, скорее всего, ресурсов не хватает. Если бы все было хорошо, вы бы, наверное, в эту ситуацию не попали. Она – экстраординарная: или ребенок резко освоил что-то в поведении, или день специфически неудачный. Обычно когда возникает непослушание – это либо что-то новое, либо что-то застарелое, с чем хронически не получается справляться. В среднем любой нормальный родитель более-менее справляется. И обычно в острой ситуации с ресурсами всегда проблема.

Второе: если вы сейчас отступите, это не значит, что вы проиграете все сражения в ходе воспитания. Иногда родителям крайне важно победить именно здесь, т. е. в конкретный момент добиться послушания. Послушание – невероятно важно, однако не всегда нужно в каждый момент, здесь и теперь, его добиваться. Более того: чем больше вы добиваетесь послушания здесь и теперь, тем больше с этим может быть сложностей в дальнейшем.

Ребенок – существо теоретическое. И как только освоена фразовая речь, это существо человеческое. Основной тип непослушания у дошкольников следующий – ребенок в принципе знает, как надо, но у него отказали какие-то системы регуляции. Теоретически он знает, что сестру кусать нельзя; теоретически он знает, что сахара разрешено класть один кусок; теоретически он знает, что нельзя прыгать с последней ступеньки, но конкретно в этот момент отказали или не сработали тормоза. Если добиваться полного раскаяния сразу, как только ребенок что-то нарушил, это может привести к обострению поведения и усилению непослушания. Для достижения самого хорошего результата нужно немножко подождать и вернуться к обсуждению инцидента в нейтральное время, когда все в «зеленой зоне». Но это возвращение возможно с детьми 3–3,5 лет, с двухлетками это не работает.

*Собеседник:* Это наши действия уже после того, как непослушание совершилось?

*Екатерина:* Да. Это наши действия в нейтральное время.

Ребенок, который уже умеет слушаться, в состоянии непослушания временно не договороспособен. Он должен вернуться в состояние договороспособности. А взрослый тоже должен вернуться в состояние, когда он его не танками давит, а словами разговаривает. Можно провести аналогию с гораздо более старшим возрастом – подростковым, 13–14 лет. И хотя кажется, что сюжеты разворачиваются совсем другие, но очень часто ситуация та же: и подросток невменяем (он неадекватен по какой-то причине, хотя его неадекватность отличается от трехлетней, но задействованы такие же сильные эмоции), и мама или папа, которые не справляются с поведением подростка, выходят из состояния человека,

наделенного связной доходчивой речью.

Стоит подумать о том, не возникнет ли в такой момент срыв – односторонний или двусторонний, обоюдный. Очень часто люди из-за проблемы непослушания из срыва и не выходят – они постоянно живут в таком состоянии. Если срывы постоянны, значит, вы пытаетесь добиться определенных результатов неэффективными способами. Надо понимать, что конкретно у вас засбоило.

Еще одно базовое знание: раздраженное воспитание не воспитывает, а раздражает, а раздраженный ребенок не воспринимает информацию. Например, ребенок орет или бубнит, он раздражен, а родитель продолжает говорить: «Нехорошо! Нехорошо! Нехорошо...» Вся информация, которая попадает к человеку, находящемуся в отрицательных эмоциях, уходит в «спам». Она, мало того, что не воспринимается, – она маркируется как то, что не надо слушать. И в этом трехлетка от тринадцатилетнего подростка отличается очень мало. Так и у взрослых устроено: когда вы включаете определенный тон, муж перестает вас слышать; или наоборот.

Вспомните, когда информация, сказанная в определенной ситуации определенным тоном, идет в «спам»?

*Собеседник:* У меня очевидный пример. Моя бабушка, которая живет с нами, бесконечно находится в состоянии раздражения, и происходит то, о чем вы сказали. Дети приходят к ней сначала спокойные, а потом с воплями от нее убегают, или дерутся, или она их выгоняет. И когда я попыталась объяснить двухлетней дочери, что что-то делать нельзя, реакция была такая же – от меня убежали.

*Екатерина:* Вы считаете, это связано с тем, что бабушка находится в раздражении, когда говорит «нельзя»?

*Собеседник:* Да, это очевидно. И я не знаю, что с этим делать.

*Екатерина:* Игру в куклки никто не отменял. Когда ребенок осваивает новое, для него один из главных элементов игры – сюжетные наборы игрушек животных и человечков. Обязательно должна быть семья человечков, и обязательно – семья животных. На таких фигурках прекрасно можно проигрывать ситуации, которые в речи могут не восприниматься. Когда что-то говорите дочке не вы, а одна кукла говорит другой кукле, это закрепляется.

*Собеседник:* Так это и будет продолжаться. Получается, что я не смогу с ней нормально поговорить?

*Екатерина:* Нет, почему же? Можно поговорить.

*Собеседник:* В более старшем возрасте?

*Екатерина:* Думаю, даже в четырехлетнем возрасте можно поговорить.

Еще какой-нибудь пример «спама»?



*Собеседник:* Моя мама два раза в неделю куда-нибудь водит детей, и каждый раз, приводя их обратно, она мне говорит: «Эти дети вообще меня не слышат». Пока она с ними общается, она постоянно читает им нотации.

*Екатерина:* Детям постарше можно объяснить, что таким образом – в запретах – выражается любовь и беспокойство. Маленькие дети этого не понимают. Даже большие, которые уже сами книжки читают, могут так это не дешифровать. Нужно объяснить им, что так «несовершенно» выражена любовь и беспокойство. Дети раздраженный тон с большим количеством одергиваний воспринимают как то, что они не нужны и неинтересны родителям.

*Собеседник:* Ситуация с папой. Вечером готовимся ко сну. Ребенок играет с папой. Все мои просьбы и указания по поводу укладывания отодвигаются на полтора часа от положенного времени.

*Екатерина:* Кем отодвигаются?

*Собеседник:* Всеми вместе. Их трое, папа с ними заодно, и они все меня не видят и не слышат.

*Екатерина:* А вы продолжаете говорить?

*Собеседник:* Да.

*Екатерина:* Есть еще одна неработающая стратегия. Это стратегия «попугай»: когда 25 раз, совершенно без надежды на восприятие, человек повторяет: «Убери игрушки. Убери игрушки». Никто этого делать не собирается, пока родитель не пере ходит на крик. Пока они этот крик не услышат, они не реагируют.

*Собеседник:* Разве это нормально?

*Екатерина:* Это абсолютно нормально. Используется неработающая стратегия. Дети прекрасно понимают, что будет первое, второе, двадцать пятое повторение. Они это слышат.

*Собеседник:* Мой муж говорит: «Посмотрите мне в глаза», – и они смотрят ему в глаза, и он им говорит, и они это делают.

*Екатерина:* Если бы он проводил с ними другое количество времени, это бы не работало. Дело не в детях. Они присоединяются к папе и находятся «под юрисдикцией папы». Он у них в авторитете. То, что можно делать, – это не тратить свои силы. Кроме того, вы же не только силы тратите. Вы повторяете много раз, а у детей возникает рефлекс не реагировать.

*Собеседник:* Я понимаю, что папа у них в авторитете и я не нужна в тот момент, когда есть он. Я объясняю, что днем они не спали, устали, им нужно лечь пораньше – никто не

слушает... Это кошмар.

*Екатерина:* Общение с папой – это почти всегда нарушение режима. Прекратить это все равно нельзя. Если это происходит ежедневно и это нельзя изменить, то это надо узаконить.

*Собеседник:* Папа не поднимает детей утром, а мне это дорого стоит.

*Екатерина:* Это не вопрос детского непослушания. Это случай, когда детское непослушание по сути не является непослушанием. Как только взрослые договорятся друг с другом, дети подстроятся. Не может быть послушания в условиях непроговоренных границ между взрослыми. Обязательно будет ложное непослушание.

*Собеседник:* У нас такая же ситуация. Супруга говорит, что, во-первых, нужно обозначать границы времени: например, пришло время, когда мы должны начинать собираться спать. А собираться (это ведь непонятное слово) – это значит сделать то, и другое, и третье. Она говорит: «Смотри на меня внимательно. Вот это надо сделать. Мы сейчас этим занимаемся», – и ребенок понимает, что мы вышли из игры и начинаем что-то делать.

*Екатерина:* Дети моментально чувствуют степень свободы. Если не слушаться, то папа с мамой будут не нами заниматься, а ругаться, как правильно нас уложить, – это скрыть невозможно ни в каком возрасте, дети сразу это чувствуют. Это чувствуют трехлетки, пятилетние виртуозно используют, а у подростков может быть на этом выстроена целая стратегия: они умело «бросают камушек» – стравливают родителей, – а сами занимаются своими делами, и все это – в считанные секунды.

Соответственно возможен и срыв, в том числе и в отношениях между взрослыми. Предположим, вы сейчас начнете воспитывать ребенка, который не убрал тарелку со стола, – и спровоцируете, вызовете на себя агрессию или недовольство со стороны второго взрослого. Бывает, что любой акт детского непослушания вызывает у родителей «стойку». Нужно выбирать «поле боя»: если вы сейчас ввязываетесь в авантюру, есть ли у вас шансы на победу, шансы добиться того, чего вы хотите. И вступать в «бой» нужно, только если у вас действительно есть шансы выйти с достойным результатом: есть ресурсы, вы в «зеленой зоне». Если же такой уверенности нет, то, может быть, лучше и отложить – в тех случаях, когда отложить возможно. Но чем младше ребенок, тем меньше возможностей отложить то, что связано с непослушанием, ведь он просто забудет.

Иногда очень сильно давят окружающие. Например, ваш ребенок отнял игрушку или ударил кого-то – сделал противоправное действие по отношению к ребенку из другой семьи, и вы начинаете делать то, что не стали бы делать без давления внешних обстоятельств. Или смотрит бабушка – и вы не можете себе позволить, чтобы ребенок не поднял фантик, хотя, будь вы один на один, вы бы про этот фантик забыли, а ребенок его поднял бы потом, и другой бы поднял, и все остальные, которые валяются.

Всегда надо задавать вопрос: почему вы принимаете решение разбираться с актом непослушания именно сейчас. Возможно, вы начинаете действовать, потому что все мамы на площадке стоят и ждут, как вы отреагируете. Причем вы можете и не хотеть делать что-то по отношению к собственному ребенку, но тогда вы на эту площадку больше не выйдете.

Очень часто системное непослушание связано с тем, что приходится добиваться его по принуждению. Это может быть принуждение внешнее – на вас смотрят, – а может быть принуждение внутреннее: вы прочитали какую-нибудь книжку про наказания, или услышали авторитетную подругу, или в передаче сказали, что ребенок должен всегда слушаться, – принуждение со стороны внутренних идей или знаний из психологической и педагогической литературы. Или бабушка, например, говорит: «А вы-то у меня всегда слушались! У нас такого не было».

*Собеседник:* У бабушек действительно такого не было? Может быть, они не помнят? Они так часто говорят...

*Екатерина:* Во-первых, память избирательна. Во-вторых, мы все ходили в сад и больше ценили маму в те времена.

*Собеседник:* Правда, что многие дети спали от рождения до года?

*Екатерина:* Правда, конечно. У них выработался рефлекс – первые три месяца орали, потом спали. И сейчас этого можно добиться. Например, у принципиальных противников ночного кормления дети, действительно, по ночам спят.

*Собеседник:* Расскажите, пожалуйста, о способах выхода из «красной зоны»?

*Екатерина:* Если вы видите, что ваш ребенок вошел в пике непослушания, следует признать этот факт, оценить свой ресурс и решить: имеет смысл бороться сейчас или оставить до нейтрального времени.

*Собеседник:* А ребенку нужно озвучивать, что он сейчас находится в этом состоянии?

*Екатерина:* Если вы в состоянии не шипеть, а произносить слова спокойно, то сказать это можно и даже нужно, обозначив, что он ведет себя как ребенок, который не умеет слушаться. Но это не должно быть обвинением, не должно быть «шипением», а просто констатацией факта. Вести диалог с недоговороспособным ребенком не нужно. Подростку, например, можно сказать: «Ты сейчас не в том состоянии, чтобы с тобой можно было говорить». Это вполне можно обозначить, но очень важно, чтобы это было сделано не в обвинительном ключе, не звучало диагнозом, приговором. Мы же и сами не всегда в том состоянии, когда с нами можно договориться.

Мне кажется, это было бы хорошим общим правилом в семье: не разговаривать с тем, кто неадекватен. Почти любой человек иногда оказывается в состоянии, когда с ним невозможно ни разговаривать, ни договариваться. Надо подождать. Мы верим, что он хороший, что он не всегда такой, что он успокоится, поспит, поест, переключится, и тогда мы поговорим. Нам парадоксальным образом мешает логика детских заведений – мы все выросли в жестких авторитарных системах, где прямо сейчас нужно наказать двоечника Иванова, прямо сейчас должна быть уличена ложь или воровство. В семье времени много – у вас еще будет возможность с этим разобраться, оно никуда не денется, и от того, что вы возьмете паузу, поведение хуже не станет. Детское поведение становится хуже от применения неработающих стратегий, а не от того, что вы взяли паузу на «подумать».

Мы дошли до возраста 7 лет.

Все равно это – маленькие дети. Они кажутся очень большими, на самом деле они очень маленькие. И у этих маленьких детей часто выключается способность регуляции собственного поведения. Они довольно часто становятся не управляемыми, невменяемыми. Это то, чего в 2 года совсем много, в 3,5 – уже меньше, в 5,5 лет ребенок еще более контролируем, в целом. И тем не менее 7 лет – это возраст, когда эмоции все еще сильно преобладают. А в подростковом возрасте эмоции снова выходят на первое место, потому что пошло созревание, утрачен привычный контроль, а новый еще не найден.

Пытаться добиться послушания можно с ребенком, который адекватен, и четко маркировать, когда он не такой. Например, мама успела поесть, никуда не спешит, ребенок спокоен, – можно заняться воспитанием, разобрать с ним какую-нибудь недавнюю ситуацию. Это то нейтральное время, когда все возможно.

Я всем родителям рекомендую книжку «Жила-была девочка, похожая на тебя», автор Дорис Бретт. Это книжка про искусство рассказывания терапевтических историй. Можно ее прочитать и подарить, а кому-то она оказывается нужной постоянно. В ней придумываются истории про разные ситуации, которые могут случиться в жизни. Если у вас ребенок совсем маленький (с двух до пяти лет), то можно еще прочитать «Машины сказки» Софьи Прокофьевой – это классика терапевтической истории. Для подростков прекрасная книжка «Роль терапевтических историй» – это уже не короткие истории для двух леток. Чтобы рассказать терапевтическую историю подросткам, нужно прочитать книжку и придумать серьезную историю с фабулой. В хорошей подростковой литературе отыгрываются как раз те самые дилеммы, с которыми вы так или иначе сталкиваетесь. Родителям подростков, очень рекомендую перечитать хорошие подростковые книги и пересмотреть вместе с ними фильмы, чтобы использовать терапевтические истории в жизни, потому что это очень хороший способ добиться послушания косвенным путем.

*Собеседник:* То есть читаешь подростку книгу, но ничего не объясняешь?

*Екатерина:* Не только ничего не объясняешь, но и выводов с ним никаких не делаешь – даешь возможность сделать вывод самому. А потом уже можно спросить: «Помнишь, мы читали? Похоже или нет?» И даже на уровне 3–4 лет, на уровне «Машиных сказок», ребенок делает вывод. И он уже слушается, потому что считает, что так правильно.

Теперь давайте подумаем, зачем нужно послушание и чем оно может быть опасно.

*Собеседник:* Невозможность сказать «нет» чужому человеку.

*Собеседник:* Отсутствие своего мнения.

*Собеседник:* Несамостоятельность, неинициативность – нет собственной активности личности, а есть большая заранжированность запретами.

*Собеседник:* Страх быть наказанным.

*Екатерина:* Это все минусы. А плюсы?

*Собеседник:* Порядок, упорядоченность.

*Собеседник:* Безопасность, здоровье.

*Собеседник:* Эффективность.

*Собеседник:* Доверие к окружающему миру, открытость. И в этом смысле – обучаемость, потому что ты можешь принять чужую точку зрения, чужую позицию, чужой довод. Здесь же и выбор авторитета, умение узнать что-то новое, в новое включиться за счет доверия к чему-то.

*Екатерина:* Получается, что нужно и то и другое. И этот список можно продолжать. Необходим какой-то гибкий баланс между послушанием и способностью не слушаться. Представим себе, что ребенок послушен все время, семь дней в неделю, двадцать четыре часа в сутки, пока не спит.

*Собеседник:* Удобно...

*Екатерина:* Только это не ребенок. Ребенок – существо спонтанное, творческое. Если присутствует абсолютная послушность, сразу выпадают детские качества. Настоящая детская игра совсем не про послушание. Она про спонтанность, про непредсказуемость, про свободу. А игра по правилам (это тоже очень важная часть игр дошкольников) – это как раз игра с возможностью использовать послушание. Сплошное послушание – антиутопия. А сплошное непослушание? Это как раз можно чаще увидеть, но это тоже не слишком приятно. Обычно на первом месте у таких детей необучаемость: ребенок настолько не может слушаться, что не воспринимает ничего от человека в позиции учителя, педагога, тренера. Хорошо? Тоже не хорошо.

Это такой коктейль у каждого свой. Тем, у кого двое детей, проще понять, насколько они разные – совсем разные: по степени энергичности, по экстравертности-интровертности, по упорству. Они вообще разные, как будто сделаны из разных материалов. И чтобы добиться послушания от одного, нужно сто джоулей усилия, а к другому сто джоулей приложишь – и сломаешь его, просто расплющишь в лепешку.

*Собеседник:* Дети ведь видят разное отношение друг к другу, и может возникнуть вопрос, почему одному что-то можно, а другому нельзя.

*Екатерина:* Семья – это не только много времени, но еще и много возможностей индивидуального подхода. Это должно быть задекларировано: она – девочка, а ты – мальчик, она такой человек, а ты такой человек. Иногда в одной семье растут дети, и на одного нужно орать, чтобы он услышал, а на другого заорешь, он сразу испугается, впадет в ступор. Я знакома с родителями, у которых дети родились с небольшой разницей, и они совсем разные. Здесь нет равенства. Равенство – в детских воспитательных учреждениях, которое до сих пор у многих из нас остается во внутреннем коде – идея того, что нужно относиться ко всем всегда одинаково. Это невозможно. Вы же к себе и к супругу имеете разный подход? Или что себе, то и ему?

Мне кажется, это как различия на уровне продуктовой корзины: вы знаете, кто у вас в семье что ест, а кого что бесполезно заставлять есть. Или вы используете садовый подход: всем – молочную лапшу? Корзины продуктовые разные – все надо учитывать. Степень

теплопроводности в семье разная: один потеплее одевается, другой все с себя снимет. Одеяла разные любят: один потеплее закутался, другой пятки высунул. И тут то же самое. Мы все очень разные.

«Я тебе скажу пожестче, а ей помягче, потому что вы разные люди, у вас разные способности восприятия», – это никак не обижает, если не сравнивать детей между собой.

*Собеседник:* У них по этому поводу нестыковка: они друг друга ревнуют.

*Екатерина:* Мне кажется, нестыковка есть до тех пор, пока есть переживания у родителей. Потом можно спокойно говорить: «Я такой – я не ем чечевицу, я обожаю красный цвет, и у меня способности к математике. А он любит зеленый, ест рис с соевым соусом и не любит плавать».

Давайте подведем итоги. Что запомнилось?

*Собеседник:* Я задумалась о том, что такое послушание вообще; поняла, что такое «ребенок в красной зоне».

*Собеседник:* Мне понравилась идея – посмотреть на ситуацию стратегически, причем по пунктам, т. е. оценить, а потом действовать.

*Собеседник:* Если один раз уступить, это не проигранная навсегда битва.

*Собеседник:* А если уступать все время?

*Екатерина:* Если уступать все время – это другая стратегия воспитания. Это уже направление, которое может быть полезно вам и вашему конкретному ребенку, а может быть не полезно – универсальных рекомендаций нет. Есть дети с невероятно волевым характером в возрасте 2,5–3,5 лет, т. е. в том возрасте, когда речь еще не полностью освоена, а характер, воля и упорство уже есть. Если таким детям не уступать, будет постоянная оппозиционная война: ребенок постоянно в истерике, взрослый постоянно вводит какие-то санкции. По сути, неуступчивость приведет к результатам, противоположным тем, которые хотели бы получить родители. Это один из тех случаев, когда при кризисе трех лет стоит подумать о стратегии большей уступчивости.

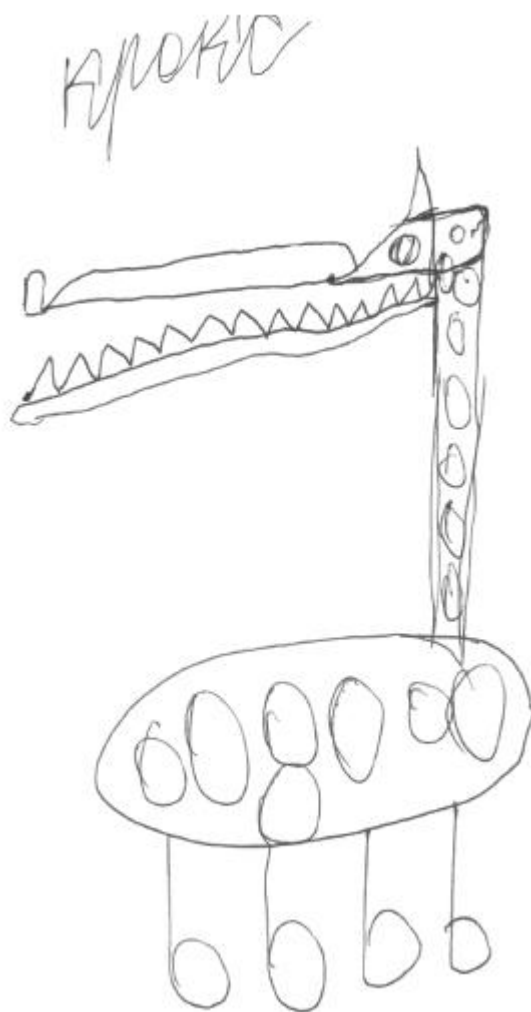
Иногда о стратегии большей уступчивости можно думать, когда ребенок проходит через подростковый возраст, и он вообще ограниченно вменяем. С ним происходит нечто, что родителям не всегда понятно: он трансформируется, он взрослеет, он сопротивляется всему, и чем больше настойчивость со стороны родителей, тем больше сопротивление. Здесь каждый раз – индивидуальное решение. Это «пирог», который вы готовите по собственному рецепту, нет универсального. Можно сказать, что неуступчивость не всегда хороша, а уступчивость не всегда плоха. Это как танец: надо чувствовать, когда ваша неуступчивость будет работать против ребенка, против отношений, против общей ситуации.

## **1.2. Привлечение внимания плохим поведением. Что делать?**

Давайте поговорим о том, что не связано с возрастом ребенка, а что может происходить в детско-родительских отношениях, начиная примерно с 2,5 или даже с 2 лет и до старости, обостряясь в критические периоды развития (семь лет, подростковый возраст).

Иногда плохое поведение связано не с неумением или нежеланием слушаться. Иногда плохое поведение является стратегией, может быть, осознанной, но чаще всего (в 85 % случаев) неосознаваемой стратегией привлечения внимания взрослого к себе. Наверное, теоретически есть люди, которые с этой мыслью знакомы.





Первая и чаще других встречающаяся ошибочная цель детского поведения – привлечение внимания через непослушание и другое плохое поведение. Непослушание используется чаще всего. И в этом случае прямые меры борьбы с непослушанием приводят к обратному эффекту.

Предположим, есть эпизод непослушания, эпизод поведения «А» – какое-то непослушание в зависимости от возраста, пола, типа ребенка. Это поведение притягивает некоторый объем внимания родителей, или мама и папа теряют покой: начинают советовать, читать литературу, показывать ребенка неврологам. Этот эпизод имеет следствия, которые, по сути, ребенка устраивают. Но это не происходит по продуманной заранее схеме. Ребенок вовсе не думает: «Ага! Стану-ка я валяться и бить ногами (или кусать сестру, или не делать уроки) – тут-то они и попрыгают!» Так думает только очень «продвинутый» ребенок. Обычно все происходит на уровне инстинктивного реагирования. Ребенок ищет, пробует разное и находит то, что привлекает большой эмоциональный куш. Может быть, кто-то вспомнит эпизод из жизни ребенка любого возраста, когда ему удалось привлечь внимание чем-то парадоксальным, и вы увидели, что ребенку это нравится?

*Собеседник:* У меня старший все время привлекает внимание. Даже когда я говорю, чтобы он не подходил, потому что я нервничаю, он все равно подходит, что-то начинает разбрасывать... Хотя, может быть, он просто пытается сделать что-то, когда чувствует напряженную ситуацию. Мы с мужем никогда не ругаемся громко, но напряжение в воздухе висит, даже если мы молчим. И он предпринимает какие-то действия.

*Екатерина:* У меня консультируется семья с подростком. Мальчик ничего не хочет делать: ни уроки, ни по дому помогать, – и они никак не могут эту ситуацию сдвинуть. И вдруг дедушка начал ругаться, т. е. случилось то, чего в семье обычно не происходит. И

подросток перемыл посуду, сам пошел делать уроки, потому что понял: ситуация серьезная, и громоотводом послужит хорошее поведение. И он реально разрядил обстановку, потому что все увидели какое-то чудо.

Попробуйте вспомнить другие моменты, когда ребенку удалось привлечь внимание. Например, даже в возрасте годика он может изобрести какой-то трюк – плюется, или как-то наклоняется, или на что-то нажимает, – и это привлекает внимание.

*Собеседник:* У меня сын лупит старшую и слышит, как мама с папой хором кричат: «Не бей сестру!»

*Собеседник:* У нас то же самое – старшая младшего, а младшая старшего...

*Екатерина:* В целом, бывает, ребенок отлично понимает, что увлеченные бытом или экраном родители отвлекутся, только если сестру побить – тогда они, хотя бы формально, включатся. И это может быть одной из ошибочных целей неправильного поведения.

*Собеседник:* У нашего двухлетнего ребенка излюбленные трюки – плевать на пол, срывать с себя фартучек, разбрасывать фасоль из кастрюли.

*Екатерина:* Да, ведь он знает, какое внимание за это получит. У маленьких детей до года это все еще неприкрыто, очень видно. Чем старше ребенок, тем больше это может быть как-то завуалировано, не в такой откровенной форме. И цель ребенка не в том, чтобы побить сестру, или разбросать фасоль, или плюнуть, или намеренно нарушить запрет – например, потрогать блок компьютера, – он просто знает, что все это отвлечет маму от того, чем она занята. Или ребенок начинает показательно отрывать или ковырять обои – и при этом вызывающе смотрит... Также дети могут есть зубную пасту, и не потому, что она им нравится.

Итак, есть поведение «А», цель которого не прямая – ребенок ест конфету, чтобы съесть конфету, – а он хочет, чтобы прибежала мама, обратила бы на него внимание, началась бы разборка, его бы поругали, потом с ним бы поговорили, потом бы его простили. Разворачивается целая эмоциональная история. Получается, что он ест конфету не для прямого последствия «А1», а для какого-то «кривого» последствия «Б».

Если начать бороться с поведением «А» или с его последствием «А1», вы усугубите круг, т. е. ребенок будет пытаться получать внимание этим же способом и дальше.

Когда есть привлечение внимания через плохое поведение и непослушание, это почти всегда означает, что ребенок по какой-то причине не получает это внимание прямым путем. Иногда родители, не замечая этого и делая для детей все, не дают им какой-то формы внимания, какой-то степени внимания, в которой они сейчас нуждаются.

Очень советую книгу Р. Кэмпбелла и Г. Чепмена «Пять путей к сердцу ребенка». В ней рассказывается о том, каким образом дети чувствуют любовь, обращенную к ним: есть разные каналы, разные модальности восприятия, и иногда родители работают не на той частоте, которая нужна ребенку, и возникает ощущение, что любви и внимания мало.

*Собеседник:* «Не на той частоте» – это даришь ему подарки, а он...

*Екатерина:* Проводишь с ним время, разговариваешь, а ему нужно, чтобы его на ручках подержали. Любой конфликт (по этой нехитрой схеме) – конфликт способов выражения любви. Иногда родитель делает для ребенка все: быт, еда, одежда, режим, прогулка, занятия, задания, – и все это делается для ребенка и с ребенком, а его волнует вопрос, почему тень солнца закрывает тень луны, или ему приснился страшный сон, или он вообще хочет поговорить о другом. А у вас настолько мощно закрученная ежедневная машина занятий и прочего, что на просто поразговаривать нет времени. Часто родители манипулируют ребенком как объектом. Вам надо его поднять, чтобы он почистил зубы, собрался в садик и т. д.

*Собеседник:* Да, и каждый раз пробиваешься через огромное сопротивление...

*Екатерина:* Возможно. Получается, что вроде бы вы весь день с ним контактируете, – но взаимодействуете через постоянное сопротивление. Хорошо, если эта «болезнь» вашу семью миновала.

Иногда из-за того, что в семье несколько детей, несколько существ, нет возможности

увидеть все про каждого – вы кого-то периодически упускаете. Бывает, мама отвлечена чем-то другим, не детьми: проблемами взрослых взаимоотношений, бытовыми, хозяйственными, недосыпом. Женщины становятся интактными просто из-за малого количества часов непрерывного сна. Мама может находиться в субдепрессии, сама того не понимая, из-за того, что постоянный «день сурка». Или ребенку нужен контакт вообще не с мамой, а с папой – например, мальчикам.

Очень часто самое вопиющее детское поведение начинается, когда пришел с работы папа. Оно вообще адресовано не маме – папе. Ребенку нужно его внимание, и именно папе адресовано плохое поведение непослушания. И тут как раз возникает поведение с неправильной целью привлечения внимания.

*Собеседник:* С какого возраста это может происходить у мальчиков?

*Екатерина:* Если брать общие положения, у мальчиков возраст, когда папа очень важен, – это от 3,5 до 5,5 лет. А дальше – везде, и это зависит от индивидуальных особенностей. Особенно важен предпоздростковый возраст, а он начинается с 9 до 11 лет.

*Собеседник:* А у девочек?

*Екатерина:* У девочек то же, но по-другому. Мальчики находятся в несколько другой ситуации, ведь в основном мамы проводят с детьми больше времени. Возраст от 3,5 до 5 лет – это возраст формирования образцов поведения, связанных с тем или иным полом. Мальчик очень ориентирован в это время на папу, а девочка очень ориентирована – на маму. И в предпоздростковые периоды тоже. Мальчики не отличаются от девочек, просто в определенный период мальчики больше ориентированы на папу, а девочки на маму.

Для ребенка поведение – это язык, на котором он разговаривает, на котором он общается с миром. На этом языке – языке поведения – он отправляет окружению «послания». Он еще не может это делать словами, как это делаем мы – люди, прошедшие через подростковый кризис и предположительно повзрослевшие. Попробуйте вспомнить какой-то случай из своего детства или из жизни детей, когда непослушание было связано именно с привлечением внимания.

*Собеседник:* У нас, начиная с рождения младшего сына, очень долго была тяжелая ситуация со старшей дочерью. Все усложнилось тем, что сначала болел сын, потом на месяц выбыла я, потом недосыпы, – на старшую сил не оставалось совсем. Это вылилось в ужасное поведение. Она нащупала, как очень легко меня приводить в бешенство, и находилась в постоянной конфронтации со мной. Например, она знала, что если она будет очень громко кричать (а у нее очень громкий голос), я сорвусь, потому что я не выношу громкие звуки. Грубость, претензии, противная реакция... меня просто трясло. А помогло нам то, что, во-первых, когда я смогла восстановиться, я стала чаще брать дочь на руки, хотя она уже тяжелая была, пять лет. А во-вторых, мы поменялись с мужем: укладывать ее стала я.

*Екатерина:* Значит, вы нашли способы дать дочери внимание, которого она добивалась таким «кривым» путем.

Действует очень простое правило. Если вы подозреваете, что то или иное поведение ребенка имеет ошибочную цель привлечь внимание, то чем больше вы обращаете внимание на само поведение, тем оно усиливается. Ребенок «изобретает колесо»: он падает на пол и стучит ногами, или ковыряет пальцем в носу, или заводит какую-нибудь привычку – говорить ночью занудным голосом, – или тормозит, делая уроки... Это типичные примеры, они чаще всего имеют место. Есть яркие примеры – он, например, вызывает рвоту перед тем, как пойти в детский сад. Для того чтобы такое поведение перехитрить, нужно обращать внимание не на поведение, а на того, кто его производит, т. е. на самого ребенка, на доступном ему языке любви, в той модальности, в которой данный ребенок лучше всего эту любовь воспринимает.

Иногда родители не подвергают сомнению то, что ребенок чувствует себя любимым. В основном родители любят ребенка или пытаются это делать. И то, что в этих условиях у нас, у прекрасных родителей, ребенок может себя чувствовать нелюбимым, вызывает недоумение. Но ребенок, который чувствует себя любимым, ведет себя лучше. Если у него

нет тревог и вопросов, у него все хорошо: он, как солнечная батарейка, напитывается любовью.

Если вы пытаетесь бороться с поведением, т. е. обращаете внимание на поведение, и ребенок получает внимание, пусть не той модальности, пусть отрицательно окрашенное (крики, резкие действия, нотации, наказания, запреты, лишения, изоляция), его поведение все равно усугубляется. Мы применяем «тяжелую артиллерию», и ребенок чувствует себя в результате менее любимым.

Если вам удастся расстаться с мыслью, что нужно это поведение немедленно искоренить, у вас появляется возможность подумать, почему ребенок так себя ведет, – может быть, он чувствует себя несчастным? И тогда будет нужно бороться не с поведением, а обратить внимание на «автора» этого поведения, и каким-то известным вам образом нормализовать его состояние.

Предполагается, что родителям известны такие способы.

Иногда такие способы неизвестны, потому что родители, даже очень хорошие, под таким углом на ситуацию не смотрели. Считается, что ребенку должно быть и так хорошо: у него же все есть.

*Собеседник:* А если у нас с мужем – разная реакция на плохое поведение? Поведение адресовано для двоих, но реакция у нас разная.

*Екатерина:* Это, скорее, про еще одну цель ошибочного поведения. Есть мама, есть папа и есть поведение «А» ребенка. Это поведение – как бильярдный шар: он вбрасывается и все остальные шары приходят в движение. Ребенок понимает, что он сейчас что-то сделает, а на другом конце – у папы и мамы – произойдет цепная реакция, и они начнут между собой взаимодействовать. И в результате ребенок может получить внимание – или же от него все отстанут. И к какому-то возрасту дети этим пользуются виртуозно.

*Собеседник:* Зачем ему это надо?

*Екатерина:* Я неоднократно слышала при консультировании рассказы о том, как в детстве люди что-нибудь придумывали, чтобы родители ушли ругаться, а они могли заняться, чем хотели.

Иногда ребенок знает об очень напряженных отношениях мамы и папы, которые чуть ли не разводятся. И он плохо себя ведет не для того, чтобы их стравить, а чтобы их сблизить. Он получает, например, «двойки» по физике вплоть до угрозы исключения из школы – и это способ решить его задачу: помирить родителей.

*Собеседник:* У меня дочери 9 лет. Мы с ней как-то беседовали, и она сказала, что ей нравится манипулировать нами и выводить из себя просто потому, что у нее это получается.

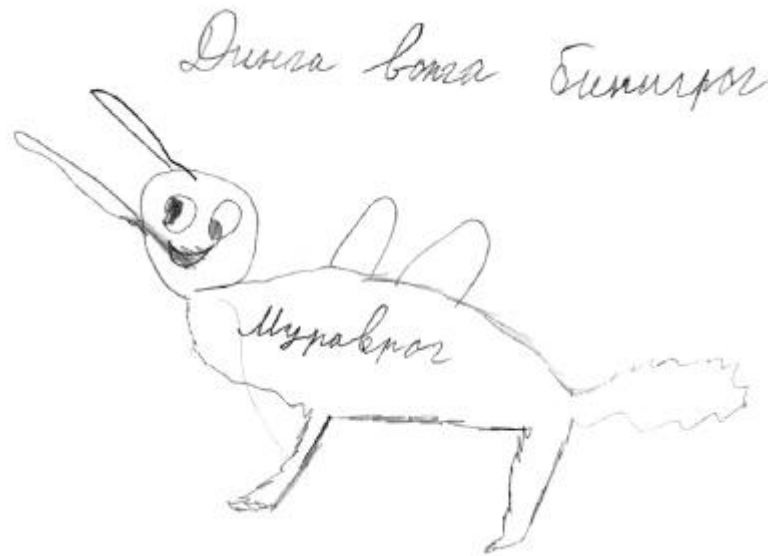
*Екатерина:* Да, бывает и так.

Есть дети с социальными талантами. Они изначально знают, как к кому подойти. Такой ребенок моментально со всеми знакомится на детской площадке, через пять минут организует сюжет игры, у него хорошие отношения с воспитателями. Уже в 5–7 лет эти дети видят, как их действия влияют на других. И они этим пользуются, как другие дети применяют навыки счета и запоминания. Использование собственного таланта – это нормально, главное – делать это в мирных целях.

*Собеседник:* Понятно, что у ребенка есть какая-то цель: чтобы от него отстали, или дали шоколадку, или еще что-то. Но почему ребенок хочет получить порцию отрицательных эмоций от людей, которых он любит?

*Екатерина:* Все просто. Ребенку в определенном возрасте интересна самая сильная эмоция. А самые сильные эмоции очень часто у нас совсем не положительные. Слепил ребенок человечка – мама сказала: «Молодец». Поиграл он с сестрой – мама сказала: «Очень хорошо». Убрал игрушки – «Ты меня сегодня порадовал». Но эмоции не той силы. А на отрицательное поведение приходится «сливки» эмоциональной реакции по силе. Это не на уровне осознания, оценивания, слов – это более глубокий уровень. Сильная эмоция ребенка привлекает. Бывает, что мама или в экранчике, или в депрессии, или на кухне у нее беспорядок, или еще что-то – у нее вообще все реакции притуплены, ее можно вывести из

этого состояния только чем-нибудь сильным, совершив что-то выдающееся.



*Собеседник:* В старшем подростковом возрасте я провоцировал отца, потому что не мог найти с ним хорошего контакта. Мне хотелось пробить его молчание, и я начинал эмоционально что-то рассказывать, чтобы завязался какой-то разговор.

*Екатерина:* На уровне младенца-ребенка вызвать реакцию родителей можно, укусив сестру или разлив варенье. А на уровне подростка, чтобы вызвать такую реакцию, нужно совершить что-то, что вызовет эмоциональный отклик, пусть отрицательный («Какую профессию ты выбрал?», «Ты неудачник!», «У тебя неправильные политические взгляды!»), но – живой.

*Собеседник:* В детстве мне казалось, что все отрицательное внимание бабушки и мамы направлено на меня, они все время готовы меня клевать. Я с ними спорила, и они тогда друг на друга переключались.

*Собеседник:* Как понять, что ребенок хочет именно привлечь внимание? У меня, например, дети говорят ноющим голосом все время, канючат. Это тот случай?

*Екатерина:* К сожалению, ноющий голос – это почти всегда именно такой случай, потому что мама реагирует на такой голос сразу: «Перестань ныть!» И чем дальше, тем сложнее это преодолеть – вроде бы ребенок ничего плохого не делает, просто говорит ноющим голосом, но очень сложно это переносить. Это тоже привлечение внимания. В этом случае работает реакция: «Такой голос я не слышу», – но нужно действительно уметь это выносить, потому что иногда это физически невозможно.

*Собеседник:* Еще помогает, когда начинаешь с ребенком говорить с такой же интонацией. Ребенок как бы «зависает», просит прекратить.

*Екатерина:* Все способы не работают бесконечно долго, они имеют большие ограничения по времени. Наши способы, которые мы изобретаем, вроде антибиотиков – к ним очень быстро вырабатывается устойчивость. Придумали что-то, что работает, – раз – и уже не работает.

*Собеседник:* Меня старшая дочка доводит буквально до бешенства. Она говорит: «Папа!» – я отвечаю: «Что?» И дальше – полминуты пауза. Я начинаю заниматься другими делами, а она опять что-то спросит – и выжидает. Это страшно выводит.

*Собеседник:* Мой младший сын, когда видит, что занимаюсь со старшим, прыгает сзади, залезает на шею. Я начинаю злиться. Он бежит в комнату, его там закрывают. Он знает, что это наказание, но он рад этому. Когда меня осенило, что он рад, когда я его наказываю, я стала действовать по-другому. Я спрашиваю: «Может, с тобой поиграть?» Он подумает-подумает: «Да».

*Екатерина:* Видите, он даже не знает, что ему надо. Это – на уровне запаха, на уровне чего-то, чего не хватает. Как из этой мамы что-то вы удить? Это не уровень понимания. Уровень понимания у детей начинается не раньше 5,5 лет, а то и 7, когда это в слова все оформлено, что «мама на меня не смотрит, а смотрит в тетрадки брата».

*Собеседник:* Но ведь дети приходят и говорят: «Можно я посижу у тебя на ручках?» – разве это не понимание?

*Екатерина:* Они не понимают, что им нужно именно внимание. Так мы идем к огоньку погреться. Мы можем научить ребенка фразам «Мне нужно внимание» или «Мама, поддержи меня на ручках».

Очень часто для того, чтобы «перехитрить» ошибочную цель, нужно подумать стратегически – какие легальные способы привлечения внимания у вас есть. Если родителей двое, то мыслей одного родителя недостаточно – лучше, чтобы было коллегиальное размышление.

*Собеседник:* Просто сказать. У меня все дети, даже полуторагодовалый, подходят и говорят, что им нужно. Например, маленький подходит с книжкой и говорит: «Бери, бери», – значит, хочет, чтобы я почитала.

*Екатерина:* И вы берете?

*Собеседник:* Обычно да.

*Екатерина:* Какие способы легального, хорошего привлечения внимания есть в ваших семьях? Как дети могут привлечь ваше внимание в короткосрочной (прямо сейчас) и долгосрочной перспективе (через час, вечером)?

*Собеседник:* Использование вежливых слов и спокойный тон.

*Екатерина:* Как вы этому научили?

*Собеседник:* Я говорила, что капризный тон не слышу.

*Екатерина:* То есть вы вырабатывали это умение в антагонизм негативному способу привлечения внимания.

*Собеседник:* У нас дети очень хорошо едят. Когда младший, четырех лет, хочет, чтобы я обратила на него внимание, он говорит: «Мама, покорми меня с ложечки».

*Екатерина:* Я бы поставила под вопрос, что это хороший способ. Знаю случаи, когда вполне взрослые дети – 5 и 6 лет – просили маму, которой целый день не было дома, покормить с ложечки или даже попить из бутылочки. Это был способ привлечения внимания, и они не знали другого, и это не был хороший способ.

*Собеседник:* Прямые просьбы: «Папа, пойдём играть», или: «Папа, расскажи, как ты был маленьким», «Папа, нарисуй мне что-то». Спокойно, нормальным тоном.

*Екатерина:* Прекрасный способ! Но для этого родитель должен быть доступен. Обычно папа приходит домой с работы и на любые просьбы говорит: «Сейчас, сейчас...» И вот тут-то от прямых просьб ребенок переходит к чему-то другому, например, брата «звезданет», и родитель приступает к выполнению своего долга.

*Собеседник:* У меня старшая дочка идет на кухню, когда я что-то там делаю, и просит дать ей помыть посуду или почистить овощи, – ей хочется быть рядом. Второй способ мы придумали. Я купила несколько лотков для бумаг, пронумеровала их. Девочки в каждый лоток вечером кладут что-то, чем хотят заниматься на следующий день: у кого-то краски, у кого-то кроссворды. Какие-то нехитрые планы на завтра. И на другой день они видят эти лоточки, вспоминают, просят меня помочь, если нужно. В крайних лотках – книжки, которые мы читаем на ночь или которые они сами читают. Старшая дочка подбирает их себе и сестре. Просит купить дневник, чтобы она могла ставить галочки.

*Екатерина:* Это хороший, интересный способ планирования на следующий день, составление интересных дел на завтра.

*Собеседник:* У меня старшей дочери 14 лет. Когда родился младший и ей было 5 лет, она просила покормить ее с ложечки. Потом это прошло. А сейчас она говорит: «Мама, я не могу есть одна. Посиди со мной», – и если уходишь или отвлекаешься на что-то, она прекращает есть и просит вернуться.

*Екатерина:* Да, это привлечение внимания легальным способом. Иногда подростки просят послушать музыку, которая им нравится, или прочитать какую-то книжку. Родители обычно отказываются... Или дети просят помочь в приготовлении какого-то сложного блюда, а родители смотрят, что это займет очень много времени и потратится множество продуктов, и отказываются. Иногда дети просят посмотреть вместе фильм. И родители часто на все эти предложения, отвечают: «Потом». Все это отдаляет их от детей.

*Собеседник:* У нас дочка может попросить вместе с ней поделаться то, что интересно нам, родителям: со мной она готовит или рисует, а с папой – делает железную дорогу и играет в паровозики.

*Екатерина:* Мы можем назвать это «Давай вместе», имея в виду и музыку, и кино, и игры.

Сюда же можно добавить результаты детского творчества. У ребенка пока нет собственности, но он может принести цветы с прогулки, или камешек, или листочек, или палку – те дары, которые он «добыл». Родители не всегда оценивают это, просят убрать. Но это – тоже способ привлечь внимание. Назовем это «Творчество и дары», хотя, может быть, это немножко разные вещи.

*Собеседник:* Надо ли с ребенком вместе смотреть фильмы или слушать музыку, если точно знаешь, что она тебе не понравится?

*Екатерина:* Это другая история. Ребенок чем-то увлечен: например, сериал «Наруто» или «Сумерки» – что-то, что вам точно не понравится, но это смотрят все его одноклассники, он это тоже очень хочет смотреть и пробивается через ваш запрет. Вам это точно не близко. Если вы говорите: «Нет, я не буду это смотреть», – становитесь ли вы с ребенком ближе? Видимо, нет. Становитесь ли вы более осведомленными о том, что ему интересно? Нет. Если вы соглашаетесь, какие могут быть плюсы?

*Собеседник:* Последующие обсуждения всей серии, персонажей.

*Екатерина:* Да, обсуждения. К тому же вы оказываетесь в курсе того, чем захвачены мысли ребенка.

*Собеседник:* Мне кажется, очень важно не сказать в конце: «Фу, какую гадость ты смотришь!»

*Екатерина:* Сдержаться и сделать запрос на критику, если вам разрешат.

*Собеседник:* Но есть обратные ситуации: переживешь это скрипя зубами, а через какое-то время сорвешься на чем-нибудь другом.

*Екатерина:* Надо себя знать и понимать, что, например, 10 минут сериала вы выдержите, а если вы посмотрите полчаса, у вас будет интоксикация и вы «сожрете» ребенка по другому поводу. Даже 5–10 минут совместного просмотра дадут взрослому человеку много информации, и он сможет разобраться. Я, например, не выношу костюмированных исторических фильмов, а дети на определенной стадии развития их любят. Но достаточно посмотреть сериал 15–20 минут, и становится понятно, как прорисованы персонажи, какая стилистика, какие сюжетные линии. Дальше можно и не смотреть, просто читать содержание серий и обсуждать их. Но вы уже понимаете, что ребенка привлекает. Или вы посмотрите и поймете, что нужно этот сериал удалить, что есть вред, который ребенок не чувствует. Если вы не посмотрите, вы не будете этого знать и можете назапрещать лишнего. А при нынешнем развитии технологий запретить что-либо становится сложно: запретишь дома – в школе дети на айфоне покажут. Первокласснику и второкласснику еще можно, а дальше уже сложно.

*Собеседник:* Что делать?

*Екатерина:* Пока ребенок еще в вашей власти, в относительном послушании, в поле притяжения семьи, нужно пытаться, чтобы у него возникли критические художественные фильтры. А дальше – только набирать среду, в которой ребенок взрослеет, если это в вашей возможности.

Наряду с положительным «списком» привлечения внимания существует «список» отрицательный. Общее правило: чем короче список положительный, тем длиннее –



отрицательный. Давайте попробуем составить отрицательный список.

*Собеседник:* Ноющий тон. Но я не уверена, что это именно привлечение внимания.

*Екатерина:* Если ребенок канючит, варианты могут быть разные: он уставший, раздражительный или просто возбудимый. Вопрос, разговаривает ли он с кем-то еще, кроме вас, таким ноющим тоном. Если разговаривает так со всеми, скорее, первое, если только с родителями, – привлечение внимания. Что еще?

*Собеседник:* Нежелание выполнять требование, «не буду делать».

*Екатерина:* Демонстративное нежелание, отказ выполнять, негативизм – когда все «нет».

Также придирки, драки, неприятный тон в общении.

*Собеседник:* Но мальчики могут драться и просто так – почему бы нет?

*Екатерина:* Дерутся ли они, когда рядом нет мамы, и зовут ли они на помощь? Нужно понять, есть ли кто-то, кому адресовано это поведение, есть ли у такого поведения адресат.

*Собеседник:* Я обычно не реагирую на обидчика, а обиженного жалею.

*Собеседник:* А вдруг обиженный больше строит из себя обиженного, чем на самом деле?

*Екатерина:* Действительно, у младшего может быть своя стратегия: он подошел тихонько и – цап старшего. Это классика.

*Собеседник:* Выклянчивание сладкого.

*Екатерина:* Выклянчивание удовольствий – сладкого, мультиков, игры на телефоне. Это тоже привлечение внимания.

*Собеседник:* При чем тут внимание? Почему это не просто желание сладкого или мультиков?

*Екатерина:* Не совсем так. Иногда ребенок знает, что мама сладкое не даст ни за что. Она будет долго ругаться, говорить, как сладкое вредно, начнет предлагать что-нибудь полезное вместо сладкого. И ребенок получит фруктик или сухофруктик. Одно и то же может быть разным.

Сталкивались ли вы с таким поведением ребенка, как под тормаживание?

Тянуть время – это тоже способ привлечения внимания.

*Собеседник:* А как различить, когда ребенок действительно не может сделать что-то быстро, а когда пытается привлечь внимание?

*Екатерина:* Надо смотреть на глаза. Если вы находитесь с ребенком в контакте, если вы не слишком замотаны, задерганы, вы буквально по глазам увидите, что это. Ребенок, который просто тормозит, находится в абстракции: он думает, у него целый мир может быть в голове. Ребенок, тормозящий для привлечения внимания, находится здесь: он внимательно смотрит, как вы реагируете, как вас зацепить.

*Собеседник:* Если складывается ощущение, что все поведение – это привлечение внимания?

*Екатерина:* Основная задача дошкольника – быть с вами в контакте. Вопрос, насколько это утомительно для вас, в какое это вас приводит состояние. И если все поведение – это привлечение внимания, возможно, ребенку пора в детский сад или на занятия. Возможно, он социально не догружен впечатлениями, прогулками, какими-то мероприятиями, и мама, как единственный источник впечатлений, оказывается «свиньей-копилкой», из которой вытрясают хоть что-то – «ну, хоть поругайся на меня».

*Собеседник:* Если всего этого достаточно, а поведение все равно такое?

*Екатерина:* Бывают дети крайне экстравертированные: им нужно, чтобы на каждое их действие был отклик. Он поставил кубик и смотрит на вас, и если вы не посмотрите на этот кубик, то и ему этот кубик будет не нужен, неинтересен. Есть такие и среди взрослых. Чем меньше ребенок, тем это более демонстративно.

*Собеседник:* Может быть, у ребенка все впечатления идут через родителей? В таком случае, наверное, нужно как-то переключаться, т. е. показывать, что впечатления могут быть и самостоятельными, не через родителей.

*Екатерина:* Не всякий ребенок на это способен. Дети с крайней степенью экстравертированности (а в дошкольном возрасте таких больше, чем в следующий период жизни), просто к этому не способны. Далеко не у каждого ребенка-дошкольника можно хоть как-то сформировать умение играть самому. Есть кто-то, кто с этим родился. У того, кто с этим не родился, крайне сложно в чем-либо вырабатывать навык самостоятельности, потому что ему интересны не сами действия, а реакция на них других людей.

*Собеседник:* Вырастая, дети меняются?

*Екатерина:* Да, меняются, становятся более социальными.

*Собеседник:* У нас, например, ребенок сейчас все время гуляет. Сделает уроки за полчаса, уходит гулять, в гости. Даже с консьержкой внизу разговаривает. В общем, где-то пребывает.

*Екатерина:* Плохо себя ведут дошкольники, которые социально не догружены, а также те, кто перегружены.

*Собеседник:* Как узнать, ребенок не догружен или перегружен?

*Екатерина:* Ребенок перегружен, если у него все дни заняты, нет возможности играть, гулять, ковырять в носу, валяться на диване. Ребенок не догружен, когда идет постоянный фон: «Мама мне скучно. Мама, чем мне заняться? Поиграй со мной. Давай пойдем в гости». Сейчас дети, скорее, перегружены. Но, бывает, что ребенка не отдают в сад принципиально, и двух-трех занятий в неделю для него не хватает. Прибавим то, что у него нет братьев и сестер сходного возраста и нет возможностей, которые были в нашем детстве: девочки из соседнего подъезда, друзья во дворе. Нет и родственников, которые приходят в гости в достаточном количестве. То есть нет социального окружения, которое все компенсирует. Такие недогруженные дети, конечно, могут себя вести очень плохо и мучить родителей. Я иногда консультирую такие семьи и советую в таких случаях добавить впечатлений. Здесь надо бороться не с поведением, а с тем, что его порождает.

Когда мы боремся с неправильным поведением ребенка, например с непослушанием, мы делаем то же самое, что и закапывая в нос сосудосуживающее при насморке. Все понимают, что это неправильная практика: капаем сосудосуживающее, сопли на время исчезают, а вся интоксикация сохраняется, загоняется внутрь. То же самое с поведением: мы боремся с симптомами, а не с причиной. Иногда надо бороться именно с поведением, но очень часто, прежде чем начать такую борьбу, надо понять, что произошло, что это такое, почему произошло. При этом не надо перелопачивать горы литературы, с кем-то особо советоваться (хотя опытные родители иногда могут что-то подсказать) – нужно просто быть в контакте с ребенком. Этот контакт в основном есть у всех, кроме тех, кто ребенка видит мало или переживает подростковый кризис ребенка. Это не что-то специфичное.

*Собеседник:* Вы сказали, что ребенку дошкольного возраста действительно нужно внимание и даже создается впечатление, что оно ему нужно постоянно. Я читала, что такое поведение появляется, когда родители слишком авторитарны. Они в какой-то момент подавили ребенка, и он чувствует себя неуверенным и привлекает к себе внимание, проверяя отношение к нему родителей. Это так или это частный случай?

*Екатерина:* Поскольку мы говорим о дошкольниках, я бы всем порекомендовала пересмотреть фильм «Солярис» А. Тарковского. Степень связанности ребенка-дошкольника с родителем такая же, как степень связанности главного героя с героиней. Это почти физическая связь. Она не у всех такая интенсивная, но наличие такой связи – нормально. Это может быть очень мучительно, просто непереносимо. Но именно в этом возрасте закладывается фундамент отношений. Люди, которые кого-то из детей уже вырастили, знают, насколько быстро этот период проходит. Он длится, кажется, мучительно долго, а потом – раз – и заканчивается. И родитель ребенку уже не нужен. Вообще. Он говорит: «Мама, дверь закрой. Что ты смотришь?» Скорее всего, вы никогда больше не будете ребенку так необходимы. Когда рождаются следующие дети, мама понимает, насколько быстро проходит такой период, и не воспринимает его как муку, и эти дети растут несколько по-другому. Это – возрастная история, такая же, как научение ребенка ходить, пользоваться

горшком или читать. Это то, что пройдет. И при верном понимании это время становится более ценным и не таким мучительным.



Другое дело, если именно вы эту форму любви ребенка выносить не можете. Тогда нужно и себе, и ему эту жизнь облегчать, разбавлять плотность общения.

На поведение такого типа очень влияет то, что семьи маленькие. Стандартная семья – папа, мама и ребенок. Ребенок находится в двух разных отношениях: с папой и мамой. Папа на работе, он большую часть дня недоступен. Остаются одни отношения с мамой. Если в семье не один ребенок, тогда отношений немного больше. Если в семье доступны две бабушки и два дедушки, дяди, тети, племянники, соседи – ближний социальный круг, тогда ребенок везде в отношениях, и эти отношения разные. Основная идея – человек (и ребенок) в каждых отношениях разный, видно, как он везде по-разному проявляется. Когда отношения одни, например только отношения с мамой, они могут стать канатом, который тяготит обоих.

У нас в постсоветскую эпоху появилась масса факторов, которые сделали общение в кругу семьи очень прореженным: люди устают после работы, ведут уединенную жизнь, родственные связи часто не очень крепкие, присутствует имущественное расслоение... Если вам повезло и это не так – у вас есть бабушки, тети, братья, соседи, – тогда очень плотное общение с вами часто разбавляется, и ребенок ведет себя лучше. Может быть, вы замечали иногда: ребенок ведет себя отвратительно, но как только приходят гости, даже без детей, что-то начинает происходить, поведение ребенка сразу улучшается. В крайнем случае, оно становится еще более демонстративным.

*Собеседник:* Мне кажется, поведение улучшается, если гости взаимодействуют не только с родителями, но и с ребенком.

*Екатерина:* Если к маме пришла подружка, ребенку может быть интересно наблюдать, как взрослые разговаривают. Другое дело, если мама с подружкой закрылись и никого не пускают, тогда у ребенка может быть провокативное поведение с целью привлечения внимания.

*Собеседник:* Может быть, ревность? Пришла подружка, и ребенок ревнует, что его оставили.

*Екатерина:* Было бы хорошо придумать такое занятие ребенку, чтобы он присутствовал где-то рядом с вами при вашей беседе.

Итак, когда отношения одни (только с мамой), поведение ребенка становится более сложным. Среду общения нужно стараться разнообразить.

Вести себя плохо может и ребенок, перегруженный, астенизированный нагрузками. Если несадовый ребенок будет, скорее, не догружен не занятиями, а впечатлениями от общения, то школьник с большой степенью вероятности может быть ими перегружен, перестимулирован и от этого невыносим.

Ребенок в школе может вести себя прилично, просто идеально: слушает, реагирует, все выполняет, всем помогает, – а приходит домой и превращается в монстра, терзателя. В чем дело?

Ребенок вовне выдает больше, чем он может. Вовне он ходит в «корсете», в очень строгом костюме, а когда приходит домой, он этот костюм сбрасывает и расслабляется даже не до нормального уровня, а впадает в детство, во временную регрессию.

Если ребенок – школьник младших классов и только осваивает социальные процессы поведения, то, возможно, нужно применить правило: «То, что нельзя изменить, нужно узаконить», особенно для возбудимых детей. Иногда возбудимый ребенок, посещающий детский сад, так социально нагружен, что первый час после детского сада он невменяем, ведет себя неадекватно, скандалит. И это можно только узаконить: знать, что первый час он будет такой, и пытаться всем помочь ему этот час пережить. Например, посадить в ванну, отправить в комнату слушать сказки, не переодеваясь; или даже вообще его не трогать. Каждая семья, которая под таким углом на это смотрит, находит что-то свое, и довольно легко.

Со школьниками сложнее, потому что у них еще и домашние задания, и дополнительные секции, – школьник и дальше должен вести себя прилично. А он уже не может. И возникает масса проблем: демонстративное поведение, демонстративное непослушание.

Я считаю, что дети в начальной школе просто безобразно нагружены. Это, конечно, развивает определенные интеллектуальные функции, но подрывает развитие всего остального – и в семейных отношениях, и в личностных. Иногда, не меняя нагрузку, вы ситуацию не измените. Если вам так дорога нагрузка, вы должны понимать, что она будет под соусом этого поведения. Ребенок в начальной школе, отработав четыре-пять уроков, дальше должен уже не работать, не идти на дополнительные интеллектуальные занятия (музыку, языки, рисование). Не все дети это выдерживают, они все разные, и у кого-то это будет приводить к сбоям в поведении.

*Собеседник:* Я ребенка дома сильно не нагружаю, и дома он ведет себя хорошо. А в школе говорят, что ребенок очень сложный, ведет себя кошмарно, весь дневник заполнен замечаниями. Мама его друзей, к которым он ходит в гости, говорят, что он ведет себя очень прилично у них дома.

*Екатерина:* Скорее всего, это незрелая форма привлечения внимания. Бывает, ребенок занимает позицию «черного клоуна», отрицательного лидера. Чаще всего, это 5–6–7 класс, но иногда бывает и раньше. Он таким образом пытается заработать в классе авторитет, определить свое место под солнцем, и не видит, что это против него работает. Дома воевать незачем, там и так хорошо.

Вернемся к «отрицательному списку привлечения внимания». К нему можно добавить демонстративное неделание уроков.

*Собеседник:* Вернее, постоянное отвлечение от уроков. Пока вы над ним стоите, он делает, как только отошли, делать перестал.

*Собеседник:* Делает вид, что не слышит. Игнорирует.

*Екатерина:* И таким образом привлекает негативное внимание – крик.

Какое внимание привлекают к себе дети таким поведением? Негативное поведение вызывает раздражение, одергивание, нравоучение. Как можно это прекратить?

*Собеседник:* Дать ему, что он хочет.

*Собеседник:* Переключить.

*Екатерина:* Переключение внимания – хороший вариант. Главное, чтобы родители не считали, что это нужно искоренить прямо сейчас.

*Собеседник:* А если ребенок постоянно ноет, постоянно разговаривает неприятным тоном.

*Екатерина:* Значит, ситуация зашла далеко. Может быть, он знает, что вы что-то не дадите, не сделаете, и заранее ноет. Можно мягко переучивать его: «Скажи другим тоном, и ты сразу получишь то, что хочешь». Даже если вы не хотели выполнять его просьбу, но ребенку удалось переключиться на нормальный тон, он заслуживает поощрения. У ребенка тоже вырабатываются привычки: крутить бумажку, кусать палец. Говорить ноющим тоном – это тоже привычка, уже полуневротическая.

Какую реакцию вызывает негативизм?

*Собеседник:* Жесткую.

*Екатерина:* Да, нужно уже не одергивать, а применять более «тяжелую артиллерию». Контрмеры?

*Собеседник:* Наказание, лишение чего-то.

*Екатерина:* Да, разные контрмеры плюс отдаление. Негативизм часто является приметой ошибочной цели детского поведения, которую можно назвать «борьба за власть» – кто в семье главный. То есть это уже не привлечение, а именно борьба с родителями за власть – кто главный и по-чьему будет. И если привлечение внимания появляется очень рано, то борьба за власть появляется в развитии немного позже.

Если негативизм используется как средство привлечения внимания, что могло бы его перехитрить?

*Собеседник:* Уступчивость, согласие.

*Екатерина:* Да, невступление в спор: «Ну, это на тебя Нехочуха напал...»

*Собеседник:* А если мне надо собрать на прогулку троих детей, один говорит: «Я сейчас не буду собираться», – второй орет, третий снимает с себя одежду... И так происходит каждый раз.

*Екатерина:* Это нормативный конфликт, он повторяется изо дня в день. В этом случае помогает, работает то, что мы используем на предстациях.

Вы знаете, что сейчас вы начнете собираться и этот ребенок начнет говорить, что не хочет идти, не хочет ничего делать, – т. е. вы не думаете, что это вас минует, а вы настроены на реальный результат. Вы заранее продумываете, как сделать так, чтобы ребенок так себя не вел, – до того, как это поведение возникнет. Так будет гораздо более продуктивно, чем работать по факту.

Когда есть поведение «А» – привлечение внимания, – родитель начинает с ним бороться разными способами, бомбардировать его и так оказывает внимание. Гораздо лучше уделить внимание либо до того, как это поведение возникло, либо после – не в этот момент. Действовать «до» можно, только если с таким поведением вы имеете дело не в первый раз, а вы его уже отследили, уже знаете, что вот оно – это ваш нормативный конфликт. Например, каждый раз при чистке зубов, каждый раз при сдаче зачета, каждый раз по приезде бабушки...

Что заставляет действовать в самый момент конфликта?

*Собеседник:* Вечер, пора спать, зову чистить зубы. «Можно я еще пять минуток посмотрю?» – «Посмотри». – «А можно еще пять минуток?» – «Да». – «А еще?» – и тут уже взрываешься.

*Екатерина:* Почему, если можно один раз посмотреть, нельзя посмотреть и второй, и третий?

Чтобы этим управлять, должно быть заранее установленное правило: например, пока зубы не почистил, мультик не включаем.

*Собеседник:* То есть если первый раз ушли с криком, то второй раз будет с меньшим криком, а третий – с еще меньшим криком?

*Екатерина:* Нет, что вы! Если первый раз был крик, второй вы просто пропускаете. Если ты выключаешь мультики с криком, ты теряешь правило следующего хода, потому что нарушаешь договоренность. Но для этого должна быть озвучена договоренность, что

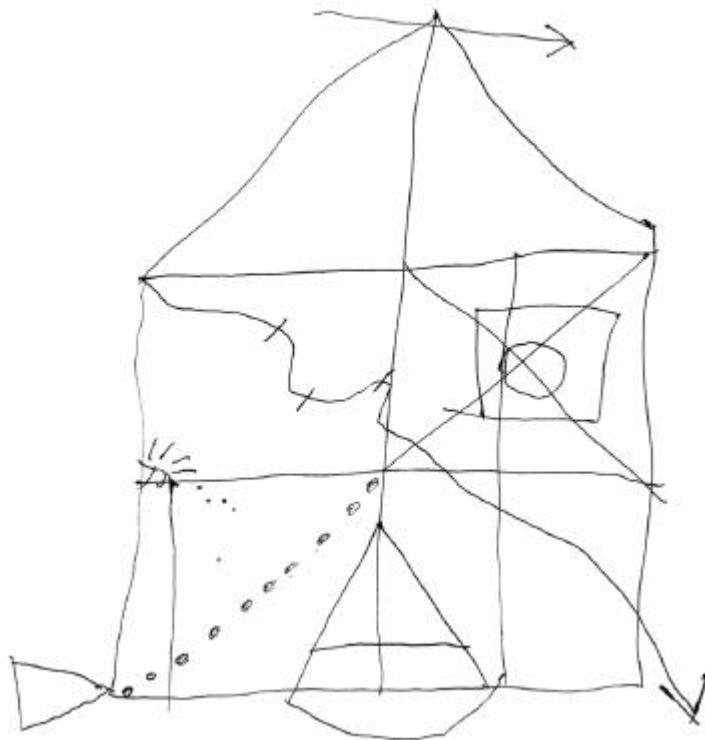
мультиков смотрим столько-то, ты выключаешь их сам и без крика. Эта договоренность должна быть озвучена заранее.

*Собеседник:* Это может дошкольник?

*Екатерина:* Это может школьник. Это уже может пятилетний осознанный ребенок, а пятилетний задерживающийся еще нет. Дети сильно отличаются друг от друга, влияет психологический возраст.

*Собеседник:* У меня такая ситуация. Я практикую свое хорошее настроение начиная с утра. Я просыпаюсь, и у меня много хорошего настроения. У меня в планы для детей входит то-то и то-то, и они уже знают, что я с хорошим настроением это выполню. Так же с зубами и с чтением сказок. Я говорю: «У меня хорошее настроение, не надо его портить. Идите, чистите зубы, и я вам с удовольствием почитаю». Если что-то у нас рушится, то я не читаю, а они слушают или читают сами.

*Екатерина:* Это грамотно используемая система поощрений. Если мы хотим использовать систему наказаний, санкций, мы заходим в тупик.



Все хорошо работает, если используется система поощрений, а не система наказаний: не «если ты не сделаешь, тебе будет плохо», а «если ты сделаешь, тебе будет хорошо».

*Собеседник:* Если ребенок взрослый, 5–6 лет, он понимает. А если маленький, два годика, будешь ли ему говорить: «У меня хорошее настроение...»? Сложнее договориться.

*Екатерина:* К двухлетнему надо приспособливаться. Нужно знать его особенности, его повадки.

*Собеседник:* И все-таки, как быть с маленьким ребенком, который не хочет одеваться и идти гулять?

*Екатерина:* А надо ли вам «бодаться» с ним, добиваться, чтобы он обувался сам? Может, все-таки сделать это за него? Скорее всего, так себя ведет ребенок, которому просто жарко. Есть дети, которые одеваются только в лифте. Если они оденутся в квартире, им будет очень жарко.

*Собеседник:* Может быть, его что-то напугало на улице?

*Собеседник:* Нет, он просто каждый раз не хочет идти гулять.

*Екатерина:* У детей есть проблема перехода. Особенности детского поведения

миллион, вагон и маленькая тележка. Для маленьких, для 2–3-летних, существует стандартная проблема перехода от одного вида деятельности к другой. А к 4,5 годам он сначала не хочет идти на улицу, а потом не хочет уходить с улицы; сначала он не хочет идти спать, а потом его невозможно поднять. Это проблемы перехода. Их нужно знать и мастерски использовать. Это отдельная тема.

*Собеседник:* В 2-летнем возрасте мои дети обожали ходить в магазин и покупать себе творожки. Мы с утра шли в магазин за творожком, потом гуляли, и ребенок знал, что у меня в сумке лежит творожок, который надо съесть дома. И я говорила: «Творожок-то ждет. Надо идти домой», – и проблема тут же решалась.

*Екатерина:* Прекрасный способ, который подходит вам. Есть дети, которые, зная, что в сумке творожок, гулять бы не смогли, а требовали бы творожок здесь и сейчас. Это индивидуальная ситуация. Каждой семье нужно разрабатывать собственные методы.

Когда мы начинаем «бомбардировать» плохое поведение, т. е. бороться с ним сразу, с большой вероятностью мы его усилим. Во-первых, ребенок может хотеть привлечь внимание, во-вторых, ребенок в этот момент может быть возбужден, в «красной зоне». А в ней он невоспитуем. Мы же, «бомбардируя» его, и силы тратим, и в оппозицию к нему встаем, а главное – неработающие сейчас способы с высокой вероятностью и дальше не сработают, в других ситуациях. То, что мы безрезультатно пытаемся применить в этот момент, тоже маркируются как «спам».

Самое перспективное – не реагировать на плохое поведение как способ привлечения внимания, игнорировать само поведение, при этом дешифруя его, пытаюсь понять, что за ним прячется, пытаюсь придумать, как можно дать ребенку внимание другим образом, может быть, в другое время.

*Собеседник:* Хорошо, если это происходит не в общественном месте.

*Екатерина:* Да, наиболее остро встает вопрос, что делать, когда ребенок ведет себя так в общественном месте. Дети с 4 лет, а иногда и раньше, прекрасно понимают, что, устроив истерику в магазине, жвачку, скорее всего, получат. И нужно провести некоторую «деконструктивную» беседу с самим собой, определить, что на вас влияет, помимо страха перед ювенальной юстицией.

*Собеседник:* Я боюсь, что если мы едем в транспорте, то я с другими детьми выйду, а он не выйдет, там останется и уедет.

*Екатерина:* Если это происходит в транспорте, то действительно есть риск, что вы не справитесь с выходом. Опять же вопрос: может ли ребенок 4 лет оказаться в таком невменяемом состоянии, что останется, когда выйдут все?

*Собеседник:* Да...

*Екатерина:* Если он один раз с вами не выйдет, то есть высокая вероятность, что такое не повторится никогда. Это, конечно, не рекомендация. С лифтом такой трюк может быть более безопасным: если ребенок не захочет выходить из лифта, то, когда двери начнут закрываться, он испугается и, скорее всего, никогда так делать больше не будет.

*Собеседник:* Как быть с метро?

*Екатерина:* Если это ваш нормативный конфликт, если ребенок старше 6–7 лет, вы можете с ним обсудить в нейтральное время, что делать, если ты проехал свою остановку, дать алгоритм действия, к которому он может обратиться.

*Собеседник:* Ему пять, и он даже свою фамилию не знает...

*Екатерина:* Тогда, конечно, не подойдет. Ситуацию с метро я бы рассмотрела более подробно. Почему именно транспорт, почему ребенка заклинивает именно там, а в другие моменты все нормально? Можно ли что-то сделать на уровне ситуации?

*Собеседник:* Его везде заклинивает, просто в транспорте я боюсь его оставить.

*Екатерина:* Если вы еще можете поднять ребенка, физически прекратить то, что он делает, и можете при этом сохранять хотя бы относительное спокойствие, то почему бы этого не сделать?

Как на нас влияет общественное мнение? Почему, когда вокруг люди, нельзя сделать



то, что мы бы сделали, находясь с ребенком наедине?

*Собеседник:* Я не знаю...

*Екатерина:* Есть на самом деле фактор русской ментальности. Если вы идете в парке и ребенок валяется на дорожке, то любой проходящий посмотрит, осудит, кинет угрозу, что заберут ребенка, даст совет, что и как нужно делать, – короче, люди вмешаются. Умеете ли вы что-то с этим делать?

*Собеседник:* Прохожие на самом деле «зеркалят». Если ты внутренне спокоен, им улыбаешься, то они говорят: «Ваш ребенок ест песок», – а я отвечаю: «Да, он любит есть песок». И все.

*Собеседник:* А можно капризного ребенка предлагать кому-то. Например: «Вам не нужна такая девочка? Мне не нужна».

*Екатерина:* Для вас это приемлемый способ? Я бы так не сделала.

*Собеседник:* Мне интересно, как это может повлиять на наши с ней отношения, что она может обо мне подумать? Например, мы сидим в кафе, кто-то умиляется детям, а потом происходит конфликт, и те, кто до этого умилялись, наблюдают за нами уже неодобрительно. И как-то я сказала: «Вам девочка нужна?»

*Екатерина:* Я таких способов стараюсь избегать, потому что в результате все, что вы для них делали, забудется, а как мама хотела отдать чужой тете, выскочит в определенный момент и будет вам предъявлено. Эти страхи остаются. Это очень мощное оружие, ребенок абсолютно не имеет никаких контрмер. А если он додумается и скажет: «Оставляй. Я вообще от вас уйду», – это будет патовая ситуация.

Когда столкнетесь с непослушанием, подумайте, в каких случаях нужно действовать прямо сейчас, а как часто можно перенести вашу реакцию на нейтральное время, в более спокойные «зоны».

*Собеседник:* Меня очень напрягает поведение ребенка, когда оно мешает всем окружающим.

*Екатерина:* Вы заботитесь об окружающих в такой момент?

*Собеседник:* Да. Предположим, в самолете. Люди сидят, а ребенок орет благим матом: мультик хочу смотреть один, а не вместе с братом.

*Собеседник:* Это нормально – дети всегда орут в самолетах. Мне кажется, все люди должны быть к этому готовы.

*Собеседник:* Ничего подобного. Большая часть людей считает, что дети – это ваша проблема.

*Екатерина:* На некоторых авиалиниях всех детей сажают в одну зону, они все там сгруппированы, орут вместе, а не рассеяны по салону, и это очень хороший прием.

*Собеседник:* В «Аэрофлоте» так, к сожалению, не делают. Я считаю, что это неправильно: причинять такой дискомфорт окружающим.

*Екатерина:* В этой ситуации вы, на самом деле, отвечаете за поведение ребенка, которое не можете контролировать.

*Собеседник:* Как мать, я, конечно, отвечаю.

*Екатерина:* К какой «зоне» для ребенка вы отнесете ситуацию в самолете?

*Собеседник:* Конечно, к «красной».

*Екатерина:* До того как оказаться в самолете, сколько времени ребенок уже не дома и не в своей обычной обстановке? Сколько часов он будет ждать посадки?

*Собеседник:* Четыре часа точно.

*Екатерина:* Для дошкольника это много или мало?

*Собеседник:* Много.

*Екатерина:* Он уже не в «зеленой зоне». Если ребенок не в «зеленой зоне», его надо воспитывать?

*Собеседник:* Наверное, нет. Но разве можно ему позволить пинать кресло впереди сидящего пассажира?

*Екатерина:* Тут все сложно. Когда ребенок не в «зеленой зоне», он слабо воспитуем.

Нужно использовать систему опор. Нужно понимать, что ребенку реально сложно – он уже устал. И взрослый часто себя плохо чувствует – после четырех часов на ногах и не в своей обстановке. Похожие ситуации – сутки в поезде, ситуация обездвиженности и закрытого пространства, просто самолет – очень яркий пример. Нужны опоры, скажем: «Ты посидишь пятнадцать минут тихо – получишь изюмину. Если ты просидишь тихо весь полет, ни разу не заорешь громко, ты сможешь играть в мой телефон (ты получишь что-то желаемое)». Это грамотно разложенные морковки за поведение, которое выше ожидаемого. В ситуации с самолетом ожидаемо, что ребенка на чем-то заклинит: на экранчике, не тот сок дали, жарко, устал... И если его не заклинит, то это – выше ожидаемого.

*Собеседник:* Можно дать ему что-то хорошее, что он обычно не получает.

*Екатерина:* Я считаю, что это наши очень советские ожидания – ребенок должен себя хорошо вести, тихо, спокойно, никого не трогать, сидеть – ручки на коленочках. Потому что должен. Мы думаем, что все этого ожидают. И главное, люди, которые выросли здесь, этого же ожидают. Что касается самолета, транспорта: вы видите, насколько разная реакция на детское поведение у наших сограждан, у иностранцев и у людей восточных?

*Собеседник:* У иностранцев дети себя так не ведут. Мы много путешествовали, и таких – единицы.

*Екатерина:* Тогда интересно, как у взрослых получается вести себя так, что их дети ведут себя хорошо. Обратите внимание на реакцию взрослых, когда дети все-таки ведут себя плохо. Я не говорю, что это лучше – просто это наша особенность менталитета, ее никуда не денешь, это не вытравляется чтением правильных книжек. Мы все равно ждем, что дети будут сидеть тихо, «ручки на коленочках».

*Собеседник:* А система поощрений связана с системой торговли?

*Екатерина:* Как только речь заходит о поощрениях, сразу возникает термин «торговля». Торгуются, когда цена не назначена, когда цена может быть изменена в процессе договора, или она не устойчива, или вы обещаете что-то некачественное, т. е. есть какой-то подлог.

Поощрение – это не торговля, это логические последствия: если ты ведешь себя таким образом, у тебя будут такие последствия, если ты ведешь себя другим образом, у тебя этого не будет. Никакой торговли – правила игры оговорены.

Когда мы добиваемся послушания от ребенка, привлекающего к себе внимание, мы часто затеваем битву, в которой уже проиграли. Мы неправильно выбираем поле боя. И от этого такое поведение усиливается, возникает ощущение неуспешности и того, что все сложно. Хорошо, когда в родительском арсенале есть умение выбирать поле боя – где вы с ребенком будете бодаться, а где вы сейчас отступите, не примите эту схватку, и не потому, что вы слабее ребенка или хотите его баловать, а потому, что вы считаете это нецелесообразным, ведущим к тем последствиям, которые вам не нужны. Это предполагает возможность постоять, посмотреть и подумать, а не отреагировать сразу.

Итак, что нужно понимать про непослушных детей?

Ситуации и время, когда ребенок чаще всего привлекает внимание плохим поведением. Это может быть ситуация укладывания младшего или какое-то определенное время суток, например вечером, когда пришел папа и взрослые начинают разговаривать, ребенок начинает привлекать к себе внимание плохим поведением. Или это просто время после десяти вечера. Очень многое зависит от возраста и темперамента ребенка. В любом случае нужно определить типичные ситуации и время. Если вы будете знать, что в это время и в этих ситуациях ваш ребенок в принципе склонен так себя вести, может быть, вы станете чуть более избирательны.

Также многим людям помогают некоторые «вешки», маркеры. Заранее, в нейтральное время, стоит самому себе сказать, что вы точно не хотите делать, когда ваш ребенок начнет привлекать внимание плохим поведением. Это некий договор с самим собой в обычной ситуации, когда вы не раздражены плохим поведением ребенка.



### 1.3. Борьба за власть

Стремясь призвать ребенка к послушанию, родители обычно используют неэффективные стратегии. Как бы вы не хотели поступать?

*Собеседник:* Кричать, раздражаться, трясти ребенка.

*Собеседник:* Я бы не хотел оглядываться на то, что об этом подумают другие, т. е. реагировать не на конкретное событие, а на то, как это воспримут другие.

*Екатерина:* Как правило, родителей двое, а воспитателей больше. И хорошо бы договориться не только с самим собой, а еще и с партнером или с няней, которая имеет отношение к воспитанию.

Вы, наверное замечали, что дети-дошкольники хуже всего себя ведут и больше всего не слушаются, когда взрослых больше, чем один.

*Собеседник:* Если в семье есть иерархия, то все не так страшно.

*Екатерина:* Если в семье есть иерархия, а у всех взрослых имеются договоренности, то все гораздо проще. Предположим, один человек проводит с ребенком больше времени, а второй – меньше: папа уходит на работу, или бабушка приезжает редко. И когда второй взрослый только приходит – возвращается с работы или приезжает в гости, – наступает пик плохого поведения, хотя иерархия есть, потому что для ребенка начинают работать одновременно две системы координат. Он, как хамелеончик, перестраивается сразу под два маяка. Это сложно. И если между родителями нет договоренности по поводу воспитания, со временем станет не легче, а сложнее. Как мы уже говорили, дети умеют стравливать.

Что вы еще не хотели бы делать?

*Собеседник:* Когда кто-то из детей в плохом настроении, иногда срываешься на других, потому что с этим уже не справиться. Внутри растет негатив. Не хотелось бы, чтобы другие дети были виноваты.

*Екатерина:* Это очень важный момент – накапливаются какие-то отрицательные эмоции, связанные с поведением конкретного ребенка или вообще детей, а выливаются они в другое место: на других детей, на собаку... Самое опасное, когда недовольство направляется на супружеские взаимоотношения. Этого бы вам тоже не хотелось делать.

Еще раз напомним ситуацию, которая связана именно с привлечением внимания. Ребенок ведет себя плохо, требуя внимания. Он получает наказание или отвержение и начинает себя вести еще хуже. Либо он уже привык получать внимание именно так. Если нет, то, может быть, он ищет не внимания, а чего-то другого.



*Собеседник:* Если его отведешь в комнату, он проплачется и выходит как шелковый.

*Собеседник:* Кажется, что они иногда ищут наказания для себя, успокаиваются после наказания.

*Екатерина:* Может быть, но тогда это не плохое поведение с целью привлечения внимания, а единственный способ его хотя бы так привлечь. Если ребенок ищет внимания и получает наказание, то плохое поведение, к сожалению, усиливается, может быть, не в квадрате, но в два раза точно.

*Собеседник:* Это поведение «в квадрате» сразу следует или может проявиться на следующий день?

*Екатерина:* Скажем, он ведет себя так и получает внимание в виде наказания...

*Собеседник:* И он не успокаивается, а начинает себя еще хуже вести.

*Екатерина:* Многие успокаиваются, но начинают себя хуже вести через некоторое время, потому что это работает – они так научились привлекать внимание.

*Собеседник:* Это может быть от чрезмерного внимания?

*Екатерина:* Мы об этом поговорим чуть позже.

Кто готов назвать, что бы вы не хотели делать во время плохого поведения ребенка с целью привлечения внимания?

*Собеседник:* Я часто реагирую не прямо на ребенка, а с учетом того, как на это посмотрят другие. Например, то, что я не могу сказать одному, я в этот момент могу вывалить на другого ребенка. У меня ребенок провоцирует реакцию на что-то еще, кроме себя, и на него вываливается все, что есть внутри меня. Для меня очень важно отсечь то, что не относится к данному моменту.

*Екатерина:* Попробуйте вспомнить случай, когда вам каким-то образом удавалось не включить эту реакцию на ребенка – этот крик, этот тон, этот шлепок... Попробуйте вспомнить эпизод, когда вам удалось не прореагировать. И если такое было, что дало вам возможность так себя не вести.

*Собеседник:* Да, бывало. Мы ходили к вам на лекции – они нам очень помогают.

Раньше чувствовали вину, что мы нехорошие родители, делаем все плохо, ведь у ребенка из раза в раз все повторяется. А сейчас чувствуем, что все делаем правильно и то, что ребенок так себя ведет, вовсе не значит, что мы плохие родители. Стараемся делать все спокойно – появляется внутренняя уверенность. Неважно, что подумает бабушка или дедушка, – у нас так. Вечером садимся, объясняем все спокойно – дети или понимают, или нет. Но в итоге ребенок ведет себя лучше.

*Екатерина:* Спасибо. Действительно, постоянное сравнение себя с образцом идеального родителя – это как сравнение своей фигуры с идеальной фигурой 90–60–90, которое портит жизнь и доводит до неврозов и анорексии очень многих людей. Также средства печати и другой информации создают образ идеального родителя, хорошей мамы. Это может очень мешать.

*Собеседник:* Я работаю, и ребенок начинает привлекать к себе внимание, как только я прихожу домой. Бабушка отдает мне дочь с рук на руки. Если я не очень устала и загружена, то есть не надо бежать на кухню или еще куда-то, у нас проходит все гладко. Видимо, дочь получает от меня достаточно внимания. А если времени не хватает, то начинается борьба за привлечение внимания. Я прекрасно понимаю, что она от меня этого хочет, и не могу ей этого дать, потому что элементарно не хватает времени.

*Екатерина:* Вы понимаете, что нужно делать, просто ресурсов нет, сил нет.

*Собеседник:* Да, каких-то внутренних.

*Екатерина:* Есть простое правило. Тот, кто пришел с работы, не должен первые сорок минут заниматься дисциплинарным воздействием на детей. Не нужно говорить: «Сделай уроки, подними носки, ты еще не переоделся, пойдем заниматься сольфеджио».

*Собеседник:* То есть ребенку нужно насладиться простым общением со взрослым?

*Екатерина:* Да. Если ребенка с ходу начинают воспитывать, у него возникает ощущение, что до него нет дела.

*Собеседник:* В прошлом году я училась (ходила на лекции) и приходила вечером. Няня отдавала мне ребенка, и мы шли спать. Прошел месяц, и сын начал бегать от меня: он боится, он думает, что мы сразу пойдем спать, а он не хочет. И когда он заплакал и сказал: «Я не пойду к маме», – это для меня был ужас. Я после этого стала приходиться и час играть с детьми.

*Екатерина:* Мы почти не играем со школьниками. За день накапливается дефицит времени, и к вечеру мы понимаем, что уже ничего не успеваем сделать и на игру с детьми точно уже нет времени.

Надо обратиться к детским воспоминаниям. Вспомните детство: у многих взрослых есть ощущение, что они не были интересны и нужны родителям. Очень часто это ощущение складывалось именно из-за вечернего дефицита времени на «просто так» – нет времени не для дела, а просто так, когда можно поговорить и спросить не об оценках. С дошкольниками чуть-чуть помягче, потому что они раньше бывают дома и у них нет домашних заданий, хотя сейчас и нагрузка дошкольников растет.

*Собеседник:* Как разделить вечернее время, вечернее общение на просто игру и на то, что, например, папа приходит вечером, и он только час успевает с ними пообщаться до сна, а воспитательную функцию мама несет весь день – и за папу, и за маму? И мама ждет, что папа придет и снимет с нее эту ответственность, хочется сказать: «А теперь я отойду в сторону. Пожалуйста, папа, действуй».

*Екатерина:* У нас сейчас такая макросоциальная ситуация – ненормально короткий вечер. Нормальный вечер – это когда человек в шесть-семь часов вечера уже дома и у него есть хотя бы два-три часа до сна. Сейчас с нашими нагрузками и графиками мужа домой так рано не приходят, только те, у кого фриланс. Я знаю много семей, где мужчинам удалось перекроить нагрузку хотя бы на часть недели.

Многие мужчины не понимают, что это время – ценность! И не только для детей и женщины, которая ждет, что с нее что-то снимут, но и для них. Если человек видит детей час в день, он не может быть дисциплинирующим «злым следователем». Иначе дети будут всю жизнь помнить, что папа приходил с работы и ругался.

*Собеседник:* А так дети говорят: «Папа добрый и хороший, а мама злая», – из-за того, что мама всех строит и ругает, а папа пришел, поиграл часик и спать пошел.

*Екатерина:* Это вопрос не к детям. Это вопрос ко взрослым. Если семья однокарьерная, возникает ряд особенностей, и надо думать, как все лучше устраивать. Если папа в свой домашний вечерний час будет жестко воспитывать и дисциплинировать, это, скорее всего, испортит отношения с детьми. Можно час поделить хотя бы пополам: первые полчаса – приятность, вторые полчаса – проверка дневников.

*Собеседник:* У нас с мужем неоднозначная реакция, когда нам адресовано плохое поведение. Я вижу, что ребенок плохо себя ведет, и часто на него не реагирую. А муж реагирует негативно. Я не могу его затормозить, а он еще хочет и меня вовлечь в воспитание ребенка. Я считаю, что, если он воспитывает дочь, я не должна подлетать и тоже ее «тюкать» по голове.

*Екатерина:* Это тоже вопрос внутренних договоров. Я, скорее, согласна с вами. И точно знаю, что нельзя выяснять несогласия при ребенке. Это азы. На ваших глазах ваш супруг каким-то образом воспитывает ребенка, а вы с этим совершенно не согласны. Меньше вреда, если промолчать. Но если вы просто промолчите и проглотите, это может постепенно разъедать отношения, как коррозия, как соль – ботинки. Если вы не согласны, но понимаете, что он не просто устал, а это система и он так думает, значит, нужно обсуждать такие ситуации в нейтральное время, когда дети спят.

*Собеседник:* При этом он еще требует от меня реакции.

*Екатерина:* Часто второй родитель хочет, чтобы вы присоединились. Но только в нейтральное время в спокойном разговоре можно объяснить, почему вы не будете присоединяться. Вообще, воспитание детей – это процесс рефлексивный, и нужно иногда разговаривать. Взрослым нужно не ругаться, а разговаривать. Очень часто стили воспитания не совпадают: то, что хочет и считает правильным делать один супруг, не совпадает с тем, что хочет и считает правильным делать второй супруг. Это почти 90%. Во-первых, потому, что один – мужчина, а другой – женщина, а у мужчины и женщины разные подходы, разные реакции. Так на ребенка одного и того же пола родители априори реагируют по-разному. Кто

жестче реагирует на мальчиков? Папа. Мамы реагируют мягче. Кто жестче реагирует на девочек? Мамы. А папы реагируют мягче. Это разница, с которой ничего сделать нельзя, ее можно только вписать в систему договоренностей.

Другая причина – разные эмоциональные стили воспитания в семьях происхождения. Родители выросли в разных семьях: в одной семье было принято «доклевать до доньшка», в другой семье недовольство выражалось изменением угла бровей. Обычно люди, которые живут и не разводятся, как-то научаются с этим справляться: увидев, что первый приходит в ярость от разбросанных бумажек, второй как-то приспосабливается. Но дети на каждом этапе подкидывают новые задачи: к одному приспособишься, а он изобретает другое, и опять надо договариваться. Важно, чтобы никакое детское поведение не разъединило родителей, не приносило раздор в супружескую пару. Это тоже привлечение внимания.

*Собеседник:* Что делать, если отец оскорбляет ребенка – не потому что он злой или ненавидит его, просто когда у него такие эмоции, он так себя ведет? Если второй родитель встает на защиту ребенка, чтобы ребенок не пошел и не выбросился в окно, это нормально или лучше не вмешиваться?

*Екатерина:* В любой ситуации, когда вы чувствуете, что есть серьезная угроза состоянию ребенка, первый вопрос – реальная ли это угроза? То, что вы видите, – это действительно так, или у вас просто материнский инстинкт, особое чувство именно к этому ребенку, желание спасти мальчика от папы, потому что вам кажется, будто давление слишком сильное? Это действительно может влиять. Или же ситуация действительно опасная, палка перегибается очень сильно?

В целом, наверное, в каждой семье известно, кто более вспыльчив. Редко бывает, что оба родителя очень вспыльчивые, обычно кто-то один более темпераментный, а кто-то более спокойный. Хорошо, если между родителями существует договоренность, заключенная в нейтральное время на их родительском внутреннем «педсовете», об условном жесте: покашливание, стук, взмах рукой, – желательно, чтобы сигнал был не вербальный, не фраза.

*Собеседник:* Он не должен быть оскорбительным.

*Екатерина:* Ни в коем случае! Он даже не должен быть из разряда нецензурных! На самом деле, это может быть слово на другом языке, но не воспринимаемое как словесный пас.

*Собеседник:* А дети должны распознавать, что этот сигнал значит?

*Екатерина:* Они, конечно, станут распознавать, но вообще это внутренняя договоренность родителей, и лучше, чтобы дети этого не понимали, чтобы это было нечто заметное только для вас. Если вы видите, что человек сегодня особенно эмоционален...

*Собеседник:* Это же в пять минут возникает!

*Екатерина:* Даже если в пять секунд – вопрос, умеете ли вы тормозить. В целом обычно в 50 % случаев эта договоренность работает. А если она не сработает, у человека возникает ощущение неловкости: мы договаривались, а я не понял. И если не укорять его, то со временем она начинает работать лучше.

Часто современная городская семья представляет собой довольно печальную картину: экспертом по воспитанию ребенка становится мама, т. е. человек, который большую часть дня проводит с ребенком. Ее мнение становится решающим, а все несогласные лишаются права голоса. И это приводит к тому, что постепенно участие родителя, задействованного меньше, сокращается.

Мужчины очень не любят, когда им говорят, что надо делать – в любых областях жизни. Соответственно, если мужчине все время говорить о том, что он что-то неправильно делает, он, скорее всего, свернет свои знамена и прекратит участвовать в процессе. К тому же это

очень негативно влияет на любые отношения и, следовательно, может плохо повлиять на отношения в семье.

Нередко к школьному возрасту ребенка все папы уже в стороне. Только если они имеют какую-то степень лояльности, тогда они выполняют задания, но не имеют инициативы. Это большая потеря для всех, потому что, если семья полная, есть два родителя, ребенку очень важно видеть разницу отношений к себе. Ребенок растет в треугольнике «мама, папа и ребенок», и этот треугольник – у мамы одна реакция, а у папы другая – формирует разностороннюю личность.

*Собеседник:* Это хорошо?

*Екатерина:* Прекрасно, при условии, что родители не ругаются из-за этого.

У нас в голове – схема школы и детского сада, когда есть одно мнение и ему надо следовать. Очень важно, что люди имеют разное мнение и умеют договариваться, – это ребенка очень многому учит.



*Собеседник:* Но он же не видит, как они договариваются...

*Екатерина:* Он не видит этого, но видит, как вы взаимодействуете, когда он бросает «мяч» своего плохого поведения. Дети чувствуют невербально – они прекрасно считывают не только текст, но и подтекст. И соответственно о наличии недоговоренности ребенок в семье знает очень хорошо. Например, папа начал говорить – мама замолчала, не спорит; или мама говорит: «Перестань! Что ты мелешь? Я читала книжку, нам на лекции говорили...» – это все детьми очень легко считывается. И связь «папа – мама», т. е. командность, важнее воспитательных воздействий, которые получит ребенок.



*Собеседник:* Если кто-то из родителей сильно наказывает ребенка, а другой родитель в это время пожалеет его, это плохо?

*Екатерина:* Должен быть договор. Важно знать, жалеет ли тот, кто наказывает, что он наказывает, или он считает, что наказывать правильно.

*Собеседник:* Мы оба считаем, что наказывать правильно, но иногда очень жалко...

*Екатерина:* Тогда между вами должен быть договор, можно ли жалеть, и как сильно, и когда.

Я считаю, что жалеть можно. Можно сказать: «Жалко, что так получилось. Мне тебя очень жаль, но так себя вести все равно нельзя», т. е. пожалеть человека, который пострадал.

Я не сторонник наказаний, мне кажется, они плохо работают. Я сторонник лишения поощрений. Все прямые меры воздействия: крик, физические наказания, нотации – работают очень плохо и очень ограниченно. До 2 лет они работают чуть-чуть, пока ребенок не заговорит. В этом возрасте, скорее, надо не наказывать, а останавливать неправильное поведение, отвлекать малыша: ребенок дерется – в этот момент его руку можно перехватить, а не шлепать его. Уже к 3 годам, наказания перестают работать, потому что ребенок на наказания злится и закрывается. После 7 лет наказания вообще оскорбительны – они портят отношения.

*Собеседник:* В каком возрасте ребенок закрывается? Сыну сейчас 5 лет, и мне кажется, что процесс уже пошел.

*Екатерина:* Уже точно пошел. Ребенок начинает закрываться где-то в районе 4 лет, даже 3,5. Когда появляется развернутая речь, прямые наказания нужно минимально использовать.

*Собеседник:* Обижают наказания прямые или, скажем, «иди, мой посуду, пол»?

*Екатерина:* Это логическое последствие, штраф.

*Собеседник:* Наказание трудом – не со знаком минус?

*Екатерина:* Если труд идет как наказание – это со знаком минус.

Завершая тему про папу и маму, подчеркну: если между родителями нет договоренности или есть какой-то конфликт, возможно, не связанный с ребенком, плохого поведения будет больше в разы. Более того, если между родителями нет договоренности, возникают конфликты и ребенок себя плохо ведет, нужно вообще перестать нормализовать поведение ребенка, а пытаться нормализовать сначала отношения взрослых. Рыба тухнет с головы. Если вы видите, что ваши отношения вошли в непростую фазу или в пике, или кто-то истощен – перерабатывает, начался токсикоз, – всякое бывает – и на ребенка спускается негатив, если вы усилите давление на ребенка, поведение его может стать непредсказуемым. Сначала нужно разобраться с собой, и поведение нормализуется наполовину. А с оставшейся половиной вы уже будете разбираться.

Мы поговорили о том, что бы вы не хотели делать, когда ребенок не слушается, составили «отрицательный» список.

Теперь давайте подумаем, что бы вы хотели делать сами, когда ребенок не слушается, что бы вы хотели от супруга и что бы вы хотели делать по договоренности.

Составим «положительный» список, реальный для вашей семьи, и назовем его «планом спасения» – что делать, когда ситуация выходит из-под контроля. Этот подробный план всех возможных именно для вас способов воздействия на поведение ребенка полезно иметь в рабочем ежедневнике или телефоне. Это может быть план спасения ситуации, отношений, дня или вечера, ребенка от эмоций, себя от крика.

План спасения – очень полезный инструмент. Мы настраиваемся на то, что ребенок будет вести себя прилично, например, в гостях, и когда ребенок ведет себя как обычно, мы расстраиваемся. План спасения – это те приемы, которые сейчас с этим ребенком на этой стадии его развития могут сработать. Очень часто люди в гневе или в спешке и раздражении забывают самые простые способы.

Договоренность между супругами – это своеобразный тест: что вы умеете делать как пара. Как правило, договоренности почти не нужны в первый год жизни ребенка. Если у ребенка характер яркий, примерно в 14 месяцев понадобится первая договоренность. В 2 года такая договоренность понадобится в любом случае. Около 3 лет договоренность будет просто необходима. Обычно пик приходится на возраст между 2 и 3–4 годами, когда проявляется максимум плохого неконтролируемого поведения. Если семья выбирает стиль воспитания «подстройка под ребенка», то эти договоренности нужны будут чуть позже – около 4–5 лет, когда уже станет невозможно не подстраиваться. Договоренности нужны почти каждой паре, если только у них не какой-то ангел родился с очень простым характером.

Итак, как бы вы хотели себя вести, когда ребенок не слушается?

*Собеседник:* Для себя: стараться соблюдать спокойствие и рассудительность. Элементарно вдохнуть и выдохнуть. Потом физически уйти в другое место, хотя бы на 5–10 секунд выйти и убрать эту ситуацию из поля зрения.

*Екатерина:* Назовем это «прервать контакт». Плюс система дыхания. Кстати, вы ребенку тоже можете объяснить: «Когда я сержусь, я дышу. Ты тоже можешь дышать», – и он тоже будет дышать, если ему больше, чем 3 года, и если вы его этому научите в нейтральное время. Некоторые используют другой способ: представляют, например, радужный шарик и «катают» его. Но дети могут сначала подхватить такой способ, а потом вредничать и его не использовать.

Если бы какое-то одно средство работало всегда, то не понадобились бы другие. Каким бы волшебным ни было средство, оно не работает неограниченно долго.

Самое хорошее работает примерно три недели, а потом его нужно сильно перемежать с чем-то другим и использовать лишь иногда.

*Собеседник:* Моя жена как-то пожаловалась на дочку, которая была очень своеобразная, батюшке, и он ей сказал: «Ты, прежде чем ее пороть, прочти “Богородице Дево, радуйся”, а потом уже пори». И вот однажды дочь попала под руку – жена тапок снимает, помчалась за ней: «Богородице Дево, радуйся...», – а та отбежала в сторону и кричит: «Батюшка сказал, что до конца надо дочитать!..»

*Екатерина:* Дыхание действительно хорошо останавливает сильные эмоции.

*Собеседник:* Если какая-то ситуация требует немедленного реагирования, а ты уже завелся, дышать некогда.

*Екатерина:* Есть еще удивительный способ. Если вы очень гневливы и испытываете сложный период в отношениях с ребенком, можно надеть себе на руку канцелярскую резинку, и каждый раз, когда вы повышаете голос, вы резиночку чуть-чуть оттягиваете и резко отпускаете. Это делается, чтобы остановить себя от последующего гнева. Или можно указательным пальцем надавить возле ногтя большого пальца. Это минимальное болевое ощущение. Обычно человек начинает кричать и бить ребенка, когда у него слетели тормоза. Мы не хотим этим заниматься регулярно, и нам нужны способы, которые помогут остановиться, сохранить спокойствие и прикрыть «фонтан». К тому же иногда нельзя прервать контакт (например, вы на улице), и тогда нужны другие способы (действия), чтобы остановиться и вернуться в нормальное состояние.

Может быть, у вас есть свои наработки.

*Собеседник:* Я купила эспандер, носила его в кармане.

*Екатерина:* Все это «физические способы сказать: стоп». Иногда нужно физическое действие. У одной знакомой мамы были для этого вкусные конфетки. Когда она заводилась, она брала конфетку и медленно ее рассасывала – так она останавливала свою реакцию.

Все эти способы относительные – лучше останавливаться без них. Это как палочка после перелома или опора, когда вы учитесь что-то делать. Все физические и нефизические способы останавливать себя основываются на том, что, если родителю удастся сохранить спокойствие, он найдет, что делать с поведением ребенка.

Кто-нибудь пользуется способом «быть глазами на одном уровне с ребенком»?

*Собеседник:* Я обычно сажусь, обнимаю его и говорю на ушко. Когда говоришь на ушко, дети сразу начинают себя вести по-другому, лучше переключаются.

*Екатерина:* Вы тон не повышаете, а понижаете?

*Собеседник:* Да, и мне бы хотелось это делать чаще.

*Екатерина:* Да, быть глазами на одном уровне с ребенком и говорить тоном ниже, низким голосом, в более медленном темпе. Обычно мы кричим более высоким голосом и очень быстро. Работает что-то противоположное.

Почему нужно опуститься на уровень глаз ребенка?

Кто не знает, попросите мужа встать на стол, а вы присядьте на стульчик, и пусть он вам что-то говорит: такова разница в сантиметрах между ребенком и взрослым. Если глазного контакта нет, ребенок не слышит, громкость и тон не работают, а только пугают.

Все равно иногда вы будете кричать, когда не будет контроля, но, надеюсь, меньше. В целом крик работает плохо.

*Собеседник:* Мой ребенок отводит глаза. Ты садишься к нему, говоришь: «Посмотри на меня», – а он делает все, что угодно, но не смотрит.

*Екатерина:* Есть дети чувствительные, которые просто не любят в глаза смотреть. Тогда просто будьте рядом. С такими детьми можно иногда кидать боковой взгляд – контакт на секунду.

*Собеседник:* Почему они это не любят?

*Екатерина:* Это психическая чувствительность. Есть две крайности: кто-то не терпит этого вообще, а кто-то нарочито требует.

Итак, список «положительный»: прервать контакт, подышать (физический способ сказать «стоп»), спуститься на уровень ребенка, установить глазной контакт (если ребенок к этому расположен), говорить тихим голосом, медленно.

Наличие всех этих идей не должно влиять на вас отрицательно, мол, я делаю все не так, делаю только хуже. Это не необходимость, а возможность – вы выбираете из огромного количества предложений что-то одно (или два). То, что вы не в состоянии использовать все или половину, никак не должно влиять в худшую сторону. Смотрите, что к вам прирастет, что отторгнется, что вы изобретете сами. На основе всех идей в каждой семье должны возникнуть свои рецепты, свои способы действия в те моменты, когда поведение ребенка плохое, когда он не слушается.

Давайте сосредоточимся на том, что бы вы хотели от вашей пары.

*Собеседник:* Мне кажется, правильнее, когда говорит один из родителей.

*Екатерина:* На одну единицу времени – один оратор среди родителей. Для ребенка это особенно важно, потому что у него до 7,5 лет одноканальное внимание: дети могут слышать

и воспринимать лишь одну «звуковую дорожку». Многие не могут одновременно слушать и что-то делать. Если говорят параллельно два взрослых, у ребенка происходит когнитивный диссонанс: он не знает, кого слушать, – и не слушает никого, и ничего не делает, потому что часто звучат совершенно разные тексты. Это происходит до 7–7,5 лет. Потом у кого-то созревает двухканальное внимание, а у кого-то нет – внимание так и остается до третьего класса одноканальным. У девочек оно созревает, как правило, раньше. Бывают и мальчики, которые к середине первого класса могут слушать и писать. А так, как правило, он пишет, услышал что-то – прервался.

Возможен и такой способ реакции пары: если один из родителей не включается, его и не надо включать. Например, происходит что-то, один родитель отреагировал, а второй не реагирует. И первый родитель пытается задействовать второго: «Ну, давай, скажи им, посмотри, как они перепачкались, кричат, разбросали что-то». В целом принуждение к вовлечению в воспитательный процесс очень вредно. Если родители так себя ведут – один понуждает другого включиться, – это увеличивает непослушание и плохое поведение у детей.

*Собеседник:* Если дети не слушаются, я говорю, что скажу папе, потом говорю папе, и папа начинает более строго реагировать.

*Екатерина:* Если у вас такой договор: мама – «добрый следователь», папа – «строгий следователь», и вам это подходит.

*Собеседник:* Да, нормально. Иногда идет остановка плохого поведения даже на уровне слов «я папе пожалуюсь».

*Собеседник:* Но бывает, требуется поддержка: дети достали, и ты начинаешь злиться, почему второй не помог, не включился. А иногда, когда молчишь, не реагируешь ни на что, супруг говорит: «Ты мне противоречишь». – «Как я противоречу?» – «У тебя такой вид, такое лицо...» Получается, что ты молчишь, а надо включиться, или включишься – и помешаешь. Непонятно, не всегда ситуацию можно просчитать, что нужно делать.

*Екатерина:* Это вопрос договоренности супругов, которая заключается не при детях. Если вы при детях начали выяснять, у кого какое лицо и кто как включился, – минус десять очков и увеличение непослушания, потому что они понимают, как вас можно «задеть».

*Собеседник:* А как же треугольник, о котором вы говорили, что должны быть разные реакции у мамы и у папы?

*Екатерина:* Они должны быть разные, но папа с мамой не спорят.

*Собеседник:* И у ребенка – дезориентация: папа разрешает, мама ругает...

*Екатерина:* Нет, немножко по-другому. Папа согласен с тем, что что-то можно, мама не согласна. Если мнения разные и кто-то начал уже говорить, то второй не должен оглашать своего мнения – это не правильно. Если муж уже разрешил кидаться снежками, маме нужно согласиться (пусть даже что-то разобьется), исходя из стратегических соображений, а о своем несогласии вы поговорите потом. Если вы в этот момент начинаете проявлять другую реакцию, у ребенка возникают две дорожки, которые он не может состыковать – у него нет двухканального восприятия. Вы должны удерживать мнение при себе, внутри, и потом обязательно выяснять. Должна появиться договоренность: если один наказывает – другой не вмешивается, если один жалеет – другой не запрещает сию секунду, даже если не согласен. Это умение работать в связке, в паре – как танец. Например, вы жалеете, а муж злится, а ребенок это все «сечет». Значит, нужно договориться, как можно жалеть ребенка, чтобы мужу было не оскорбительно. Очень важно, чтобы родители не вступали в противоборство – кто лучше знает, как воспитывать.

Общаться – это не только воспитывать. Это читать книжки, играть вместе, разговаривать, рассказывать истории из детства. Воспитывать – в смысле пресекать плохое поведение и

заставлять, как надо, – это одна из возможностей спектра общения с ребенком, и притом не самая плодотворная. Не воспитывать – это не значит «не общаться».

*Собеседник:* Зачем ребенок, чувствуя несогласие родителей, как бы «стравливает» их?

*Екатерина:* Это неизвестно. Известно, что есть родительские эмоции и ребенка интересуют самые сильные из них. Как правило, наши самые сильные эмоции совсем не положительные, они связаны с несогласием. Ребенок реагирует своим определенным образом на силу наших эмоций. Очень часто сила эмоций выскакивает либо на его плохое поведение, либо когда возникло несогласие с супругом. Как адреналин: ребенку нравится кататься с самой высокой горки или сильно качаться на качелях.

*Собеседник:* Получается, что их цель – довести нас до нервного срыва.

*Екатерина:* У них нет такой цели. Пока ребенок не очень большой, и если он не получает достаточно сильных положительных эмоций, он будет добиваться сильных отрицательных.

Еще одна важная тема – привлечение внимания через борьбу за власть. В ряде книг об этом говорится частично и называется «негативизмом в критические моменты развития». Этот тип привлечения внимания появляется не рано – это немного более сложный уровень.

Как выглядит этот тип плохого поведения?

Мама говорит: «Убери игрушки», – а ребенок отвечает: «А я не буду!» – и смотрит в глаза. Другой пример: «Почисти зубы». – «Сегодня – день-исключение, и я не буду чистить. Ты мне почистишь». Или соглашается: «Да, да, мамочка, уберу», – и все, продолжает спокойно заниматься своими делами. Ваши примеры.

*Собеседник:* Дети раньше убрали посуду со стола, а теперь говорят: «Мы не будем», – и не убирают.

*Собеседник:* У ребенка есть какие-то обязанности по дому – он говорит, что больше этого делать не станет.

*Собеседник:* Правильно ли оплачивать какие-то труды ребенка?

*Екатерина:* Мне более близки бесплатные отношения в семье: я тебе бесплатно готовлю, ты мне бесплатно раскладываешь сухое белье. Мы близкие люди, это семья и есть. Можно найти способы ребенку деньги подарить, дать, привлечь близких и дальних родственников, которые имеют право подарить крупные суммы. Здесь важно научить откладывать собственные желания, не прямо сию секунду реализовывать, а подождать хотя бы немного.

*Собеседник:* Дошкольник спрашивает: «Как я могу сейчас заработать деньги?»

*Екатерина:* Скажите честно: «Никак». Это хороший способ поговорить о перспективах. Сейчас ребенок может только копить подаренные ему деньги.

Если ребенок нормальный, нормально развивается, такие моменты отрицания, ухода от обязанностей непременно будут – человек понимает, что он должен сделать, и не делает. Это – борьба за власть.

Один из основных родительских навыков – это сдерживание сопротивления. Мы почему-то думаем, что, если мы что-то почитаем и послушаем, сопротивления не будет. Оно будет. Если характер у ребенка сильный, то взаимодействие с ним и первые семь лет, и потом – «как закалялась сталь», это постоянное противодействие. Не 100 % противодействия – то лучше, то хуже, но элементы все время присутствуют. И нужно быть на это настроенным, потому что часто родители, сами того не желая, усиливают противодействие, которое есть у ребенка.

Например, нужно закапать в нос лекарство – нельзя не сделать: можно заставить, но лучше договориться. Если вы заставляете, вы приучаете ребенка к тому, что воздействовать на

человека можно силой, и это может переноситься на другие сферы жизни. Я не говорю, что ребенок должен быть неуправляемым, он должен быть договороспособным. Эта способность договариваться не рождается вместе с ним – он, наоборот, рождается с упрямством, порой с ослиным, порой не с таким ярко выраженным. К сожалению, упрямство, сопротивление воле родителей первично. Мы ждем ребенка послушного, а слушаться нужно учить.

*Собеседник:* С какого возраста физически и психически вообще возможна договороспособность?

*Екатерина:* До года разговора о договороспособности нет. Хотя когда ребенок пополз, ему полгода, у него появились желания и стремления, вам уже с ним волей-неволей приходится договариваться, например, это он не ест, сюда он не ползет. Первый раз, как он только пополз, он сталкивается с какими-то ограничениями, и это уже договор. Обычно уже в 9 месяцев ребенок ползет туда, куда нельзя, смотрит и «драпает», он знает, что ему туда нельзя. А в год он уже знает это прекрасно.

Основное время оформления договороспособности – между 20 месяцами (это год и восемь) и 2,5 годами. Это самый напряженный период: год и восемь месяцев – 3,5–4 года. В этом возрасте вы и объясняете самые основные правила взаимодействия между людьми. И это возраст должен быть проведен у маминой юбки – именно у маминой, а не у няниной (хотя бы частично), потому что нужно очень много человеку объяснить. Это очень муторно, очень энергозатратно, особенно если характер сложный. Как правило, если все идет нормально, без отклонений, к 3,5 годам ребенок уже вполне договороспособен с другими людьми, кроме самых близких, – он уже это умеет, вы его уже научили.

Самое большое количество непослушаний достается самому эмоционально близкому человеку, самым родным людям. Это фактор близости – он с вами не тревожится за отношения, он знает, что вы все равно с ним.

*Собеседник:* Получается, если он себя с другими ведет хорошо, а со мной плохо, это не значит, что я все упустила?

*Екатерина:* Вы просто – мама. С кем ему еще вести себя плохо? Представьте: человек пришел домой, снял офисный костюм, надел что-то домашнее – и расслабился. А если он этого не может сделать даже дома, у него копят отрицательные эмоции. Если бы папы проводили столько же времени с детьми, сколько и мамы (в скандинавских странах принято по очереди брать послеродовой отпуск по уходу за детьми), то не было бы большой разницы между папой и мамой – это фактор близости ребенка. Если ребенка воспитывает бабушка, значит, он с бабушкой ведет себя хуже всего. Это фактор близости. Вы ничего не упустили, вы просто близкий человек.

Что делать, когда вы столкнулись с сопротивлением или борьбой за власть?

Первое, что нужно сделать, это назвать происходящее: сейчас мой ребенок сопротивляется. Может быть, у вас будет другое слово, например «выпендривается». Желательно, чтобы оно не было отрицательно окрашенным. Сопротивление (если только оно не раздулось в отношениях до размеров опухоли) как тренировка воли, просто очень специфическая. Это то, чему ребенка тоже нужно научить. Когда вы его учили есть, он плевался и кидался едой, – обычно все дети экспериментируют с едой. И вы постепенно от учили его от этих экспериментов – вам это каким-то образом удалось. То же самое с горшком: почти всем в 2,5 года удалось приучить ребенка к горшку, и это тоже был процесс. Учили раздеваться и одеваться, ребенок сопротивлялся, вы его потихоньку учили. Ребенок учится сопротивляться – он тренирует характер.



Более того, у плохого поведения, непослушания есть своя особенность – это как экзамен: «Я скажу что-нибудь – а что ты сделаешь?» Ребенок очень внимательно смотрит на реакцию; его очень интересует, на что способен родитель. И на этот случай в вашем арсенале должен быть запасен какой-то маневр.

Как ни странно, в голову приходит самое простое решение (то, что лучше всего действует на дошкольников). Ребенок говорит: «Я не буду». Если родитель с ним вступает в диалог: «Почему ты не будешь?» – это может только ухудшить ситуацию. Иногда лучше всего работает простая формулировка: «Мы это даже не обсуждаем. Это правило, которое у нас есть». Такая формулировка работает даже не с 3–4 лет, а раньше, если правило действительно существует в семье.

Ребенок пробует разное. Мама, например, говорит: «Я тебе не дам яблоко», – а он в ответ: «А я тебе не дам яблоко». Сталкивались с таким поведением? Он тоже пробует. Какой в этом случае правильный ответ?

*Собеседник:* «Это мои яблоки, и я решаю, кому давать, кому не давать».

*Собеседник:* «Я старшая, я задаю правила. Когда у тебя будут свои детки, ты тоже будешь им не давать яблоки, когда они будут не слушаться». Я как-то так сказала, и ему очень понравилось!

*Екатерина:* Естественно! Ребенок пробует. Он слышит: «Я тебе не включу мультик», и отзеркаливает: «А я тебе не включу кино». И если вы на полном серьезе начинаете с ним обсуждать, как это он не включит кино, он понимает, что попал в цель, и будет так говорить и в разных ситуациях это использовать.

*Собеседник:* Когда я так начала говорить, моя дочка сказала: «Я уже хочу быть мамой».

*Екатерина:* Тогда надо сказать, что мамами становятся, когда заканчивают школу, когда вырастают большие сиси, чтобы кормить малыша (это то, что дети понимают), и когда столько-то лет. Это аргументы непреодолимой силы.

*Собеседник:* На мой вопрос, для чего, она ответила: «Чтобы делать то, что я хочу».

*Екатерина:* Можно ответить: «Ты знаешь, я тоже так думала, когда была маленькая». И если вы думаете, что быть ребенком значительно проще и лучше, вы вполне можете это сказать.

*Собеседник:* Мой ребенок говорит: «Я не хочу взрослеть, хочу остаться маленьким».

*Екатерина:* Так часто говорят дети, у которых есть старшие братья и сестры, которые «мучаются» в школе, а младшие это видят и взрослеть не хотят. Надо понимать, что за этими словами стоит.

Все, что ребенок делает под формой плохого поведения – непослушание как сопротивление, – это «заявки», пробный шаг: а что ты будешь делать, родитель? Ребенок экспериментирует с нашими формами поведения. Что следует сделать нам? Нам нужно поместить эту попытку ответить в правильную иерархическую систему, если она есть в семье. Для ребенка от 2 лет особенно ярко должна быть представлена иерархия. Не тирания; не то, что родитель делает, что хочет, потому что он крупнее и выше; именно иерархия – ведь именно родитель реально отвечает за последствия.

*Собеседник:* Можно так говорить?

*Екатерина:* В 5 или 6 лет уже можно. Если вы говорите, что отвечаете за последствия, нужно понимать, что такое «последствия». Если вы используете это слово, ребенку нужно объяснить, что это.

*Собеседник:* У меня муж прочитал какую-то модную книжку, где написано, что у ребенка в 13 лет больше запретов, чем у заключенных в тюрьме. Он приверженец свободного воспитания.

*Екатерина:* 13 лет и 3 года – очень большая разница. Моя идея в том, чтобы постепенно передавать ответственность. Домашние обязанности и самостоятельность – это как раз то, где ребенок может отвечать за себя. Они возникают постепенно, начиная с 3 лет. Их становится все больше, но там есть свобода – вместе с ответственностью, не просто свобода. Это ограничение не из любви к искусству, не для того, чтобы ребенка просто ограничить, а чтобы защитить его от последствий того, что он не прогнозирует.

*Собеседник:* Если ребенок не хочет нести ответственность?

*Екатерина:* Кто хочет? Если вы пытаетесь передавать ответственность и видите, что ребенок не хочет, нужно мотивировать. Чем ответственность хороша? У тебя есть ответственность, но есть и привилегии, которых не было раньше. Это не просто обязанности, ответственность – и все.

Сложность в том, что когда ребенок говорит: «Нет, не буду», – априори включается желание подавить. Это – химическая реакция, происходит на уровне химии. Останавливать себя можно только тем, что чем больше вы будете реагировать именно так, тем больше будет сопротивление. В некоторых семьях с самого утра каждый шаг с ребенком – сплошное бодание, и это мучительно. Кто-нибудь бывал в такой ситуации?

*Собеседник:* Да. У меня единственный ребенок – девочка, который уже почти 9 лет. Она довольно упрямая от рождения – характер очень волевой. И у нас такое вот бодание с утра до вечера, хотя мы друг друга очень любим. Батюшка говорит: «Не дави на нее, ты ее передала», – а я отвечаю, что мы тогда вообще ничего сделать не можем.

*Екатерина:* Следует понимать, что в 9 лет ребенок прекрасно знает, что ему нужно делать.

*Собеседник:* Она не хочет...



*Екатерина:* Она не хочет, потому что, видимо, очень много контроля. Нужно очень грамотно все выстроить, чтобы дать ей возможность посмотреть, что будет, если она этого делать не будет. Это точно так же, как с трехлетним ребенком, который пожелал взять яйцо из холодильника или налить сам сок себе в стакан: чтобы ребенок понял, что он еще не может сам налить сок в стакан, нужно дать ему это сделать, и пускай все разольется. Сок жалко, вытирать разлитое противно, но, тем не менее, это будет его опыт.

Если школьник не хочет делать уроки и мама постоянно работает «паровозом», нужно дать возможность увидеть, что будет, если мама перестанет напоминать и следить.

*Собеседник:* Я очень рано начала разрешать дочери делать то, что обычно дети делают позже: она помогала мне готовить, в 3 года прекрасно мыла пол, одеваться тоже начала сама рано. Но чем старше она становится, тем все сложнее. Если ее отпустить (она на семейном обучении, в школу не ходит, нет жесткого школьного режима), она будет вставать в двенадцать часов дня, будет читать книги, которые ей интересны, не сядет за уроки...

*Екатерина:* Возможно, у нее нет той структуры, которую дает регулярное ежедневное посещение школы или каких-то секций. Может быть, нужно добавить внешкольные занятия, чтобы создалась «бодрая» сетка. В целом, начиная с какого-то возраста, чем больше давление, тем хуже результат.

*Собеседник:* Если на «бодания» ребенка отвечать: «А я тебя тогда не буду кормить», – это тоже получается давление?

*Екатерина:* Часть таких «заявок» нужно отсеять сразу: «Ты сейчас говоришь глупости. Мы это даже не обсуждаем». Иногда ребенок 2–3 лет может даже сказать: «Я тебя не люблю», – на что мама начинает выяснять почему и отчего, а надо просто сказать: «Все дети любят мам, просто сейчас ты на меня сердись, поэтому так говоришь».

Это называется «выбирать поле боя», т. е. не на всякий пробный шаг, не на всякую «заявку» надо отвечать в лоб. Например, ребенок на что-то отвечает: «Не буду». Вместо того чтобы здесь и сейчас переключать его поведение на противоположное, какое нам нужно, гораздо эффективнее применить «уход от удара», когда энергия удара идет против того, кто наносит удар. Мы же обычно идем в рукопашную – прямое столкновение, «я сейчас тебя заставлю».

Если есть возможность (иногда ее нет – например, ребенок отказывается выходить из транспорта), нужно все повернуть: «Ты сейчас такой расстроенный (или: такой усталый, такой больной), что мы даже не будем об этом говорить. Ты посиди тут, а я пойду что-то поделаю».

Нужно назвать состояние ребенка (ты сейчас «уперся», тебе сейчас важно со мной поспорить, тебе важно сделать именно по-своему) и дать ему возможность изменить это состояние: «Я сейчас не буду с тобой говорить. Я займусь своими делами. Когда с тобой можно будет говорить, мы с тобой поговорим».

Подобные приемы в 3 года не работают, в 3,5 работают с детьми с ранним речевым развитием, а вот начиная с 4–4,5 лет работают прекрасно. Первая часть этой стратегии – называние состояния, или интерпретация поведения, – работает с полутора лет.

Мы, родители, часто думаем, что ребенок прозрачный, что мы знаем, в каком он состоянии. А он не знает, как называется то, что с ним происходит. И называние чувств полезно само по себе, безотносительно всего остального, что вы собираетесь сделать. Это – оречевление эмоций. Иногда и взрослый не знает, что с ним происходит.

*Собеседник:* Я давно это практикую, но ребенок часто отрицает это называние, не согласен со мной, не слушает.

*Екатерина:* Спросите: «А как ты это назовешь? Назови ты». Может быть, вы неверно называете, а может, ему важно поспорить и здесь. Есть дети-спорщики – последнее слово

должно остаться за ними. Позднее это будет их ценным профессиональным качеством, они на этом карьере могут построить. Таких детей немного, но они есть.

*Собеседник:* Если ребенок сильно злится, может быть, даже копирует меня, можно ему говорить: «Не злись! Не кричи!»?

*Екатерина:* Что это изменит? Можно сказать: «Хочешь, я помогу тебе успокоиться?»

*Собеседник:* Если он скажет: «Нет»?

*Екатерина:* «Тогда покричи, а я не хочу это слушать – я сама расстраиваюсь».

*Собеседник:* Можно уйти в другую комнату?

*Екатерина:* Прервать контакт всегда хорошо, если это возможно. Можно сказать: «Ты так громко кричишь, что у меня уши болят», то есть говорить про себя, про свое состояние.

Надо понимать, может ли ребенок остановиться, хочет ли он остановиться, нужна ли ему помощь, чтобы он остановился.

Некоторым детям, особенно до 4,5–5,5 лет, когда их контроль за эмоциями еще не дорос, не созрела кора головного мозга, нужно периодически прокричаться и проплакаться. Одному ребенку столько-то раз в неделю, другому – столько-то: каждому свое, но это видно. Иногда, когда долго нет истерики, ребенок как будто ищет, цепляется – происходит сброс напряжения, и он успокаивается. В целом до 5,5 лет это совершенно нормально – эмоции не контролируются полностью. Позже (6 лет – крайний срок) вызревает этот корковый контроль. До этого возраста эмоции «накрывают» как, например, в ПМС (предменструальный синдром) или при алкогольном опьянении, когда не работает клапан перекрытия эмоций.

*Собеседник:* Что делать, если трехлетний ребенок, как только пытаешься влиять на его плохое поведение, сразу говорит: «Ты меня не любишь»? Он это услышал у старшего.



*Екатерина:* Это классика, и родитель обычно дергается, когда такое слышит. В каждой семье есть универсальные клише, которые работают в таких ситуациях, например: «Мамы, которые не любят, оставляют детей в детском доме». На самом деле, это обозначение предельного, что все родители любят детей: я могу на тебя сердиться, могу повышать голос, могу даже шлепать, но если родитель родил ребенка, он его любит всегда. Только нужно это объяснять не в таком остром состоянии.

Скорее всего, в вашем случае – это «про игрывание работающей музыкальной темы»: ребенок знает (возможно, видел на примере другого ребенка), что мама начинает как-то особенно «дергаться», когда такое слышит, и может лишний раз приласкать или почитать.

*Собеседник:* Неужели ребенок поймет слова, что если детей не любят, их оставляют в детском доме?

*Екатерина:* Поймет, только не в тот момент, когда говорит, – в нейтральное время.

Никогда нельзя говорить, что можете отдать в детский дом, даже в состоянии помрачения. Порой это выскакивает у людей под эмоциями...

Иногда полезно обозначение предельных состояний: «Я был, когда тебя еще не было, поэтому я главный».

*Собеседник:* Нужно показывать детские дома, где живут дети, если просто слова до ребенка не доходят?

*Екатерина:* В нейтральное время. Ребенок должен знать, что есть детские дома. Но пугать этим не нужно, просто объясните, что есть дети, у которых нет родителей. Он будет знать, что такое тоже бывает.

*Собеседник:* Если ребенок услышал про это и начинает плакать, это нормально?

*Екатерина:* Да, конечно, он же переживает. И взрослые так реагируют. Вопросы о том, что мама любит и мама хорошая, ответом про детский дом снимаются надолго, только нужно сказать не очень страшно.

Когда ребенок говорит: «Мама, ты меня не любишь», – можно сказать (опять же в нейтральное время): «Мне очень неприятно это слышать. Посмотри на мой день: я с утра встаю, готовлю тебе завтрак, гуляю с тобой...» То, что вы отказываетесь от каких-то своих желаний ради детей, дети не видят, и им надо об этом говорить. Часто на вопрос, что любит твоя мама, ребенок отвечает, что мама любит убираться и готовить.

*Собеседник:* Если ребенок говорит: «Я папу люблю больше, чем тебя»?

*Екатерина:* Это классическая «заявка». Вопрос, что в вас отзывается в ответ на эти слова, почему вы не можете реагировать естественно. Можно сказать, что мы любим по-разному, что тебя я люблю так, а маленького так, но одинаково сильно. Если ребенку 6–7 лет, с ним можно потом поговорить, как бы он среагировал, если бы мама сказала, что любит одного ребенка больше, чем другого. Надо говорить, что вы с папой любите его одинаково сильно, хотя и по-разному.

Очень важно, чтобы сопротивление не приводило к эскалации противостояния в этот момент. Все, что сработает, лучше сработает позже, через какое-то время.

*Собеседник:* Получается, если ребенок сопротивляется, лучше все-таки оставить его в покое?

*Екатерина:* Если есть такая возможность.

*Собеседник:* Если ребенок сидит в море и не выходит, тоже оставить, чтобы он совсем замерз?

*Екатерина:* Если сможете потом сразу согреть, то лучше оставить, чтобы он понял, что такое замерзнуть в воде, а иначе вы лишаете его такого опыта. Вы за ним следите, вы отвечаете за его состояние. Он не понимает, что такое – замерзнуть. Может быть, лучше дать замерзнуть и продумать, как его потом согреть. Дать опыт в максимальном количестве случаев нужно, как и с маленьким ребенком: он дотронулся до горячей чашки и понял, что такое горячо; понятно, что вы не дадите ему схватить чайник. Пока вы ему не дали дотронуться, вы можете сто раз сказать: «Горячо! Горячо!» – он не понимает, ведь опыта нет, и он не среагирует.

*Собеседник:* Если ребенок в 12 лет сидит на крыше и говорит: «Мама, мне прыгать или нет?»? Как быть с такой заявкой?

*Екатерина:* Развернуться и сказать: «Я к тебе в больницу ездить не буду. Ты можешь прыгнуть, но такой перелом лечится два месяца на растяжках». Это привлечение внимания. Если сказать: «Не прыгай!» – уговаривать, потом это будет еще проиграно на бис не раз. Вы, конечно, лучше знаете своих детей – может, ему важно услышать: «Не прыгай!»

*Собеседник:* А если ему нужно подтверждение, что его любят, что за его жизнь боятся?

*Екатерина:* Это первый способ привлечения внимания плохим поведением. Можно ответить на запрос: «Я тебя и так люблю, для этого не обязательно прыгать с крыши».

*Собеседник:* Если ребенок прыгнет, сломает ногу, а потом вырастет и скажет: «Мам, что же ты меня не предупредила? Я был маленький, глупый...»

*Екатерина:* Как не предупредила? Вы должны предупредить о последствиях, сказать, что прыжок с такой высоты имеет определенные последствия. Если ребенок нормальный: он не в возбужденном состоянии, он не в стрессе, у девочки не должны месячные начаться, – такого предупреждения достаточно. Либо вы с гиперопекой выступаете там, где не нужно.

Итак, понаблюдайте хотя бы один эпизод сопротивления, посмотрите, что не работает. Хотя бы один раз попробуйте сказать ребенку медленно, спокойно, на уровне его глаз: «Мне очень не нравится, когда ты говоришь мне “нет”», – в форме «я»-сообщения. Не «ты не говори мне “нет”», а «мне не нравится, когда ты говоришь “нет”, я потом сержусь и расстраиваюсь».

Вторая часть: «Давай я тоже буду говорить тебе “нет”, когда ты этого совсем не ожидаешь». В нейтральное время, когда вы не злитесь, можно, например, так договориться с ребенком: «Давай сегодня поиграем в такую игру: я после обеда буду говорить тебе “нет”». А потом это нужно применить.

## 1.4. Детская месть

Хотелось бы рассказать о последнем из вышеозначенных типов непослушания или плохого поведения. Он связан с желанием ребенка отомстить. Этот тип плохого поведения появляется позже остальных и почти всегда связан с отношениями в семье, а не только с ребенком. Встречается такой тип поведения даже в очень благополучных семьях. Как его распознать, что с ним делать, почему такое бывает? Какая ассоциация возникает у вас, когда вы слышите про месть? Почему может возникнуть такой тип?

*Собеседник:* Ребенок говорит: «Мама уехала на семинар и осталась там. Я не буду слушаться няню. Я буду во дворе, где гуляют соседи, очень плохо себя вести».

*Екатерина:* Ребенок как бы говорит: «Я это делаю не потому, что хочу привлечь внимание, а потому, что мама поступила плохо, и я хочу сделать больно ей».

*Собеседник:* Да, он пытается сделать это опосредованно. Например, может сказать: «Я обижу подружку, а мама подружки пожалуется моей маме».

*Екатерина:* То есть ребенок считает что-то, направленное против себя (это может быть детское, незрелое), и решает, что его не любят. И он делает «зрелый» вывод, что нельзя это так оставлять – нужно отомстить. Просто у него в голове это все не раскладывается на такую цепочку, а похоже на мучительный ком.

До 4,5 лет такое поведение бывает редко. У подростков – очень часто. Иногда и взрослые так себя ведут в близких отношениях, думая, что месть принесет какое-то удовлетворение и какую-то радость в отношениях.

Иногда ребенок думает: «Родился второй ребеночек – значит, родители меня не любят», – и его месть переносится на этого человечка, не на родителей. Он начинает хуже относиться к

нему, может быть агрессия. В братско-сестринских отношениях плохого поведения, связанного с мстью, может быть довольно много из-за конкурентной разницы. Было у кого-то так в семьях?

*Собеседник:* Да, я была старшая и всегда была виновата, без разбору.

*Собеседник:* Мне всегда казалось, что младшему брату делают больше поблажек, но у меня никогда не было ревности или неприязни. У нас нормальные были отношения. Может быть, брат был хороший и терпел меня.

*Екатерина:* Очень много зависит от родителей, от родительских слов и от того, как все поставлено. Если старший все время виноват, это неминуемо будет приводить к тому, что «любят больше младшего».

Родители могут переживать сложный период в своей жизни: они могут погрузиться в работу, начать ссориться, начать разводиться, – переживать что-то такое, что сделает их менее любящими, менее открытыми в сторону ребенка. И ребенок может воспринять это как то, что до него нет дела. И он может добиваться внимания плохим поведением, а потом уже переходить к мести – так бывает после бесплодных попыток привлечь внимание.

Если семья сбалансированная – если вы на связи с ребенком, если вы чувствуете, что с ним происходит, до этого типа нарушения дело, может быть, и не дойдет. Дети до определенного возраста почти прозрачные – лет до семи очень хорошо видно, что у них происходит, где он обиделся, где он надулся, где он решил, что его не любят, где он обиду в себе скопил. И можно, увидев это, каким-то образом, объяснить, что дело в сложившихся обстоятельствах, а не в том, что его не любят. Это очень часто бывает у старших детей, когда рождается младший, требующий особого внимания (ослабленный, болезненный). В таких ситуациях правильные слова могут очень быстро все вернуть в нормальное русло, но часто взрослые просто упускают время.

Часто ребенок начинает вести себя из соображений мести, когда начинается обучение в школе или период жесткой подготовки к ней, когда он должен выдавать какой-то продукт, какой-то результат, от него ждут успехов. Если у ребенка не получается или его усилия недостаточно оценены (он не может так хорошо, как хочет мама), он старается, старается, а потом – раз – и поведение переворачивается.

*Собеседник:* Моему сыну 4 года, и он так начинает себя вести по отношению ко мне и к брату. Он говорит: «Я убегу из дома, если ты не сделаешь то-то. Ты будешь сидеть и плакать». Меня прямо трясет – я не понимаю, за что мне мстить.

*Екатерина:* Ребенок растет. Он осваивает и пробует разный репертуар. Фактически, это проверка на прочность. Он говорит: «Я сделаю так, что вам будет хуже. Я сделаю себе плохо – пусть тебе будет хуже», – он знает, что вы за него переживаете, что вам не все равно, что с ним происходит. Он понимает, что его действия, вредящие себе, принесут вам боль. Он «открыл закон» причинения вреда в близких отношениях.

*Собеседник:* Мне дочка пытается угрожать: «Я из дома уйду!» – и я ей в этот момент говорю: «Иди, дверь открыта». До недавнего времени она всегда осекалась и надолго успокаивалась. Но сейчас я уже сомневаюсь, что так будет и дальше.

*Собеседник:* У наших знакомых ребенок одевается, выходит, а они смотрят в глазок. Он дальше лестничной площадки не уходит, но ведь, когда он станет больше, он и пойдет дальше. Можно ли так говорить?

*Екатерина:* Считается, что лучше так не говорить, ведь ребенок это делает, проверяя, насколько он вам дорог. Сейчас он остановится, поскольку идти-то ему некуда, но лет в 10–12 заработают другие механизмы. Стоит сказать: «Мы тебя очень любим и не отпустим. Ты сейчас очень зол и даже хочешь уйти (называете его поведение), но ты наш крольчонок, а я – мама-крольчиха, зачем же тебе уходить?»

*Собеседник:* Я ребенку сказала: «Там темно и холодно, ты можешь потеряться. И там ты никому не нужен». Ребенок говорит: «А я пойду на площадку, попрыгаю там и подожду, пока ты за мной придешь». На это я сказала: «А вдруг я тебя не найду? Вдруг ты пойдешь не на ту площадку? Да и люди вокруг ходят разные – и хорошие, и плохие». Это его остановило.

*Екатерина:* Это хороший повод рассказать ребенку о мире. Ребенок 4–6 лет, угрожая уйти, как бы задает вопрос, насколько вы его любите. Всерьез об этом может спрашивать младший подросток, но уж ему-то точно надо объяснить все риски ухода и сказать, что если он уж очень сердится, пусть идет к бабушке или крестной. Вопрос, что вы делаете, отпуская ребенка, какое за этим стоит послание.

*Собеседник:* Моему ребенку пять лет. Он недавно впервые попробовал отомстить, и я не справилась совершенно – побежала обзванивать всех своих знакомых психологов. Он вышел на прогулку с няней, дошел до дороги и попытался броситься под машину. Няня позвонила мне, попросила его срочно забрать, а я попросила дать ему трубку и сказала: «Ты понимаешь, что ты сейчас можешь попасть под машину и умереть?» – а он ответил: «Я хочу попасть под машину и умереть»...

*Екатерина:* Это, скорее всего, спровоцированный поступок. Он этот сюжет где-то «подцепил». У меня был сложнейший случай: восьмилетний мальчик, второй класс, – и настойчивое желание покончить с собой. Эти вещи очень помолодели, и все они спровоцированы: ребенок сам не придумает такого, он это где-то услышал. Плюс он думает, что сейчас попадет под машину, а потом, живой-здоровый, пойдет гулять – для него закон необратимости абсолютно не работает. Он знает, что зайке лапку пришили. И хотя родители говорят: «Ты можешь погибнуть, ты можешь умереть», – он не понимает, что это такое. Если у ребенка укоренилась такая мысль, надо его везти в травматологию, смотреть на людей, которые попали под машину.

*Собеседник:* Я в детстве всегда хотела уйти, хотела, чтобы у меня была какая-то другая жизнь.

*Екатерина:* У детей случается «фантазия усыновления». Ребенок думает, что злые люди, которые его притесняют и ругают, не его родители. Например, его подменили в роддоме или его настоящие родители – король с королевой, и они бы с ним никогда жестоко не обращались, а давали бы сладкое. Значит, от нехороших надо уйти. Это – одна из базовых фантазий, и она есть у многих людей. Сталкиваясь с ограничениями и преградами, с тем, что не все можно, ребенок так реагирует, так ищет выход.

В любом случае, не надо воспринимать это катастрофически. Надо обязательно разбираться, что к чему.

*Собеседник:* Бывает, что дети в 5 лет действительно уходят?

*Екатерина:* Да, бывает. Убегают из садика к бабушке или еще куда-нибудь. У детей абсолютно мифологические представления о том, куда они уйдут. Они уверены, что сразу окажутся в том месте, где хотят оказаться.

То, что в голове ребенка-дошкольника закладывается как соображение мести, абсолютно не реально. Тот вред, который может нанести ребенок, он действительно может нанести, но он не прослеживает реальных событий. Он может себе причинить даже худший вред – случайно.

Если вы видите проявление непослушания по типу мести, нужно пытаться объяснить ребенку причины и следствия.

У детей мысли очень глубокие, глобальные, очень философские. Многие из них связаны со страхом смерти, многие связаны с фантазией о женитьбе. Например, ребенок может решить перестать расти, чтобы не приближаться к смерти, и от этого перестать есть или начать хуже

учиться – он принял решение быть Питером Пэном, чтобы не взрослеть. Это в его возрасте – очень серьезное решение. К этому философскому уровню ребенок потом вернется только в подростковом возрасте, когда ему будет 14–15 лет.

Как различить тип непослушания, связанный с мстостью?

Обычно ребенок в этот момент что-то говорит и очень внимательно смотрит. Это текст, адресованный кому-то; он не может быть сказан просто так или никому. Это – адресованное поведение, «послание». Оно может быть словесное, оно может быть выражено языком поведения. В таком поведении есть текст и есть подтекст: «Я от тебя уйду» – это текст, а подтекст – «тебе будет плохо». Базовая рекомендация, которую надо стараться применять к каждому случаю, – отвечать не на текст, а на подтекст, при условии, что вы:

а) читаете текст,

б) чувствуете подтекст.

Отвечать надо развернутым подтекстом.

Иногда поведение настолько сложное, что нужна пауза. Пауза – это то, что мы никогда не берем в воспитательных действиях, а зря. Ребенку можно сказать: «Ты меня так озадачил, что я даже не знаю, что сказать. Дай-ка я подумаю». Этим родители очень редко пользуются. Если у вас есть 5–10 минут подумать, можно кому-то позвонить, что-то почитать в Интернете, и вы найдете, как среагировать, например: «Давай пока это отложим, а пойдем чай с плюшками пить», или: «Все так серьезно... Давай с папой посоветуемся».



Если родитель сумел так среагировать, это хорошо. Может быть и наоборот: «Не говори глупостей!» – и это говорится не спокойно, а злобно. Или: «Делай что хочешь. Мне все равно». Или: «А я тебе тогда еще хуже сделаю». Такая реакция, скорее всего, плохая, но иногда она – самая правильная. Тут надо очень хорошо думать, ведь поведение может быть не просто из мести, а демонстративное – у ребенка и в мыслях ничего плохого нет, он просто хочет привлечь максимум внимания, потому что он артист. Есть дети, которые любят максимальное количество внимания в любой ситуации и готовы любым образом к себе его привлечь. Если не получается хорошим образом привлечь внимание, он начинает это делать плохим. Но если попытаться в этот момент переключить внимание – пойти попить чай с плюшками и поговорить, – то все может и успокоиться, как-то решиться, при условии, что нет серьезной «занозы». Обычно серьезная «заноза» есть, и ее надо бы распознать: что ребенка делает несчастным, из-за чего у него ощущение, что вы его не любите и вам надо мстить. Иногда это уроки или что-то банальное. Вы думаете, что делаете ему хорошо, обучая его музыке и мучая сольфеджио, а он думает наоборот.

*Собеседник:* Мой ребенок за месяц до попытки броситься под машину говорил, что его никто не любит, говорил целый месяц. В то время ушла наша няня, и психолог сказал, что это было причиной его мести маме.

*Екатерина:* Вполне возможно. Это сильный стресс. Всегда надо искать стрессор, который включил такого рода поведение. Уход няни подходит по масштабу.

Иногда ребенок вас долго о чем-то просит, например, купить какую-нибудь идиотскую куклу или еще что-нибудь, а вы отказываете или не входите в его положение.

Порой в начале учебы он получает слишком много обратной негативной связи: палочки кривые, неаккуратность, примеры решены неправильно...

Попробуйте вспомнить из своего детства или детства близких примеры, связанные с мезтью. Тратить время на такие воспоминания не жалко – так проще разобраться в том, что происходит с ребенком. Более того, если поведение ребенка стало действительно проблемным, очень полезно побольше беседовать в семье, поскольку ребенок – плод ваших общих усилий, общей генетики, возможно, рассказы супругов друг другу помогут лучше понять поведение ребенка. Возможно, вы вместе вспомните какой-то эпизод из жизни родственников, который поможет расшифровать поведение ребенка, понять, почему возникает непослушание.

Когда вспоминают случаи, связанные с мезтью, возникают такие чувства, как обида, злоба, зависть, злорадство, чувство несправедливости по отношению к себе, удовлетворение результатом мести, желание что-то сломать в отношениях, даже физически причинить боль, чтобы пробиться. Все эти чувства – сильные отрицательные эмоции. Когда мы говорим о ребенке-дошкольнике или младшем школьнике, предполагаем ли мы, что все это у него есть в душе? Часто мы предполагаем, что дети гораздо более просто и бесппроблемно устроены и наш домашний ребенок, которого очень любят, в которого столько вложено, не может столько всего (отрицательного) испытывать. Он вообще с нами должен быть счастлив. А получается наоборот, и мы к этому не готовы и поэтому часто не считываем этот довольно сложный тип поведения; мы не считываем мезть. И мы не считываем то, что ее вызывает, эти сильные чувства: ребенок же сначала ходит и думает об этом. Маленькие дети ничего не умеют с этим делать, они не умеют с этим бороться. Мы же не вооружаем их знаниями о том, что именно нужно делать с этими сильными чувствами.

Если вы читаете ребенку что-то с акцентами на сильные переживания, а не просто бегло, если вы рассуждаете о прочитанном, то можете ребенку что-то подсказать. Мы очень редко говорим о том, что делать, если ты обижен; как дать знать другому, что ты злишься; куда девать зависть. Считается, что до семи лет ребенок за свои чувства не отвечает (в православии – он еще не исповедуется), мы за него отвечаем, но это не значит, что у него этих чувств нет. Они у него есть, и чтобы бороться с этим типом нарушения поведения, с этим типом непослушания, нужно к этим чувствам и обратиться. Если мы видим, что ребенок злится на брата или сестру, мы говорим: «Не кричи!» – а как не злиться, мы ребенку не объясняем. Возможно, мы сами этого не знаем. Все зависит от того, что есть в вашем репертуаре.

*Собеседник:* Если ребенку нравится бить брата или сестру, он говорит: «Я хочу их бить»?

*Екатерина:* Хорошо не просто погасить злость, а перевести, переключить ее на безопасный предмет. Вы можете сказать: «Все люди злятся, но ты не можешь делать больно брату. Иди, побей подушку. Иди, побегай. Давай нарисуем, какой ты злой».

Важно ребенка научить; не просто сказать: «Перестань, выключи эту эмоцию», – а своими собственными наработками попытаться с ним поделиться. Мы не сможем научить его ничему, что сами не умеем. Думаю, у любого человека к 25–30 годам есть наработки, что с этим делать. Для того и нужны детские воспоминания, чтобы осознать, что мы уже



специалисты, мы с этими чувствами имели дело и какие-то свои выводы сделали. Иногда не надо хвататься ни за книжку, ни бежать к психологу, – нужно подумать, а что вы умели (умеете) делать с обидой, вспомнить какую-нибудь историю, когда вас обижали, – простили вы, не простили.

Ребенок действительно сталкивается с тем, что жизнь не соответствует его идеальным представлениям. Он сталкивается с чем-то, что обижает, злит. Желания у него сильные, и они не всегда правильные.

Не надо думать, что у ребенка в хорошей семье этого нет. Это приходит, и наша задача – научиться и научить с этим справляться.

*Собеседник:* Отвести на секцию, чтобы он там с этим справлялся?

*Екатерина:* Возможно, он до секции не дойдет, а ему нужен объект разрядки в непосредственной близости – прямо в соседней комнате. Надо признавать, что «ты вспыльчив, ты злишься; у нас в семье вообще все вспыльчивые, и ты тоже», – можно так легализовать вспыльчивость.

*Собеседник:* Это не закрепит мысль, что так нормально?

*Екатерина:* Это зависит от того, насколько мы это легализуем и насколько широко открываем ворота, говоря, что это есть, но мы с этим тщательно боремся.

*Собеседник:* Если трехлетний ребенок говорит: «У меня плохое настроение», – и мы его не трогаем, мы даем выход его чувствам?

*Екатерина:* Неизвестно. Хорошо ли это, что у него плохое настроение? Для маленького ребенка пять—десять минут передышки – нормально, а дальше надо сказать, что все, время плохого настроения закончилось.

Главный козырь в том, чтобы помочь ребенку справиться с этим поведением, знать, что вызвало желание отомстить. Нужно понять, о чем он думает, что его гложет, из-за чего он хочет мстить. Прекрасно, если вы умеете что-то делать, чтобы проигрывать конфликтные ситуации: например, с игрушками, или же рисовать. Для этого не нужно никакого образования или специальной подготовки.

*Собеседник:* Если ребенок не любит играть в игрушки и рисовать, а предпочитает только ролевые игры, лучше на себе это не проигрывать?

*Екатерина:* Я не верю, что на себе лучше не проигрывать. Но, если вы заиграетесь, можно выйти из роли, сказать: «Все, я из роли выхожу. Плащ снимаю, три раза поворачиваюсь (любое действие)», – чтобы ребенок понял, что вы из этой роли вышли.

Прекрасно работают «терапевтические истории» по типу «Жила-была девочка, очень похожая на тебя», т. е. ребенку можно рассказать в косвенной форме его собственную историю: «Жила-была девочка, которая очень хотела отомстить своему дедушке за то, что он редко к ней приезжал в гости. Решила она, когда дедушка придет, залезть под диван и не вылезать». Дальше вы описываете поведение ребенка с деталями и небольшими отличиями. В конце терапевтической истории обычно предлагаются один или два выхода, и ребенка можно спросить, похоже ли это на его случай. Кто-то легко соглашается, что речь идет о нем, кто-то не соглашается, не хочет прямых переносов.

Иногда поведение из мести не «победить» с первого раза. Приходится взять паузу или признать, что ошиблись. Ситуация с мезтью сложная, и может быть много подходов, много попыток что-то сделать. Это хороший повод сказать ребенку: «Что-то я даже не знаю, что делать, теряюсь, когда такие слова слышу. Надо подумать, как тебе ответить». Такие слова не роняют ваш авторитет, если вы действительно не знаете.

Когда вы не знаете, что делать с проблемным поведением, можно перестать концентрироваться на нем и уйти в другие области. Если проблема не решается здесь и сейчас, иногда худший способ – это пытаться ее решить во что бы то ни стало. Лучший способ – отвлечься, переключиться, придумать семейный спектакль, поездку в гости. Просто оставить ситуацию на время, даже если все окончательно переругались и не могут помириться. Это не уход от проблемы. Дело в том, что когда мы отвлекаемся, задействуются резервные силы, подключаются новые мощности – и ваши, и детские, и общесемейные.

Обычно любой тип детского непослушания и нашего «претыкания» с ним – это какое-то послание нам, что мы так и не можем ребенка научить слушаться, так и не можем с ним договориться, так и не можем преодолеть это поведение. Может быть, у нас представление о ребенке, как об абсолютно управляемом роботе с многочисленными джойстиком и с программами задачи функций. Возможно, непослушание, в частности выраженное через месть, связано с тем, что мы составили себе некоторое представление о том, каким должен быть ребенок, какой должна быть жизнь с ребенком, а она не получается, потому что ребенок не такой. И плохое поведение, непослушание – способ до нас это косвенно донести. Любое непослушание – это информация к размышлению. И конечно, плохо, если мы в текучке реагируем агрессивными методами: криком, эмоциональными словами.

Все новые способы, которые вы узнали, с огромным трудом внедряются в жизнь семьи. Только они внедрились, вы вдруг устали, – и они отлетели от вас. Все, что вы узнали: про терапевтические истории, про интерпретации поведения, про размышление о мотивах ребенка, – может отлететь в момент. На такой случай полезно записать в ежедневник или в телефон список тех знаний, которые у вас есть сейчас, что можно делать, если поведение ребенка вышло из-под контроля. Давайте составим этот список. Плохие способы – кричать, шлепать – описывать не будем. Хорошие способы не являются прямой схваткой с плохим поведением и непослушанием, в них используются более косвенные меры и более человеческие. Это не армрестлинг. Когда вы встаете бодаться с ребенком, это показатель того, что вас выбросило в поле нежелательного.

Итак, хорошие способы:

1. Щекотать, вызывать смех.
2. Говорить смешным голосом, как из мультиков, – это вызывает смех и разряжает обстановку. На сцену выходит Его Величество Юмор. Смех, как и речь, – очень человеческий способ. Если вы можете над проблемой посмеяться вместе с ребенком (только не над ребенком, когда он плачет), то вы уже вышли за рамки проблемы.
3. Разговор о ребенке в третьем лице. Позвонить кому-нибудь и как бы невзначай сказать: «Мой сегодня уже один сапог снял, и так быстро!» Это косвенное послание, потому что прямое послание не действует, – про ребенка, но не ему. Считается, что это восприятие на 250 %. Так можно донести до ребенка что-то, что вы хотите, чтобы он услышал.
4. Озвучить роль: «Спасибо, мамочка!» – «На здоровье!»
5. Иносказательно напомнить. Проговорить желаемое.
6. Вместе покричать или вместе попеть.
7. «Выпустить пар» в движении.
8. Сказать, что Дед Мороз видит, когда дети себя плохо ведут, и в следующем году не принесет подарков. Это очень работает. Также можно и про папу: папа увидит и расстроится, папа так себя не ведет.

9. Обозначить правила поведения в семье: у нас дома так не делают. Это тоже способ, только контролируйте тон, которым вы это говорите.
10. Интерпретировать поведение (объясните, что с ребенком происходит).
11. Рассказать историю из своего детства или детства близкого родственника.
12. Рассказать терапевтическую историю.
13. Взять паузу.

Если вам удастся использовать какой-то пункт из своего списка, сразу ставьте галочку.

Надо помнить, что никакой из способов не работает 24 часа в сутки. К тому же есть так называемая «тяжелая артиллерия», и, например, упоминание про папу можно оставить не для ежедневного использования, а для особых случаев, когда, допустим, кто-то кого-то сильно обидел. Невозможно использовать все и всегда, поэтому радуйтесь и малому, не переходя сразу к «плохому» списку – к крику, например. Очень важно видеть свои маленькие продвижения в сторону «списка предпочитаемого». И общайтесь с другими родителями – это очень часто позволяет увидеть их авторские находки.

Если мы не перестаем воспринимать непослушание как трагедию, как личное оскорбление, как крушение всего: образа ребенка, образа себя как мамы, – возникает свобода реагировать, думать, придумывать, подсматривать у других, прощать себе ошибки. Обычно не справляются с ситуацией непослушания родители, которые эмоционально теряют способность соображать, оценивать, видеть следующий шаг.



*Собеседник:* Мне помогает фраза, услышанная в роддоме: «Помните всегда, что дети очень живучие. Думайте о себе».

*Екатерина:* Дети выживут. Главное, чтобы выжили взрослые, понимая, что это – не конец света. Мне кажется, что у многих родителей в базовом пласте – недостаток обычного индивидуального человеческого реагирования, как результат посещения авторитарных детских садов. Недостаток реагирования не главной командующей тети, а реагирования семейного. Поэтому так сложно – чужую тетю нельзя же не слушаться.

## 1.5. Ребенок и правила: теория и практика

### Теория

Зачем нужны правила, как научить их соблюдать? И вообще – нужны ли они?

С этим вопросом не сталкивается, наверное, только тот, кто не воспитывает детей. Дети не рождаются умеющими соблюдать правила, так же как они не рождаются с умением говорить.

Первый вопрос, который хотелось бы разобрать, – когда ребенок может понять первое «нельзя». Дело в том, что сейчас на сцене поколение родителей, которое считает, что слово «нельзя» или любые другие слова запрета ребенку могут повредить. При разговоре про слово «нельзя» всегда возникает группа людей, группа родителей, которая считает, что «нельзя» повредят и что этих первых самых «нельзя» нужно избегать как можно дольше – настолько долго, насколько получится.

Я считаю, что ребенок может понимать первые «нельзя». С того момента, как малыш пополз, может работать первое «нельзя» – это полгода, восемь месяцев. Первое «нельзя» – это запрет на причинение боли: себе, маме, папе, братьям и сестрам, если они есть. Мне кажется, что этот первый запрет в таком маленьком возрасте является базовым и он является не ограничивающим, а развивающим. Мы, вводя, с одной стороны, запрет, с другой стороны, вводим правило, что у нас в семье не делают больно друг другу.

Нужно очень хорошо понимать, чем запреты отличаются от правил. Запрет – это не разрешение делать что-то. Правила предписывают систему поведения вообще: мы не делаем одно, и мы делаем другое. В правилах всегда предоставляется альтернатива запрещенному или разрешенному действию. И я бы использовала слово «правила», а не слово «запреты».

Если вы не освоили с ребенком запрет на причинение боли в год, освоение его никуда не денется. Придется чуть позже с большими боями учить ребенка тому же – нельзя причинять боль другим и нельзя причинять боль себе.

Сразу, начиная с первого запрета, с первого правила, нужно понять, что ребенок не освоит его сам. Я знаю массу семей (в основном это семьи с первенцами), где ребенок продолжает делать больно себе и, в основном, конечно, близким, и они терпят, думая, что они делают ему хорошо. Терпят до того момента, пока ребенок не выходит в песочницу и там не начинает причинять вред другим детям, а это уже точно нельзя, это точно уже нарушение правил приличия.

Как осваивается первое «нельзя» – малыш ведь еще не регулируется словами? Обычно работает самое первое «правило про правила» – то есть предупреждение нежелательного действия. На самом первом простом правиле мы можем отработать всю схему.

Вы знаете, что ребенку бесполезно причинять боль себе и другим. Это первое правило не вызывает вопросов. Это первое правило не подвергается сомнению никем. Вы знаете, что ему, ребенку, бесполезно, и в то же время, он все равно стремится это делать.

Опытные люди понимают, что самое эффективное – это предупреждение, предугадывание нежелательного действия. Это базовый принцип.

Конечно, с года до 2,5 лет количество правил может увеличиваться, и ребенок начинает осваивать основные границы дозволенного в отношениях между людьми, в отношениях с детьми и со взрослыми. И в 3–4 года, когда ребенок уже овладел лексикой родного языка и заговорил хорошо, наступает время освоения «продвинутых» правил, правил сложных.

Техника восприятия ребенком новых правил одна и та же: изначально мы настраиваемся на то, что правило будет нарушаться. Значит, мы не ждем, что ребенок все сразу услышал и

понял. Этого ждать нельзя. Дети так устроены, что даже те правила, которые понимают, они пытаются тем или иным образом нарушить.

Правила не осваиваются сами собой. У ребенка бывают проблески понимания, когда яркий луч освещает знание и восприятие ребенка, и он вдруг осознает: «Да, кусать младшего брата нельзя...» – а потом опять солнышко скрылось за тучами, и понимание ушло. Ребенок перевозбудился, ребенок устал, ребенок чем-то увлечен, и то правило, которое он в спокойном состоянии удерживает, в состоянии возбужденном или усталом от него ускользает. Правила осваиваются каждодневным настойчивым повторением. У нормального ребенка правила взаимодействия идут довольно сложно.

Почему правила не осваиваются сами собой? Какие на этот счет есть мнения? Кто-то считает, что правила осваиваются легко и быстро?

*Собеседник:* Раньше все потребности удовлетворялись. И если в течение первого года жизни ребенку все время шли навстречу и под него подстраивались, конечно, у него возникает привычка – «я не приспосабливаюсь, приспосабливаются ко мне».

*Екатерина:* Дело в том, что правила особенно сложно осваиваются дома и особенно ребенком раннего возраста. С чужими людьми, в саду или в школе, в сложных и простроенных системах любые правила, даже иногда абсурдные и нелогичные, осваиваются почему-то легче. Почему же дома правила не осваиваются сами собой?

*Собеседник:* В коллективе смотрят на других, и это проще.

*Екатерина:* Действительно так, я совершенно с этим согласна. Дело в том, что максимум сопротивления, максимум сильных негативных эмоций адресован самым близким и любимым людям. Можно сказать, что в коллективе – в любом коллективе, с любыми взрослыми, даже с бабушкой или с педагогом (первое время и с незнакомой бабушкой, и с малознакомым педагогом) – ребенок более собран, и более послушен, и более склонен к подчинению, а также к тому, чтобы соблюдать устанавливаемые правила. С родителями это не так, и это нормально. Но это не значит, что не нужны никакие правила. Да, дома ребенок более расслаблен, он «без костюма». И видя, что у детей возникает протест против правил, ни в коем случае не надо расстраиваться.

Почему возникает протест?

Если мы говорим о детях-дошкольниках, основной причиной возникновения протеста можно считать сильное желание или нежелание и сильные эмоции. У дошкольников очень сильная и очень незрелая воля, и они не могут себя контролировать, не могут контролировать свои эмоции. У них фактически полная неспособность себя тормозить и останавливать. Желание и стремление – «двигатель» – очень сильные, а «тормоза», способность тормозить, не работают, в то время как любое правило (если только оно не совпадает с текущим желанием) предполагает, что ребенок свое желание останавливает, пресекает, контролирует, и вместо своего желания у него изнутри встает более зрелый способ решения ситуации.

Весь процесс психического развития, как считают психологи, происходит путем интериоризации. Сначала запрет или правило находится снаружи ребенка – в социальном пространстве. Правило выставляется родителями или другими воспитывающими взрослыми. У ребенка внутри его нет. Собственно, процесс воспитания – это когда правило из внешнего становится внутренним. Соответственно очень важно, чтобы вы видели процесс усвоения – он не моментальный.

Пока правила не усвоены, именно родители (а для маленького ребенка прежде всего мама) являются внешними носителями правил. Есть родители рядом – правила работают, нет родителей рядом – правила работать перестают. Поэтому не стоит расстраиваться, если, пока вас нет дома, а у вас правило – не есть конфеты, ребенок до определенного возраста со стола конфету возьмет, это нормально. В два года это нормально, потому что правила еще

снаружи. После 3–3,5 лет, несмотря на большой протест, возникающий против правил, и то, что ребенку по-прежнему очень-очень сложно это правило удерживать, вы уже можете ожидать, что в ваше отсутствие он конфету со стола не возьмет, – что правило останется с ним, внутри ребенка, что не нужны будете вы как внешние носители морали, нравственности и правил.

Есть дети, у которых эта способность – придерживаться правил и запретов, когда нет рядом взрослых, – возникает раньше, есть дети, которым и в 4 года это сложно. И надо понимать, к какой категории относится именно ваш ребенок. Наверняка среди ваших родных и знакомых детей были те, кому правила дались сложнее, чем другим.

Мне кажется, усвоение правил и способность принимать законы почти всегда очень сильно связаны с индивидуальными особенностями личности.

Перечислю самые общие, самые часто встречающиеся особенности.

#### 1. Ребенок с ярким темпераментом.

Чем более яркий темперамент, тем сложнее ребенку принять правила – не потому, что он плохой, не потому, что у него что-то с совестью, а потому, что яркость темперамента, большая сила характера, большая сила эмоций требует большей степени контроля. У ярких детей, как правило, контроль вызревает немножко позже. И это нужно учитывать. Нужно понимать, что конкретно этому ребенку тяжело, и нужно знать, какая ему может понадобиться помощь.

#### 2. Единственный ребенок, или ребенок, вокруг которого много тревожного внимания.

Единственный ребенок получает просто много внимания, поскольку он – один, а взрослых много. Ребенок может быть не единственным, но какая-то его особенность или что-то с ним связанное (история рождения, история беременности, история отношений в семье) вызывает огромный уровень тревоги, внимания, и это мешает именно с ним договариваться насчет правил. Это тоже нужно учитывать. Когда вы едете по дороге, засыпанной мокрым снегом, вы учитываете риски и понимаете, что тормозной путь больше, что скорость не разовьешь, есть особенности. Полезно нечто похожее понимать и про ребенка. Проще это сделать, сравнивая его с другими детьми.

Пока ребенок единственный, именно он является образцом для сравнения. Единственных детей можно сравнивать с детьми похожего возраста, с которыми вы знакомы достаточно близко. Наверняка среди людей, с которыми вы общаетесь, есть семьи с детьми-ровесниками. Вообще, очень полезно наблюдать, как проявляют себя дети примерно такого же возраста, как ваш ребенок.

В семьях с несколькими детьми детей можно сравнивать между собой, и становится понятно, с кем проще, а с кем труднее. Но следует знать, что если с одним из детей освоение правил идет легче, то с ним будет сложнее проходить что-то другое. Своеобразное уравновешение.

#### 3. Если интеллектуальный уровень ребенка высок и ему все правильно и вовремя объяснили про то, что можно и что нельзя, то возможности освоения правил велики.

Интеллектуальный уровень маленького ребенка очень связан с речью. Сложнее всего договориться о правилах с ребенком, который еще не говорит. Соответственно ребенку постарше, если вы вовремя и последовательно сами формулируете, какие есть правила жизни, легче будет все это освоить.

#### 4. Любые эмоциональные сложности способствуют проблемам с освоением правил.

Что такое «эмоциональные сложности»?

Самое общее положение – отсутствие правил любые эмоциональные сложности усугубляет. Получается замкнутый круг: сложному ребенку сложно объяснить правила – отсутствие

правил усугубляет сложности. И для того чтобы из этого замкнутого круга выйти, нужно приложить немалую смекалку и фантазию.

Так какие же сложности могут ребенку помешать? Что может встать на пути?

Во-первых, это проблема индивидуального темпа. Есть дети медленные, им вообще на все нужно больше времени.

Во-вторых, в группу риска попадают дети упорные, которые очень любят настаивать на своем. С ними все сложно, и особенно сложно – какие-то последовательные правила. Приведем аналогию. Есть люди талантливые к языкам, а есть люди, крайне не способные выучить иностранный. Наверняка среди ваших знакомых, среди ваших детей есть и способные, и неспособные. Правила – это такой эмоциональный социальный язык, и есть более способные и менее способные к его изучению.

В-третьих, есть дети эмоциональные, у которых «качели эмоций» – эмоциональные скачки – очень сильно выражены, а также дети, поздно заговорившие. Поздно заговорившие дети («поздно» – это после 2,5–3 лет; «заговорившие» – фразами в полном объеме родного языка) очень часто обладают вторичной задержкой психического развития. И, пока они догоняют ровесников по развитию речи, может оставаться и такая особенность – эмоциональная неконтролируемость.

Итак, что нужно делать, если вы кого-то из своих детей определили по этим признакам?

Нужно сделать себе скидку на воспитание этого ребенка. Может быть, парадоксально звучит, но очень часто родители оказываются в стрессе и в ступоре, когда пытаются делать что-то, что у них раньше получалось, а тут не выходит. Если у вашего ребенка есть сложности, нужно признать, что потребуется больше времени на освоение правил. Да, все уже будут понимать, что нельзя перебегать дорожку во дворе, а мой еще будет перебегать; все уже будут понимать, что нельзя толкаться, когда расстраиваешься, а мой еще будет не понимать – потому что он, скажем, упорный, или эмоциональный, или медленный, или поздно заговорил, или есть еще какая-то особенность, которая мешает воспринимать правила. Чем больше родитель переживает неудачу в связи с тем, что ребенок не следует правилам, тем сложнее ему что-либо ребенку объяснить. Здесь много родительских эмоций, и они, скорее, помешают, чем помогут. Возникает замкнутый круг, о котором уже говорили: эмоциональному, сложному ребенку непросто соблюдать правила, а отсутствие правил усугубляет сложности.

Хорошо бы этот круг попытаться разорвать.

Первое, что нужно сделать – осознать наличие трудности. Осознать и назвать трудность, связанную с поведением ребенка, придумать ей какое-нибудь рабочее название – это две человеческие возможности, которые очень здорово помогают в их преодолении. Иногда говорят: «ребенок психованный», или – «он как ослик», или – «сил нет», или – «непослушный». Если у вас есть трудность с правилами и вы можете ее назвать и записать, это хорошо.

Предположим, вы назвали трудность в поведении ребенка, влияющую на освоение правил, «бунт против правил». Дальше следует договориться между собой с теми взрослыми, которые есть в семье, что трудность (в данном случае мы говорим о детских трудностях) надо преодолевать. Очень важно, чтобы было согласие в «командном составе» между взрослыми, которые занимаются воспитанием ребенка. Нужно, чтобы они договорились о названии и – следующий шаг – договорились о том, как разбить это освоение на маленькие шаги.

*Собеседник:* Ребенок не хочет сосредотачиваться на том, чтобы запомнить правила и контролировать себя.

*Екатерина:* Иногда, когда речь идет о детях-дошкольниках (как в данном случае), очень помогает при освоении правил рисовать. Пока ребенок еще не умеет читать, но он уже умеет очень хорошо воспринимать символы. Поэтому правило, которое ребенок не может – не в состоянии – запомнить, можно нарисовать одним рисунком или серией небольших рисунков, разбив его на шаги.

*Собеседник:* Мама – «автомат». Мама, устанавливая правила, теряет живое реальное общение с детьми.

*Екатерина:* Это случается со многими родителями и никому не нравится. Тут потребуется немножко другая техника. Есть очень важное понятие – нейтральное время – это когда вы не заняты решением никакой проблемы. Так вот в нейтральное время можно было бы с детьми поговорить про маму, которая превращается в «автомат» – была-была живая мама, а потом – раз – и превратилась. Дошкольники прекрасно рисуют сами и прекрасно реагируют на простые рисунки родителей. Если вас не устраивает, что вы слишком много даете указаний, регламентирующих жизнь, и превращаетесь в автомат, это можно нарисовать как дорожный знак. И когда мама показывает на листочек «Мама-автомат», у ребенка может сработать ассоциативная память и не возникнет протеста. Рисунок, как любой другой игровой метод, может выключать протест, который мешает ребенку освоить правила.

Есть миллион способов разбить желаемое на маленькие шаги. Например, вы столкнулись с тем, что ребенок не может освоить гигиену. У младших и средних школьников это обычная проблема, особенно у мальчиков – у них сложные отношения с собственным телом, и это очень часто проявляется в том, что они пренебрегают гигиеническими процедурами. Нужно весь процесс разбить на маленькие шаги, и каждый шаг должен быть поощряем. Это не подкуп. Поощрение самых незаметных успехов – на самом деле ключ к успеху.

Очень часто разорвать замкнутый круг проблемы с правилами мешает то, что родитель засчитывает, только если правило освоено сразу и полностью, а если чуть-чуть, то – нет. Например, ребенок пошел уже к ванной, вот он намазал пасту на щетку, намазал зубы пастой, но не почистил целиком зубы хорошо. стакан либо наполовину полный, либо наполовину пустой – если вы не оценили усилие, то вы обнулили результат. Как ни парадоксально, в большинстве случаев похвала работает гораздо лучше, чем ругань. Можно на одно и то же реагировать по-разному. Например, можно сказать: «Ну, ты всего один ботинок надел», или же: «Молодец! Ты целый ботинок надел! Остался только второй!» Попробуйте. Дело в том, что как только вы начинаете ругаться, ребенок выключается – он не воспринимает информацию. У него в ушах «вырастают бананы», и информация уходит в спам. И умение видеть незаметные успехи, маленькие шажочки, поощрять их – это, на самом деле, ключ к решению многих-многих ситуаций. Дети, даже подростки, 10–11 лет, очень чутки к похвале.

Настраиваясь на результат, стоит подумать о том, что вы будете делать, если что-то пойдет не так, если вы будете пытаться хвалить, называть проблему, разбивать все на маленькие шаги, выстраивать систему правил, а все равно ничего не будет получаться.

Еще одно понятие, которое я использую, – «нормативный конфликт» – конфликт, который возникает день ото дня, в одной и той же ситуации, похожим образом.

Возникает конфликт – что делать? Надо настраиваться на самый плохой результат: надейся на лучшее – готовься к худшему. Если у вас настрой будет на нулевой результат, то вы непременно заметите самое маленькое изменение. Обычно, чтобы преодолеть что-то, какое-то стойкое нарушение правил, которое давно приклеилось к семье, давно портит отношения, нужно пережить эту трудность и взять неделю-две тишины. Когда есть нормативный конфликт, вокруг него есть масса не работающих способов, т. е. люди много чего пробовали – и не работает. И иногда нужно просто взять паузу на две-три недели и перестать от ребенка это требовать. Это может показаться сложным: как можно перестать



требовать выполнения гигиенических процедур или перестать требовать делать уроки. Но стоит попробовать и взять паузу.

Как бы то ни было, хвалить себя самих нужно за усилие, а не за результат. Вы можете не продвинуться в решении проблемы с этим правилом. Но если вы пробуете, пробуете, пробуете, и результата нет, – не надо впадать в отчаяние. Какие-то трудности нельзя преодолеть путем воспитательных мер. Это, наверное, парадоксально слышать от психолога, но, тем не менее, что-то ребенок может только перерасти. Вы снимаете внимание с ситуации, с проблемы на две-три недели, потом возвращаетесь к ней – и все как будто по-другому, потому что вы перестали играть в армрестлинг с ребенком, перестали бороться с ним, кто кого.

Крайне важно, чтобы тот, кто пытается ребенка научить правилам, сам был в хорошей форме. Иногда нужно побыть без детей и отдохнуть. Работа по освоению правил – очень изнурительная, очень утомительная работа, особенно с упорными детьми. Если вы пытаетесь научить ребенка чему-то – соблюдать какие-то правила или делать уроки, – то чем сложнее задача, тем больше нужно отдыхать. Это марафон: если вы, пытаясь объяснить ребенку, что он должен, сами выбились из сил, вы можете только раздражаться, но не научить его.

Связана ли способность принимать правила вообще со стилем воспитания в семье? Я думаю, это ключевой момент.

Есть так называемый либеральный стиль воспитания – это мягкий стиль, когда родители не настаивают.

Когда в семье процветает такой стиль, границы и правила осваиваются очень тяжело, просто потому, что взрослые – не главные. При либеральном стиле выстраивается система ложного равенства, когда с ребенком очень много советуются и очень много спрашивают, что он хочет, где надо и не надо. И либеральный стиль воспитания – самый уязвимый к отсутствию правил и границ.

При авторитарном стиле воспитания воля может быть, наоборот, подавлена: слишком мало свободы у ребенка, слишком много авторитета у родителей, слишком много правил, слишком они жесткие. Авторитарный стиль – это, конечно, риск. Но он не характерен для нашего поколения родителей, скорее склонного к либерализму, очень большой свободе для детей. Сталкиваясь с неспособностью объяснить ребенку простые правила – нельзя делать больно или выбегать на дорогу, нужно регулярно собирать игрушки или иногда слушаться, – эти родители не понимают, что же происходит. Ведь ребенок растет, и он должен бы научиться понимать и слушаться, а этого нет. При либеральном стиле воспитания как раз неспособность соблюдать правила является сигнальной лампочкой.

Идеальным считается так называемый авторитетный стиль воспитания, авторитетный и последовательный, при котором правила могут быть усвоены. Но, даже если в семье стиль воспитания близкий к идеальному, на усвоение правил потребуется некоторое время, а насколько длительное, – определяется индивидуальными особенностями ребенка.

Очень часто трудности с освоением правил вводят родителей в ситуацию преткновения, фрустрации – очень сложно, когда у тебя постоянное ощущение неуспеха, поражения из-за того, что твой маленький ребенок, который должен тебя слушаться, делает что-то противоположное. Это крах. Если вы так себя начинаете чувствовать, это значит, что ситуация перестала быть рабочей, что вы сошли со своего положения взрослого и стали с ребенком на одну доску, на один уровень.

Дело в том, что мы очень часто не рисуем себе образ предпочитаемого будущего. Мы настолько погружены в проблему, что не видим, как оттуда выйти. И если вы это понимаете, значит, отчасти уже прикидываете, что нужно для этого сделать. Да, прямо сейчас чего-то нет. Но вам хочется, чтобы оно было, и это значит, что уже сделано много шагов по

приближению к тому, что вы сейчас в себе ощущаете как отсутствующее или присутствующее в неполной степени. Помните: принятие правил – это не момент, это процесс. Он длительный, иногда с откатами, иногда с удачами, но очень часто с откатами.

Особая ситуация – это детоцентрическая семья. Если ребенок в семье – самое главное, то он не подчиняется, а царит. И нужны невероятная последовательность, сила воли и согласованность действий, чтобы этого маленького царя с трона сместить. Я считаю, что в любой семье возможно выстроить систему максимального благоприятствования и создать возможности научиться правилам, просто в каких-то случаях потребуется больше сил.

Еще одна ситуация – все уже соблюдают правила, а ваш ребенок нет. Это вряд ли про двухлетку. Это, скорее, про четырех-, пяти-, восьми-, десятилетнего.

Например, все дети в студии уже готовы играть в игру с правилами и с ролями, а ваш ребенок не готов участвовать на этих условиях. Он сидит на лавке или бегаёт кругами, демонстративно игнорирует домашние обязанности, хотя все уже давно их освоили. Обычно нужно убрать какой-то стресс. Например, все уже научились читать, а ваш еще нет, он в отстающих. Попробуйте проанализировать ситуацию, очень внимательно подумать, не спеша, что мешает конкретно вам и конкретно с этим ребенком. Очень часто это какая-то тревога за внутреннюю или внешнюю хрупкость ребенка. Ребенок кажется очень нежным созданием, или очень бедным, или чем-то обделенным. Например, в многодетных семьях есть повышенная тревога по отношению к средним или старшим детям, потому что кажется, будто им достается меньше внимания. Очень часто тревога возникает, когда семья распалась и родители чувствуют вину перед ребенком и тревогу за то, как он растет после развода. Иногда бывает, что освоению правил мешают страхи.

Очень часто, если мы боимся на чем-то настоять, т. е. боимся подавить свободу личности, мы подкрепляем те качества, которые потом будут мешать и ему, и нам. И очень большой вопрос, нужно ли в 4–5–6 лет делать все время только то, что хочется, или иногда нужно попробовать поучаствовать через силу: поучаствовать в уборке игрушек, в общих занятиях, поделать задание, которое не так приятно. Могут быть совершенно разные методы учебы, и я отнюдь не считаю свой универсальным, но иногда именно «нежелание подавлять свободу личности» является помехой на пути к правилам. Родителям очень полезно проанализировать и понять, какую свободу вы ни за что не хотите подавлять, где вы ни за что не будете настаивать на том, чтобы ребенок что-то делал, а что-то не делал, где для вас это действительно важно, а где, не желая подавлять свободу, вы, на самом деле, подкрепляете качества личности ребенка, которые ему абсолютно не пригодятся и не являются главными.

Одна из мощнейших преград к освоению правил – неумение выносить плач ребенка. Скажем, у вас есть правило: мы выключаем мультики после третьего. Вы с ребенком договорились, вы разработали какую-нибудь систему звукового оповещения (предупредили, что уже начинается третий мультик). И вот третий мультик заканчивается, и ребенок начинает плакать. Плач на родителей действует настолько сильно, что правило нарушается. Включается тревога, или страх, или нежелание подавлять свободу, или раздражение, просто нежелание, чтобы ребенок плакал. Правило не выполняется. Ситуация банальная, но если так сделать несколько раз, то договор о выключении мультлика вовремя просто перестанет работать.

Слишком многое в воспитании зависит от наших состояний и наших возможностей. Вместо того чтобы спокойно настоять на договоренности, несмотря на плач ребенка, который не хочет выключать мультики, или не хочет уходить с улицы, или расстраивается, что нужно опять делать противный английский, мы теряем спокойствие, у нас нет внутренних сил на объяснение, почему это все-таки надо делать, почему мы вынуждены на стоять на правиле.

Мы срываемся в раздражение, в крик, в жесткость, делаем именно то, что у ребенка выключает способность воспринять информацию.

Есть еще одно полезное понятие в психологии – «зона ближайшего развития». Это то, что ребенок еще не научился делать. Он освоит это в ближайшем будущем, но пока еще не умеет или может это делать иногда с вашей помощью. Если какое-то из правил, например регулярное приготовление домашнего задания, пока еще в зоне ближайшего развития, для того чтобы требовать его выполнения, опять-таки нужны:

- а) вменяемый работоспособный ребенок, т. е. в нормальном «зеленом» диапазоне;
- б) вменяемый работоспособный родитель, т. е. не на пределе, не на измоте.

Поскольку мы люди с опытом семейной жизни, мы понимаем, насколько редки эти просветы, когда и ребенок в хорошем виде, и родитель не в изнеможении.

Знаете ли вы, какой процент времени в среднем в семье все находятся в хорошем, адекватном расположении духа?

10–15 %. Собственно, это и есть хорошее время для освоения правил. В те 85–90 %, когда вы и ребенок не в ресурсном состоянии, лучше правилам не учить. Это парадокс. Не оценив свои возможности и не оценив состояние ребенка, нельзя требовать выполнения правил.

Очень многое зависит от того, с кем ребенок проводит большую часть дня. Для этого человека особенно важно умение выстраивать все так, чтобы и самому не быть в изнеможении, и ребенка не доводить до состояния полной энергопотери.

Кроме того, нужно иметь в виду, что мягким бабушкам и мягким няням далеко не всегда удается ребенка обучить правилам потому, что им сложно настаивать. Такой стиль воспитания называется «потворствующий».

Уговоры – замечательный способ воспитания, великолепный, но если от ребенка с 3–4 лет и дальше мы никогда не можем ожидать, что он просто послушается без уговоров и объяснений, то это уже фактор риска. К 3,5–4 годам мы вправе ожидать, что хотя бы иногда ребенок станет слушаться просто потому, что есть правила. Например, на дорогу мы выходим только за руку; мы обязательно сначала едим суп, а потом уже начинаем скандалить, требуя конфету; на прогулку идти необходимо – это правило; для того чтобы включить мультик, нужно собрать игрушки. Я перечисляю элементарные, очень-очень простые правила, но если не освоены хотя бы они, просто на уровне послушания, значит, вы застряли на предыдущей стадии развития.

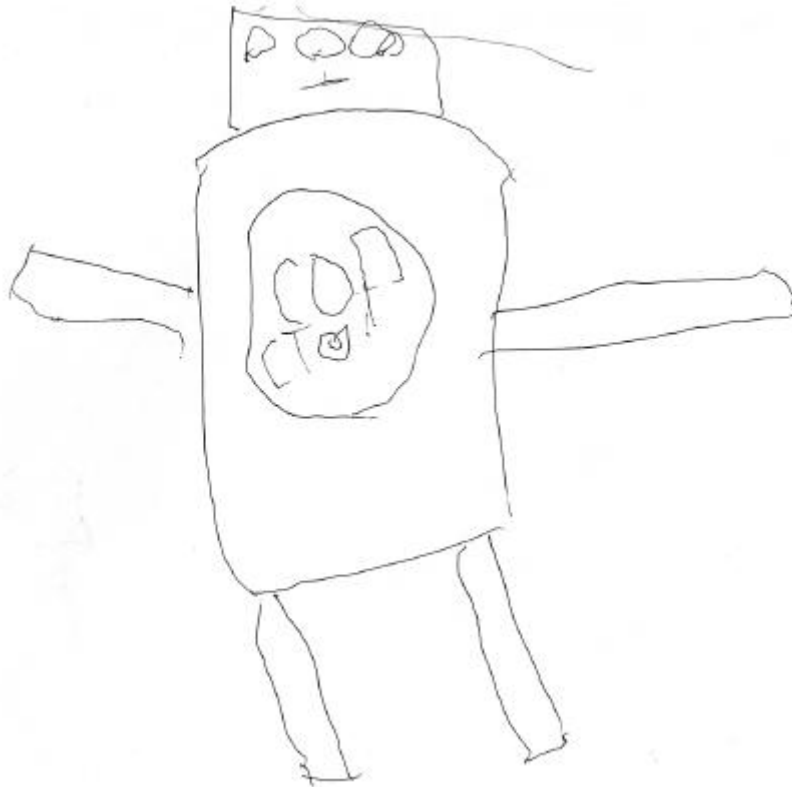
Ребенку в 3,5–4 года очень полезно понимать, что есть законы, которые не папа, и не мама, и не бабушка придумали, а сам мир так устроен: если кто-то поел, то он за собой тарелку уносит со стола, а если кто-то поиграл, то он же игрушки кладет на место. Есть какие-то правила – их может быть меньше или больше, – это неважно, а важно, чтобы они были согласованы внутри вашей семьи и чтобы ребенок их осознавал как свод законов: солнце желтое, трава зеленая, небо голубое, снег холодный, мы не кусаем людей, ботинки живут в обуви. Это должно быть не на уровне запретов и постоянных напоминаний, а на уровне общего устройства мироздания.

Очень важно, чтобы в период от 2 до 5 лет достаточно много времени было проведено с родителями. Это мамино и папино время, когда в ребенка можно вложить максимальное количество правил и законов не только про быт, жизнь, самостоятельность, а вообще про то, как все устроено: про добро и зло, про чуткость, про отзывчивость. Это время, когда ребенок максимально восприимчив к тому, как мы рассказываем про устройство мира. И это должны делать именно родители. Это то, что нельзя передоверить даже самым грамотным гувернерам. И если ребенку, рассказывая о мире, читая сказки, любясь природой, еще рассказывать и про правила, то все хорошо.

Обязательно следует договориться, как реагировать, когда ребенок протестует против правил. Базовый навык – это умение сдерживать эмоциональное сопротивление. Там, где есть нормальные здоровые дети, там есть сопротивление любому воспитанию. И умение это сопротивление сдерживать – основной родительский навык. Если мы, сталкиваясь с детским протестом, пасуем, мы создаем очень нехороший прецедент. Возраст маминого и папиного времени – это от 2 до 5, даже до 7 лет. Сейчас дети взрослеют быстрее, и уже в 6 лет мы можем сталкиваться с первым протестным поведением, с первым проявлением того, что у ребенка резко – свое собственное мнение. А без умения сдерживать эмоциональное сопротивление мы далеко не уедем.

Следующий вопрос: ломают ли правила ребенка?

Сомнения по этому поводу не дают родителям действовать спокойно. Сдерживать сопротивление – значит выносить его, не теряя собственное спокойствие, не теряя равновесие. Я думаю, что правила ребенка не ломают, а развивают. Дело в том, что «можно» – это обратная сторона «нельзя». Если будут сплошные «можно», именно это ребенка может сломать. Но, конечно же, вопрос в количестве и качестве правил и в стиле принуждения, в стиле приведения ребенка к их исполнению. Если будут сплошные запреты, тогда возможен какой-то излом; если будет только жесткое принуждение, это может быть фактором риска. В нашем поколении у родителей проблемы другие. У нас, скорее, правил будет мало, мы будем бесконечно уговаривать, и воля ребенка будет разболтанной и расхлябанной.



Сколько, каких и когда будет правил – решаете вы.

Умеренное количество правил, соответствующее возрасту, скорее разовьет и воспитает волю ребенка, чем нарушит его развитие. Но это возможно, только если между родителями будет согласие по поводу правил и согласованность по поводу того, как их реализовывать, хотя бы теоретические, стратегические.

Для того чтобы к этому согласию прийти, обоим родителям и, может быть, бабушкам и дедушкам полезно понимать, как может помешать ребенку в жизни неумение, нежелание следовать правилам, что может у ребенка не получаться в жизни, если он не умеет следовать правилам.

То, что обычно заставляет родителей бить тревогу сразу – это неумение играть с ровесниками. Ребенок, не соблюдающий правила, не умеющий им следовать, в 4–5 лет не может играть с ровесниками на равных, потому что там, где взрослые – папа, мама, бабушка – подстроятся, дети его просто не примут. Неумение следовать обычным правилам, преодолевать собственное нежелание мешает обучению по обычным программам и в детском саду, и на занятиях по подготовке к школе, и в самой школе. И, естественно, могут возникнуть большие трудности с выполнением домашних заданий.

*Собеседник:* Какие домашние обязанности нужны в каком возрасте?

*Екатерина:* У меня на сайте в разделе «Домашние обязанности ребенка» вся информация по этому вопросу выложена под заголовком «Семья растет». Там можно прочитать, например, про уборку игрушек. Умеренное количество игрушек в 5 лет убирать надо, но надо не заставлять, а договариваться, предварительно разработав гибкую систему поощрений.

Отсутствие правил тормозит ребенка социально, и, понимая, что, скорее всего, нелюбовь к правилам сама собой не пройдет, нужно знать, что может сформироваться тип человека, для которого и во взрослом возрасте нарушение правил – это такой стиль жизни. У психологов есть термин «пограничники» – это люди, которые всегда и везде, на любой работе и в любом коллективе будут искать границу, которую можно перейти: границу в отношениях, в законе, в эмоциях. И только нарываясь на границу, на жесткий ответ, вызванный нарушением правил, они что-то чувствуют. Очень важно ребенку не попасть в разряд «пограничников». Очень часто, анализируя детские истории людей-«пограничников», приходишь к тому, что в детстве у них не было никаких правил, в силу того, как складывалась жизнь у взрослых в семье.

Итак, основной родительский навык – это сдерживание эмоционального сопротивления. Он не возникает сам по себе и должен расти вместе с ребенком. Маленькому, годовалому, который хочет кусаться, противостоять проще, чем пятилетнему, который требует, чтобы ему опять включили айпад и повели кататься на аттракционах. Чем старше ребенок, тем сложнее переключиться самим и переключить его на что-то другое. Но, в общем-то, пока у ребенка не настал подростковый возраст, у нас есть много возможностей учиться сдерживать эмоциональное сопротивление.

Мне кажется, подростковый возраст – это своего рода экзамен для родителей. Это период, когда эмоции зашкаливают, и даже те правила, которые работают, отменяются. И родителям очень важно учиться это эмоциональное сопротивление не впускать в себя, не пасовать перед ним, а сохранять спокойствие. Для этого и нужен тренинг с дошкольного возраста. Те, у кого есть подростки, согласятся, что этот период – мерило в отношениях. Если не было правил в дошкольном детстве, подростковый возраст, скорее всего, пройдет с очень большими проблемами. Даже если эти правила, договоренности и границы были, подростковый возраст их потрясет и куда-нибудь сместит, но они останутся, потому что у ребенка к этому времени уже заложены привычка к внутренней дисциплине и умение слушать другого человека, а это главное. Ведь способность соблюдать правила предполагает, что ребенок умеет слушать кого-нибудь, кроме себя самого. Так что готовиться к подростковому возрасту следует заранее – буквально с рождения ребенка надо учиться сдерживать эмоциональное сопротивление и ставить себе положительные оценки: например, сегодня пять минут крика вынесли спокойно, молодцы.

И наконец, три правила про освоение любых правил.

Во-первых, правила надо осваивать по одному.

Если мы решаем для ребенка, который ничего не знал, никаких правил в жизни не соблюдал, сразу ввести целую тучу полезных правил – три или четыре, – скорее всего, нас ожидает крах. Мы осваиваем постепенно, по одному иностранные слова, действия арифметики, танцевальные па, точно так же нужно поступать и с правилами. Надо выбрать какое-то одно правило, которое мы хотим освоить первым, и его осваивать.

Во-вторых, надо быть последовательными и не расстраиваться, если что-то не получается.

Никто не сказал, что прогресс должен быть постоянным, все выше и выше, все лучше и лучше. Более того, при освоении правил необходимо прогнозировать откаты. Я думаю, для ребенка-дошкольника нужно вводить новое правило не чаще, чем раз в неделю: вы взяли правило – и вы его последовательно осваиваете неделю, а лучше две. И когда вы видите хотя бы небольшой прогресс, вы его отмечаете (как мы говорили: делим на маленькие шаги, отмечаем небольшие успехи), причем отмечаете вслух, не столько для себя, сколько для того, кто правило это осваивает. Сложно сказать, сколько потребуется времени для закрепления, важно, чтобы у вас появилось хотя бы относительное ощущение прогресса. Откаты, конечно же, будут, но они отбрасывают не на нулевую и не на минусовую точку, все равно что-то остается. Вы эти откаты прогнозируете: сегодня лучше, завтра лучше, послезавтра – сброс, как будто ничего не было. Например, ребенок не выспался, или перевозбудился, или посмотрел страшный фильм, или поссорился с подружкой – происходит откат назад.

В-третьих, если про правила нет договоренности между взрослыми, все бесполезно – ребенок будет манипулировать.

Возьмем самый распространенный пример экранной зависимости. Например, мама считает, что можно смотреть советские мультфильмы двадцать минут в день, а папа считает, что можно смотреть любые и пока не надоест. Эти два принципа между собой конкурируют, то есть взрослые вслух спорят, и ребенок это слышит. В этой ситуации никакое правило про выключение мультфильмов освоено быть не может.

Если договоренности нет – это плохо. Если есть разногласие – это нормально, но хорошо, чтобы один из взрослых отвечал за каждый момент или процесс. Если есть разногласия по поводу выключения мультфильмов, то взрослые договариваются без ребенка, по чьим правилам сегодня играть: смотрим ли, по маминому правилу, двадцать минут советские мультфильмы или, по папиному правилу, включаем до упора то, что папа специально принес.

*Собеседник:* Стало сложно. Впору завести дневник для освоения правил.

*Екатерина:* Мне кажется, это неплохая идея с дневником, поскольку все перегруженные, дел много, эмоций много. Если вы учите ребенка, например, собирать портфель в школу, то почему бы не завести такую строку в дневнике – это и ему будет полезно, и вам. У меня среди прошедших интернет-семинаров есть интернет-семинар «Воспитание плюс», и там очень подробно описана жетонная система поощрения, причем дневник – это часть жетонной системы поощрения.

*Собеседник:* Что во время освоения одного правила делать с другими?

*Екатерина:* Если у вас уже есть какие-то освоенные правила, то они считаются освоенными и работают, никуда не убираются. Просто вы прибавляете еще одно, потом – второе. Те правила, которые у вас уже работают, так и продолжают работать, вы просто аккуратно вводите новые.

Основная сложность – собственные реакции. Очень важно понимать, как несоблюдение правил влияет на ваше состояние. Мы не должны находиться на уровне «озера». Уровень «озера» – это уровень реакций ребенка, его сопротивление, его нежелание соблюдать правила, его хитрости, его манипулирования. Нормальный взгляд родителя – выше. Если вы

оказываетесь на уровне «озера», значит, вы устали, переутомлены, и надо на время выйти из игры. Это значит, что вы потеряли родительскую позицию – вы встали друг против друга и всерьез с трехлеткой сражаетесь по поводу мусора на полу, на равных. Это не продуктивно.

У нас есть прекрасная возможность привыкать к правилам, используя настольные и ролевые игры.

Ролевые игры – это подвижные или сюжетные игры типа «Вышибал» или «Дочки-матери», где назначается роль, и она требует определенной канвы поведения.

Настольные игры – еще одна возможность где-нибудь еще, кроме быта, потренировать способность соблюдения правил. Стоит завести дома лото или домино – даже трехлетка может понять простые правила этих игр.

Очень важны также игры на внимание, потому что способность удерживать внимание – это тоже способность соблюдать правила, и игры на взаимодействие для более старших детей.

И самое главное – следует понимать, что именно реакция на проигрыш и реакция на правила игры – это реальная школа жизни. Процесс игры важнее, чем результат, то есть умение среагировать на правила и проигрыш – самый обучающий момент.

*Собеседник:* Есть ощущение, что когда берется длительная пауза при длительной неудаче, это будет восприниматься ребенком как ложная победа.

*Екатерина:* Это зависит от возраста ребенка и от того, как все обставить. Очень важно сказать: «Я устала с тобой на эту тему сражаться. Я хочу взять отпуск от этой проблемы. Я хочу снять аллергический шок от этой проблемы. Мы делаем перерыв». Боксеры на ринге делают перерыв между таймами, и это не поражение – это просто передышка. И мне кажется, что с большим ребенком, старше семи лет, это можно обсудить в открытую: мол, мы на две недели берем паузу, а потом возвращаемся.

Обязательно надо объяснять, зачем вообще нужны правила. Начинать объяснять можно уже трехлетке. Это очень здорово можно сделать как раз на примерах настольных и ролевых игр, потому что правила – это возможность договориться играть вместе.

Очень часто, когда учишь играть двухлетку или трехлетку, они говорят: «Я хочу играть по своим правилам. Я хочу ходить по-другому. Я хочу фишки не по одной двигать, а все вместе. И вообще – они будут со мной танцевать». Тогда можно сказать: «Хорошо, если ты так хочешь играть, играй сам с собой, потому что мы хотим играть все вместе и по общим правилам».

Ребенку чуть старше – четырехлетнему – можно сказать, что правила – это значит, что с тобой не поступят никаким неожиданным образом. Хороший пример – это игра в «Горячий стул», или «Вышибалы», или «Съедобное-несъедобное» – там, где есть последовательность, есть правила, а на правила не обижаются.

Когда в семье есть правила, какое логическое последствие ждет того, кто сделал что-то не так, ребенку спокойнее. Очень часто он не знает, что ему будет, если он что-то сделает или не сделает. Это не обсуждается заранее в нейтральное время. Это назначается по факту в острой ситуации, когда ребенок – в эмоциях, родители – в эмоциях. Ребенку спокойнее, если он знает последствия заранее. Он чувствует, что все тогда под контролем. Если он заранее знает последствия, у него, как ни странно, меньше страхов и меньше тревог. Ребенок все равно будет проверять правило на прочность, даже зная логическое последствие, и не потому, что вы – плохой воспитатель, а потому, что дети так устроены. И правила постепенно «залезают» внутрь.

Может возникнуть ситуация, когда ребенок вслух сопротивляется какому-то правилу, но учит ему младшего братика, сестру, даже детей на площадке. Детки очень сильно все копируют, в том числе эмоциональные образцы родительского поведения.

Сложно вести себя не так, как тебе показывают, но иногда ребенок прячет от папы и мамы свою способность соблюдать правила. Он им это не демонстрирует, а демонстрирует это в саду, в игре с друзьями. Он демонстрирует наши эмоциональные образцы, когда мы этого не видим.

Поэтому один из тестов, касающийся правила, – это не только то, как ведет себя ребенок с вами, например, при уборке игрушек, а то, как он будет себя вести, если вы приедете в гости, а хозяйка дома попросит собрать игрушки. Если ребенок по просьбе хозяйки дома выключит телевизор вовремя, значит, правило освоено, просто эмоциональное сопротивление мешает продемонстрировать это дома.

Надо понимать, что маленькие дети по природе своей нарушители границ. Если они это делают инстинктивно, просто пытаюсь понять, где же у мамы возникнет сильная реакция, где же эта самая граница, ощущая границу, они чувствуют успокоение. Подростки – профессиональные провокаторы. Они могут специально провоцировать родителей на эмоциональные реакции. Копирование эмоциональных реакций, имитация – это способ обучения. Через имитацию у ребенка происходит 80 % обучения. И хотя маленькие дети – нарушители границ, а подростки – провокаторы, и тем и другим важно, чтобы правила были на месте и никуда не девались, несмотря на их сопротивления.

Дети нестандартные, которые не обучаются правилам, тоже существуют.

Как понять, что у ребенка проблемы и сколько процентов детей не в состоянии следовать правилам?

Самый расхожий диагноз – синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), его очень часто ставят направо и налево. Существует миф об СДВГ, который говорит, что «мой ребенок не как все, он нестандартный». Еще более вредоносный миф о детях индиго. Если ребенок не в состоянии не только правила соблюдать, а вообще сидеть на месте и удерживать внимание на чем-либо больше 3–4 минут, притом что ему больше 3 лет, правильно было бы сходить к неврологу в хорошее грамотное место и попытаться поставить диагноз.

Детей с СДВГ очень мало – их менее 3 % процентов. Очень часто этот синдром ставят детям-«пограничникам», которые просто не воспитаны.

Иногда не способны усваивать правила травмированные дети: недавно пережившие утрату, в частности развод; усыновленные; пережившие большой стресс, например госпитализацию без мамы, т. е. действительно сильное переживание, а не просто «шел и испугался собаки». Это же относится к детям, находящимся под влиянием сильного длительного стресса: сильная ругань родителей, или длящийся развод, или затяжной конфликт между взрослыми в семье, или очень эмоциональный воспитатель в саду, или тотальный дефицит внимания родителей и передоверие другим взрослым типа няни или воспитателей сада. Это основные варианты длительного стресса. Дети травмированные и дети под влиянием длительного стресса не восприимчивы к правилам.

Короткие ситуативные стрессы типа рождения нового сиблинга, или переход на новую социальную ступень, или поход в сад или в школу тоже делают ребенка не таким чутким к правилам. Но это ненадолго, это на 3–6 недель, а потом все возвращается в норму.

Длительный стресс, длительные проблемы в семейных отношениях влияют на способность осваивать правила. Нужно знать, что эти возможности есть, и понимать, что их очень немного. Действительно травмировать ребенка, действительно подвергнуть его сильному стрессу – это нужно очень постараться. И слава Богу, таких детей совсем немного.

## Практика



Поговорим о конкретных случаях введения правил в жизнь ребенка.

Итак, пробуем понять и принять правила.

Есть два серьезных слова – это слово «правила» и слово «граница». Мне не нравится слово «запрет»; оно часто вызывает стойку не только у детей, но и у родителей. Запрет воспринимается как что-то ограничивающее. Граница – нечто совсем другое. В термине «граница», «граница дозволенного» есть и часть запретная, но есть и часть, обозначающая территорию: доступную и недоступную, свою и чужую. И если с запретом много вопросов, то термин «границы дозволенного» может очень сильно ребенка развить, а ситуацию в семье успокоить.



На мой взгляд, одна из проблем современной российской семьи в том, что родители, по осознаным причинам, затрудняются четко обозначать эти границы не только для детей, но и для себя самих.

Что же такое «граница»? Как это понятие появляется в жизни семьи и в голове ребенка? Что нужно, чтобы понимание границы возникло?

Я считаю: если будут осознанные границы, то будут работать и правила. Одна из первых, самых сложных для понимания границ – это то, что кроме собственного «я» существуют еще другие «я» и кроме собственных желаний существуют еще другие желания. Начиная с года, первая граница, первый запрет – это запрет на причинение боли себе и другим. Это первая, самая базовая граница, дающая ребенку ощущение, что другие тоже способны переживать

боль, чувствовать. Без этой самой первой границы вы никуда дальше не пройдете. Без этой самой первой границы невозможно никакое освоение даже не то что правил, а просто социального пространства.

И примерно между годом и двумя осваиваются так называемые «законы джунглей» – законы взаимодействия в песочнице, законы взаимодействия с братьями и сестрами, если они есть. Эти «законы джунглей» – это расширение первого правила на непричинение боли. И основные понятия здесь – это четыре кита: «мое», «твое», «чужое» и «меняться». Это базовые понятия, относящиеся к этике детской площадки и к закону детских джунглей. И это – база взаимодействия между людьми. Пока малыш не осознает, что есть мое, есть твое, есть чужое и что можно меняться, ему будет довольно сложно. Но все эти принципы – и запрет на причинение боли, и киты общения – не осваиваются без сопротивления.

Кроме того, мы должны объяснить эти понятия ребенку, который еще не говорит, еще не может сформулировать свои мысли и у которого много-много эмоций. Удивительно, однако это получается. Обычно даже те, кто потом испытывает затруднения с вводом правил в жизнь ребенка, на уровне этих правил не пробуксовывают. И понятия «мое», «твое», «чужое», «меняться» удается вложить в головы почти всех детей, если их воспитанием занимаются родители.

Почему легко удается это и почему с трудом дается что-то другое?

Дело в том, что когда родители не сомневаются в целесообразности границ и правил, они могут каким-то образом, порой уникальным, объяснить это ребенку. Приведу пример. Обычно людям удается научить ребенка пользоваться горшком к 2–2,5 годам. Это тоже одно из правил, одна из границ, которая в голову ребенку, так или иначе, вкладывается. И когда на консультацию приходят люди, которые затрудняются ввести правила в семье, я спрашиваю: «А у вас ребенок на пол какает?» Они говорят: «Нет, какает в горшок». – «Как вам удалось объяснить, что не надо? Как вам удалось научить?» – «Это же естественно! Как же можно без этого?» Этот грубый пример я привела для того, чтобы было понятно, насколько важна родительская уверенность. Как только мы не сомневаемся, что правило нужно, ребенок эту непоколебимую уверенность чувствует и правило осваивает.

Можете ли вы вспомнить что-то из жизни своей семьи, когда удавалось ребенку объяснить какое-либо правило и для вас это не было затруднительным? Обычно, если в семье рождается еще один малыш, удается ввести запрет на причинение боли, даже если ребенок старший еще мал, ведь никто не сомневается, что это нужно сделать, что нельзя обижать малыша.

*Собеседник:* Не было проблем с пониманием, что нельзя брать чужое, но своим делиться не хочет.

*Екатерина:* Это нормально, когда запрет работает лучше, чем разрешение на что-то.

*Собеседник:* Нужно делиться.

*Екатерина:* Опять же дети легче осваивают то, что видят на примере родителей. Если в вашей семье есть какое-то правило, которое вы с трудом можете объяснить ребенку, подумайте: а вы сами его выполняете?

*Собеседник:* Нельзя драться.

*Екатерина:* Бывают дети (чаще мальчики, иногда – активные девочки), у которых довольно простой запрет – нельзя драться, нельзя бить, нельзя кусать – оказывается совсем не простым, потому что мы сталкиваемся с врожденным качеством ребенка, с качеством темперамента, характера, которое победить гораздо сложнее, чем обычно. Но понять это можно, когда ребенок в семье не один, когда есть с кем сравнить.

Скажем, вы знаете, что старшему легко объяснили про «нельзя драться», а с младшим это было сложно.

*Собеседник:* Нужно ходить на горшок.

*Екатерина:* Обычно ребенку между двумя с половиной и тремя годами все-таки можно объяснить, что на горшок ходить нужно. Если возникает затруднение, возможно, существует какая-то причина не первого порядка, а второго.

Серьезной помехой при воспитании вообще и при введении правил особенно могут быть комплекс вины и разные другие сомнения в том, что мы имеем право что-то требовать.

Что же может понимать ребенок в 2 года?

Основная граница и основное правило, которые должен освоить ребенок в 2 года, основное, что он должен научиться понимать: родитель – тоже человек, у других людей есть свои желания, и они не обязаны все время делать так, как хочет он. Это не менее сложно, чем запрет на причинение боли. Но именно это понимание, что родители и другие члены семьи – тоже люди со своими желаниями, ложится в основу отношений. Это база. Либо она есть, либо база совершенно другая, когда ребенок – центр мира. Вспомните очень смешной фильм «Игрушка» с Пьером Ришаром, в нем речь идет о 10-летнем мальчике из богатой семьи, которому вместо игрушки нанимают живого человека. И человек должен быть игрушкой, он должен делать все, что хочет ребенок. Мне кажется, этот фильм – прекрасная метафора. Иногда родители из-за огромной любви оказываются в роли игрушки.

*Собеседник:* Сложно объяснить, что нельзя все время требовать внимания к себе.

*Екатерина:* Действительно сложно объяснить ребенку, что кроме его «я» есть еще что-то другое. Но, пока вы этого не сделаете, невозможно движение дальше. Это вторая глобальная граница, второе глобальное правило. Никакие более сложные не войдут в жизнь ребенка, в жизнь семьи, пока не освоено это. И при введении этого правила возникают разные помехи.

Одна из самых больших помех – это идея жертвенного материнства, или жертвенного родительства: все время и все внимание родителей и все мысли, все помыслы должны быть сосредоточены на детях, и если ты что-то себе от этого времени взял, ты что-то нарушил, какую-то внутреннюю этику. Дети это, конечно, чувствуют – они очень тонко устроенные существа – и чувствуют замечательно, и требуют. Как только родитель засомневался, может ли он спокойно допить чай или должен бежать и строить башню или дочитывать сказку, ребенок это почувствовал и почувствовал, что его желание главнее.

Речь идет не о том, чтобы полностью желание ребенка задвинуть куда-то в дальний угол, а желание родителя возвести на постамент. Представьте себе пиццу – это 100 % вашего внимания. Сколько процентов из этой пиццы в среднем ежедневно принадлежит ребенку или детям, если их несколько? Это зависит от возраста, детки постарше формально не должны брать много внимания.

*Собеседник:* 70–80 %.

*Екатерина:* А остальные 20–30 %? Сколько на хозяйство, сколько себе, сколько мужу?

Думаю, что касается времени, посвященного себе, это будут не очень большие цифры, если они вообще будут, если вообще такое время есть в вашем дне, в вашей неделе. Мне кажется, дети, подрастая, запечатлевают именно такую картинку.

Если бы у вас была волшебная палочка, возможность менять свою жизнь и обстоятельства по вашему желанию, как бы все распределили? Совсем другие цифры, верно? Цифры меняются значительно, и почти везде повышаются «ставки» мужей. Мне кажется, если у вас нет волшебной палочки, изменить что-то моментально почти невозможно, потому что это живая жизнь. И большие изменения либо недолговечны, либо вообще невозможны, а движение по шажкам возможно вполне. И если бы вы 5–7–10 минут в день могли посвящать тому, чью

долю вы хотели бы увеличить (не про воспитание и не про хозяйство, а в тех областях, где вы чувствуете себя более ущемленно), это приблизило бы детей к пониманию того, что родители тоже люди и у них есть свои потребности, свои нужды, свои мечты, своя усталость. Даже с 5–7 минут начать невозможно, если дети – младшие дошкольники; может быть, в формате 2–3 минут.

Это первое правило после запрета на причинение боли – услышать другого, потому что мы часто, сами того не замечая, приучаем ребенка слышать только себя. Потом мы удивляемся, что он не помогает, не слышит нас и нам приходится повторять по двадцать раз. А это мы сами, своим образом жизни, своим поведением, научили детей тому, что все слушают их, все подстраиваются под них, а у них нет обратной функции подстройки. Надо подумать, возможен ли этот маленький шаг для вас.

*Собеседник:* Сын в пять лет начал это понимать.

*Екатерина:* Иногда понимание не приходит само собой. Возможно, что-то делалось, что сын начал это понимать в 5 лет. Я знаю семьи, где люди стараются скрыть эту истину – что родители тоже люди, скрыть от себя самих, от ребенка, и дети не понимают этого ни в 5 лет, ни в 15. Объяснять детям то, что родители – тоже люди, очень мешают тревоги, и их может быть много.

Продолжим обсуждать следующие важные правила в жизни подрастающего ребенка, без объяснения которых не возможны никакие другие.

Первое правило – «Подожди», правило откладывания хотя бы ненадолго, хотя бы на небольшой кусочек времени – на минуту, на две минуты – своих желаний. Очень часто при освоении правила «Подожди» мешают тревоги: «Как я могу? Что я за мать, если я говорю ребенку: “Подожди”? Как же так? Могу ли я?» Если речь идет о говорящем уже человечке и не о какой-то нужде необыкновенной силы – сильная жажда или сильное желание пойти в туалет, острая необходимость носового платка или какое-нибудь сильное переживание, которым нужно поделиться, – все остальное хорошо бы уметь откладывать на очень небольшой кусочек времени. И вроде бы звучит просто, но правило «Подожди» – одно из самых значимых.

«Подожди» – это значит «подожди минутку, прерви контакт между собой и своим собственным желанием, попробуй его сдержать, попробуй научиться делать что-то, кроме требования того, что тебе нужно, попробуй услышать другого».

Можете ли вы сказать, когда у вас получается сказать своему ребенку: «Подожди», и когда не получается? Есть ли ситуации, когда вам легко попросить ребенка подождать, и существуют ли ситуации, когда вам совсем непросто это сделать?

*Собеседник:* Когда спокойный, когда не нервничает – получается.

*Собеседник:* Когда получает бонус – получается.

*Собеседник:* Не получается совсем, возможно, мешает тревога.

*Собеседник:* Получается всегда.

*Екатерина:* Правило «Подожди» должно начать работать в возрасте 4–4,5 лет, при условии, что нормальный темперамент и период «подожди» не дольше 4–5 минут. Это возможно для спокойного ребенка, и когда у родителей спокойный, не истерический тон, потому что, когда мы то же самое «подожди» говорим тоном истерическим, или нервным, или злым, это может вызывать обратный эффект. Помним, что дети реагируют не на текст, а на подтекст – не на информацию, содержащуюся в словах, а на информацию эмоциональную, которая содержится в тоне.

Можно ожидать, что правило «Подожди» начнет работать потихонечку, потихонечку, начиная с 2 лет. Общее правило: мы можем ожидать исполнения чего-либо в диапазоне

«возраст ребенка плюс одна минута». Если ребенку 2 года, то мы можем ожидать, что он сможет подождать порядка 2–3 минут, если ребенку 5 лет, то он может подождать 5–6 минут.

Правило «Подожди» тесно связано с тем, что другие – тоже люди. И поскольку конструкция обучения – симметричная, часто не удается научить детей правилу «Подожди» тем родителям, которые сами не могут ждать или считают, что это неправильно, что это калечит, а не развивает.

Где бы вы хотели увеличить работу правила «Подожди»? В каких областях жизни? В каких ситуациях бы вы хотели, чтобы ребенок немножко больше умел ждать?

*Собеседник:* Когда я укладываю младшего ребенка.

*Екатерина:* Обычно это не 5 минут, обычно это дольше. И то, что в течение 5 минут развивает, в течение 15–20 минут утомляет. Уже будет хорошо, если старший будет давать укладывать младшего в течение 5 минут.

*Собеседник:* Не разговаривать через дверь туалета.

*Екатерина:* Наверное, многие с этим сталкивались. Дети до 4–5 лет не всегда знают, что человек, которого не видно, действительно есть, он присутствует. Для них возможность поддерживать голосом связь с мамой, которая в туалете, – это возможность удостовериться, что мама есть.

Правило «Подожди», правило отложенного желания, прекрасно работает, когда ребенок знает, что он получит некоторый бонус. Он подождет, малыш будет уложен, а потом с ним будут заниматься. Он подождет, и мама, выйдя из туалета, пять раз его поцелует в щечку или как-то еще поощрит.

Следующее правило – «Правило нормального тона», не любой голос может быть услышан. Очень часто мучительным для родителей становится даже не содержание детских слов и просьб, а «звуковая обертка» – то, каким тоном эти просьбы высказаны. И одна из типичных родительских ошибок – реагировать на просьбу или пожелание, высказанные любым тоном. Очень часто нам долго кажется, что ребенок маленький. Очень часто нам долго кажется, что он себя не контролирует, что это он не специально. И вот это правило – «Правило нормального тона, или такой голос я не слышу» – может начать работать лет с двух. Это не рано. Скажем, полуторагодовалый ребенок, до двух лет, который не начал говорить «Я», правило нормального тона может освоить с трудом, а двухлетка, между 2–3 годами – идеально. Если этого не происходит, потом довольно сложно бороться с 4-летним, 5-летним или 8-летним ребенком, потому что возникает привычка говорить капризным или очень требовательным тоном.

На самом деле, тон голоса – это тоже форма агрессии. Физическая агрессия – бить нельзя – это понятно, можно объяснить. Но плохой тон тоже может быть невербальной агрессией, причиняющей страдания. Это как раз то, что родитель принимать не должен. Это граница, это одно из правил, которое становится базовым в общении – не любым тоном можно разговаривать. Это может появляться в разные моменты развития, и ребенок не всегда осознает сразу, что он делает. А родителям кажется, что этот тон – раз – и пройдет.

Дело в том, что ноющий голос или специфический неприятный тон потом, с возрастом ребенка, может перерасти в сложное явление: в хамский тон, в грубый тон, в пренебрежительный тон. Если не возникает «Правило нормального тона», что общение может идти только в определенном эмоциональном диапазоне, то чем старше ребенок, тем сложнее может быть прогноз. И объяснять такие вещи лучше дошкольникам, хотя никогда не поздно. Это не сознательная агрессия, это один из вариантов бессознательного реагирования. И здесь нужно говорить: «Такой голос я не слышу. Просьбы, которые сказаны таким тоном, не воспринимаются». Маленькие дети, дошкольники, очень хорошо

воспринимают игровые формы: «Это кто к нам пришел? Это кто таким тоном говорит? Это Бяка-Закаляка кусачая? Это Вреднюга-Хитрюга? Ну-ка, давай скажи хорошим тоном». Не реагировать на ноющий тон достаточно просто: не надо включать агрессию и раздражение, конечно, если это в вашей власти.

Почему возникает ноющий голос, сказать сложно. Сколько детей, столько и причин. Он может возникать из-за того, что мама – раз – и среагировала как надо; ребенок сказал ноющим тоном, а мама среагировала быстро, и он понял, что это работает. Или сказал ребенок ноющим голосом, и это на кого-то подействовало. Все, что действует, все будет использовано.

Не всегда плохой тон – это манипуляция. Манипуляция предполагает сознательность, сознательное использование той или иной стратегии. А это так не всегда. Не всегда ребенок до 4–5 лет использует сознательную стратегию – это с ним просто происходит. Он переживает некоторое состояние, и голос становится противным, неприятным, ноющим, злым. Если мы «не ставим зеркала» – если мы никак неотреагируем – возникает привычка.

Еще одно базовое правило, – «Пожалуйста, не вклинивайся в разговор взрослых или других людей». Очень часто ребенок абсолютно невинно, непосредственно, исходя из детского эгоцентризма, перебивает любой разговор – потому что ему в голову пришла мысль, он что-то увидел, о чем-то подумал, у него вопрос, у него желание или нужда возникли. Мы искренне на это реагируем, сразу. И возникает привычка, что можно в любой момент перебить, в любой момент сказать – и взрослые прервутся.

Правило «Не вклинивайся, не прерывай разговор» прямо связано с тем, что другие – тоже люди. У других тоже есть мысли, слова, нужно соблюдать некоторую этику. Это этические правила. Это этика внутренняя, этика отношений внутри семьи, с людьми самыми близкими. Ее сложно выстраивать как этику на равных или почти на равных, мешает наше желание подстроиться под ребенка. И мы эти важные правила не объясняем. Обычно не умение соблюдать те правила, с которыми вы, возможно, сейчас сражаетесь, основано на несоблюдении простых, базовых, аксиоматических правил.

Дети так устроены, что им сложно слышать кого-то, кроме себя. Ребенок погружен в себя, в свои ощущения, он внутренне эгоцентричен. Умению слышать кого-то, кроме себя, стоит учить. Это тоже навык. Как развиваются навыки ходить на горшок, аккуратно кушать, запоминать стихи или рисовать, так же развивается навык слышать других. Это не моментальный результат. Это процесс медленный. Он должен быть каждодневный, он должен быть положительно окрашенный. Слышать других должно быть приятно. Это не должно быть какой-то тягостной обязанностью. Мне кажется, это важно для всех в семье. Это важно, что ребенок слушает кого-то, кроме себя, и другие взрослые тоже слушают друг друга, и вообще это принято в семье – прислушиваться не только к себе. Очень часто, как мы помним, нельзя ребенка научить тому, что мы не умеем сами. Это вызывает глобальные затруднения, но это – базовое правило. Если ребенок не будет слышать никого, кроме себя, он вообще не сможет осваивать то, что мы ему говорим, и, в частности, правила. И буквально с 2 лет, когда появилась фразовая речь или когда вы только об этом задумались, можно и нужно учить слышать других.

*Собеседник:* Что делать, если один родитель имеет навык слышать себя лучше, а другой – хуже? На кого будет ориентироваться ребенок?

*Екатерина:* У меня ощущение, что ребенок ориентируется на максимум. Он ориентируется на самого гневливого родителя или на самого умного – ребенок ориентируется на максимум проявленного качества, т. е. он запечатлеет того, кто лучше умеет себя слышать, при условии, что он будет доступен, что этот родитель видит ребенка не спящим.

Что мы можем ожидать от трехлетнего ребенка?

Бытовую самостоятельность и простые режимные правила. Это не просто, и это не только режим. Это прежде всего воспитание воли и умение соблюдать простую последовательность действий: сначала мы встаем, потом мы идем в ванную умываться, потом мы чистим зубы, потом мы переодеваем пижаму. Может быть другой набор, но это последовательность, повторяющаяся изо дня в день, предполагающая, что ребенок может регулярно взрослого слышать. Считается, что к 3–3,5 годам это может быть освоено, освоено с напоминаниями. Это тоже база. Это возможно, если у ребенка жизнь более-менее упорядоченная и все повторяется изо дня в день, с одинаковыми требованиями. Если же люди в семье, папа с мамой, думают по-разному, то их взгляды должны быть согласованы, потому что для ребенка сложно, если его воспитывают одновременно люди с несогласованными взглядами.

Эти правила встают в более сложносочиненную конструкцию умением регулярно делать что-то, не зависимое от своих собственных желаний. Тут уже нужно не просто услышать кого-то другого и не просто чуть-чуть подождать, а сделать то, что тебе сейчас делать, возможно, не хочется, но ты это делать должен. Это тоже базовый пласт воспитания. Без соблюдения простых режимных правил и без освоения навыка самостоятельности для ребенка невозможно продвижение дальше, освоение жизненных правил. И именно здесь очень часто разгораются тяжелые бои, именно здесь возникает ситуация ежедневного преодоления.

Если у вас ребенок не научился одеваться, раздеваться, чистить зубы, убирать кровать, складывать одежду (это круг бытовой самостоятельности), от него сложно ожидать соблюдения каких-либо правил более продвинутого уровня, от него сложно ожидать, что взрослый будет услышан. Так что, даже с 5-летними, 8-летними надо возвращаться на этот уровень. И это действительно фундамент воспитания воли. Кроме шуток. Это нужно для института. Но опять же при условии, что у семьи эта упорядоченность есть, потому что есть семьи абсолютно не структурные, в которых непредсказуемы ни дни, ни то, что будет или не будет сделано.

Основные правила пятого года жизни, от 4 до 5 лет, – это правила взаимодействия в игре с ровесниками. И все то, о чем мы говорили, входит в это умение. И если вышеперечисленных правил нет в багаже ребенка, будут сложности при взаимодействии: и подождать надо, и слышать другого, и договариваться, и говорить нормальным тоном. Это все нужно.

Иногда возникает такая картинка: у ребенка с ровесниками все идеально. С ними он может все: вести себя прилично, слышать, договариваться. Приходит домой – как будто другой ребенок, другой человек. Он «снимает костюм» – расслабляется, ведет себя как угодно, но только не так, как положено. В целом, если с ровесниками и на людях все нормально, можно считать, что правило освоено. Просто ситуация в семье такая, что ребенок не чувствует себя обязанным, не чувствует, что ему нужно собраться и вести себя и дома по-человечески. И это всегда вопросы к тому, как устроены отношения в семье.

Если ребенок в 4 года, между 4 и 5 годами, правила взаимодействия с ровесниками не освоил, у ребенка систематические сложности, – это очень тревожный звоночек. Если же и к 5–5,5 годам это не налаживается, возникает повод для обращения за помощью, либо это не социализация. И это тоже база.

Еще одно очень развивающее правило, которое может появляться для спокойных детей после 3,5 лет, для беспокойных детей – после 4–4,5 лет, – правило «Дай взрослому немножко отдохнуть». Это правило: «умей беречь покой другого человека». Ребенок привыкает к тому, что его покой все берегут: его укладывают, его кормят, его обеспечивают, – он маленький, и это нормально, потому что вы большие, вы должны о нем заботиться. Но в определенный момент должно включиться зеркальное правило обратной заботы – о взрослом надо тоже немножко позаботиться, а главная забота как раз в том, чтобы дать чуть-чуть отдохнуть.

От старших школьников, от детей уже 6–7 лет мы можем ожидать, что они не просто дадут отдохнуть, а дадут отдохнуть полноценно и, возможно, что-то сделают за это время для мамы: приготовят фруктовый салат, или нальют сок, или займут младших детей. Это очень полезно.

Иногда ребенку нужно объяснять, почему взрослым нужно отдохнуть. Если мы сейчас обратимся к своим детским воспоминаниям, то увидим, что состояние взрослой усталости в детстве абсолютно непонятно. Может быть, у кого-то даже есть воспоминания об усталых телах родителей, когда тебе хочется прыгать, бегать, веселиться, а мама почему-то лежит и совершенно не может поднять головы. Очень часто такого рода воспоминания – про утро выходного дня, и наверняка такие воспоминания будут и у наших детей. Правило отдыха для взрослых ребенку инстинктивно не понятно. Они маленькие, они новенькие, они не испытывают такой усталости, такого желания отдохнуть, как мы. Это как раз прекрасный способ наладить слышимость в оба конца, это прекрасное правило, включающее обоюдную заботу. Очень рекомендую.

Для того чтобы ребенку было легче переждать время маминого отдыха, его нужно замотивировать, предложить разного рода занятия, пока вы отдыхаете, например творческие. Возможно, ребенку надо помочь ощутить время: для детей 4 и 5 лет время кажется бесконечным – им кажется, что они уже дали маме отдохнуть, а прошло всего 3 или 4 минуты. Или можно включить таймер или один конкретный мультик. Но это очень важно, потому что ребенок научается:

- а) сдерживать себя и
- б) беречь покой взрослого.

Попробуйте.

Еще одно общее правило: то, что не используется регулярно, не осваивается. Чтобы правило «Дай взрослому отдохнуть» стало хотя бы немного работать, его следует использовать регулярно, а не раз в два месяца, потому что у детей совершенно другие отношения с собственной долговременной памятью.

И вот ребенок растет, и правила прибавляются. Но прибавляются и полномочия (мы говорим больше о правилах – с полномочиями обычно все в порядке). С 5 лет – это способность и возможность соблюдать правила в играх. В 5,5 лет – это способность выполнять домашние задания.

Но важно помнить: «Ориентировочное время сосредоточения, способность к концентрации – это возраст ребенка плюс одна минута». Это значит, что, если ребенку 10–11 лет, он может 11–12 минут, не отрываясь, делать какую-нибудь работу. В 4 года – это 5 минут, в 7 лет – это 8 минут. Есть дети гораздо более спокойные, есть дети «с моторчиком» – им и на это время сложно сосредоточиться. Это надо учитывать.

Основная мысль – ребенок, не зная базовых правил, не сможет выполнять более продвинутые.

Игры по правилам для трехлетних и четырехлетних детей рассчитаны на 5–6 минут. Обычно на коробках пишут время продолжительности игры. Разрабатывают игры профессионалы, и там, действительно, время игры соответствует возрасту.

Во всех приведенных примерах у ребенка развивается способность отложить свое желание, учесть желание или требование другого. Детям очень не просто брать в расчет других, так как у них – природный эгоцентризм. Эгоцентризм – это сосредоточение на самом себе, неумение поставить себя на место другого. Соответственно мы должны это объяснять.

Обычно природный эгоцентризм преодолевается около 7 лет – от 6 до 7. Но при нынешней ситуации с воспитанием он может не преодолеваться: ребенок может оставаться



законченным эгоцентриком вплоть до 14 лет. Потом он попадает сразу в подростковый возраст и опять становится погруженным в себя. Вроде бы первое семилетие он погружен в себя, потом он как бы «выныривает» на следующие семь лет, а потом опять погружается в себя – для осознания того, кто он такой. И это семилетие очень важно, потому что в это время нарабатывается огромный социальный багаж. А при нынешнем перекосе воспитания – мы же воспитываем эгоцентриков, подстраиваясь под них, развивая, выполняя все их желания, не ограничивая, – бывает, что период «выныривания» просто не случается.

Можно ли пропустить возраст, оптимальный для правил?

Да, можно. Есть сензитивный, или так называемый чувствительный, возраст для освоения правил. Если ребенок до 4 лет не слышит «нельзя» или его аналогов, он потом может воспринимать такие вещи с гораздо большим трудом. И соответственно любые из вышеперечисленных правил могут начать работать после 3 лет при условии последовательного подхода. И часто самые горячие бои разворачиваются с норовистыми детьми между 2 и 3 годами. Этот бой будет длиться не вечно. В этот чувствительный, сензитивный, период, ребенок как раз способен обучиться.

Если вы этот возраст пропустили, начинайте с нуля, просто времени может быть потрачено больше. Но если базовые правила не введены в жизнь, то это потом может мешать вплоть до взрослого возраста в семейной жизни.

В свое время я сформулировала прикладное «правило трех звонков», которое помогло когда-то мне и помогает многим родителям.

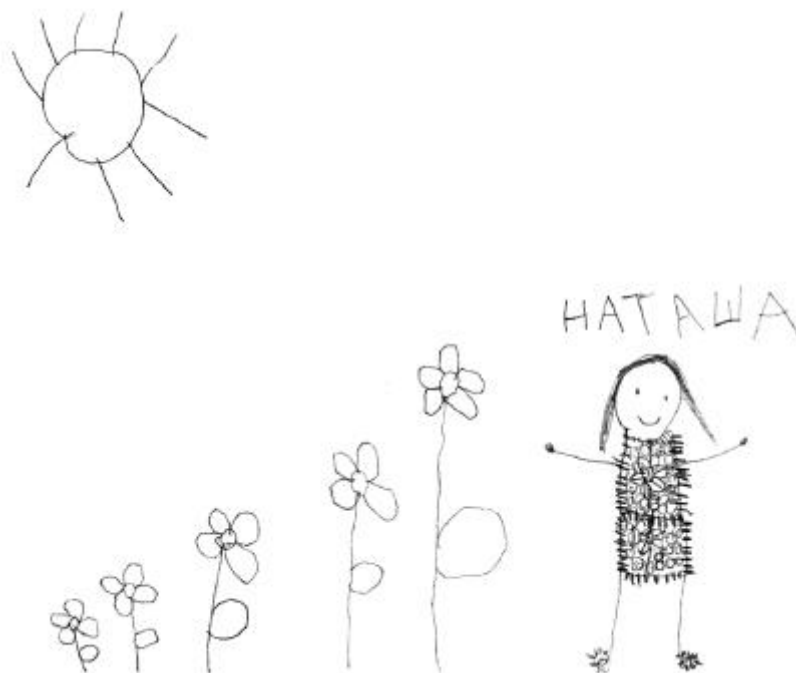
«Правило трех звонков» – это правило трех предупреждений перед тем, как правило должно начать действовать. Оно учитывает нормальную для дошкольного возраста ригидность нервной системы. Мы знаем, что совсем маленькие дети просто не умеют переключаться. Им необходима помощь в переключении. Вроде бы зачем нужно «правило трех звонков» для старших детей? Школьники из-за перегруженности тоже могут «застрывать» и нуждаться в дополнительном времени, чтобы закончить какое-то дело. И даже совсем большие дети, подростки, нуждаются в «правиле трех звонков», потому что им необходимо ощущение, что в той или иной ситуации принимают решение именно они.

Рассмотрим «правило трех звонков» пошагово.

Первый «звонок» – за 5–10 минут до того, как вы требуете выполнения того или иного правила. Этот звонок предупредительный – как звонок в театре за 10–15 минут. Это значит, что у тебя еще есть время, чтобы закончить свое дело, закончить свою игру.

Второй «звонок»: собирайся, заканчивай, готовься – осталось несколько минут. Две, три, четыре – зависит от медлительности ребенка. Чем более медлительный ребенок, тем больше должны быть шаги между «звонками».

Третий «звонок» – все, время пришло. Пора соблюдать правило, начать делать дело, выполнять ту или иную домашнюю обязанность, уходить из песочницы, заканчивать еду, ложиться спать. Все эти правила могут быть вставлены в канву «правила трех звонков». Это правило про правила. Оно применимо к любому запрету или разрешению. Это правило-помощник, потому что детям действительно сложно настроиться на то, что что-то надо делать.



*Собеседник:* А если время пришло, но ребенок не делает?

*Екатерина:* Для того чтобы выполнялись правила, должна быть построена цепочка поощрений и санкций. Если время пришло, а ребенок не действует, должны быть две вещи:

- 1) «морковка», подкормка, поощрение – для того чтобы облегчить соблюдение правила, и
- 2) ясная санкция – что будет, если правило не будет соблюдено. Но не мамино раздражение.

И еще – нужно учиться договариваться. «Правило трех звонков» – это прекрасно, оно помогает и работает. Но иногда нужно предугадывать, на чем и когда может заклинить, и ребенок, слушающийся и вполне соблюдающий правила, может выбиться из колеи. Если вы понимаете, что это возможно, стоит выбирать поле боя, подумать, хотите ли вы сейчас иметь дело с ребенком, которого заклинило, или как-то избежите скандала.

*Собеседник:* Можно ли использовать как санкцию – время истрачено, не успеем почитать?

*Екатерина:* Это можно использовать при условии, что дети хорошо ориентированы во времени. Как правило, дошкольники ориентируются очень плохо, младшие школьники ориентируются тоже неважно. Для того чтобы использовать этот аргумент, нужно сначала систематически учить чувствовать время, иначе аргументы, связанные со временем, будут восприниматься как обида.

Иногда важно понимать, что какие-то особенности поведения ребенка проходят сами собой. Например, мальчик сначала ездил с приставными колесами, а потом они ему не понадобились – он поехал сам на двухколесном велосипеде. Иногда мы мучаемся, мучаемся с каким-то правилом – кажется, что ребенок никогда не научится, например, убирать игрушки без напоминания, или мыть руки перед едой, или слышать, как к нему обращаются, с первого раза. А потом он – раз – и скачкообразно вырос. Обычно изменения накапливаются – их просто не видно, а потом – хлоп – при систематическом использовании правил происходит скачок на другой уровень развития.

Вспомните что-то из жизни своей семьи, когда вы расстраивались, может быть, даже отчаивались, а ребенок вдруг – раз – и научился, вроде бы даже независимо от ваших усилий.

У кого-то были трудности со сбором ранца в школу, у кого-то с одеванием. Не получалось, не получалось – хлоп – ребенок дозрел, правило оказалось освоенным.

С ребенком, который что-либо осваивает и в этом затрудняется, не надо играть в армрестлинг – кто кого. Иногда нужно немножко отойти, вспомнить, что некоторые вещи проходят сами собой, придумать поощрение. И если вы последовательны и не раздражаетесь (не только раздражаетесь), это правило начнет работать.

Также надо помнить, что не исполняют правила – даже уже освоенные – и могут забывать про «нельзя» усталые и перестимулированные дети, расстроенные и болевающие дети, просто медленные дети, которые живут в несвойственном им темпе. Эти категории могут правила не соблюдать. А также есть «профессиональные» трикстеры и камикадзе. Жизненная цель этих детей, которых на самом деле очень мало, – нарушать правила. Они правила знают, но нарушают их специально. Эти «провокаторы» специально идут на таран.

И еще одна мысль. Для того чтобы правила работали, границы были на месте, в детской жизни должно быть максимальное количество «можно»: можно пачкать руки песком, можно ходить по лужам, можно макать пальцы в краску и рисовать – все должно быть можно по максимуму. И тогда то небольшое количество «нельзя», то количество правил, которое соответствует возрасту, будет соблюдаться. У ребенка в целом должна быть «да»-обстановка. И среди нее – отдельные столпы запретов и правил.

*Собеседник:* Может ли быть, что ребенок активный, но ест и одевается очень долго?

*Екатерина:* Всегда и везде: сколько лет ребенку, насколько он активен. Есть ли что-то, что он делает быстро, например собирает конструктор, раскрашивает, рисует? И еда, и одевание требуют сосредоточения. Возможно, то, что требует сосредоточения, идет у него медленно. А активность – это спонтанность. Не увидев ребенка, сложно что-то сказать...

Итак, война или мир? Мир или война? Что важнее – спокойная обстановка в доме или соблюдение правил? Это ключевой вопрос.

Иногда родители ведут себя непоследовательно, решая вопрос, что важнее – мир или война. Мы, слава Богу, в семье, а не в каком-то Комбинате Детского Развития. В семье есть большая степень свободы, и не всегда нужно настаивать на немедленном исполнении правила или требования. Иногда нужно как раз отступить и подождать. Если ребенка заклинило, стоит дать ему время, а не переупрямить здесь и сейчас. И «правило трех звонков» нужно использовать с рассуждением: если вы десять раз в день будете его использовать, оно перестанет работать. Вы знаете, что любая, даже самая прекрасная мера воспитания, самый прекрасный способ работает только в том случае, если он используется не всегда.

У родителей должны быть собственные наработки, как перехитрить вспышки эмоций, как себя вести, когда ребенка заклинивает на соблюдении самых простых правил.

Способность соблюдать правила включается совсем не сразу и тренируется, как и всякий навык. У детей очень медленно формируются вообще все новые навыки. Это медленное изменение. Как растение поворачивают к свету – вы горшок повернули, а для того чтобы само растение повернулось, нужно время. И тревожиться стоит, только если после двухсотого повторения вообще нет никакого прогресса, если вы в течение двухсот дней (фактически полгода) повторяете правило, и нет никаких сдвигов. Если ребенок не провокатор, за двести повторений он способен начать осваивать даже самые сложные правила.

При этом надо учитывать, что любые нарушения привычного уклада жизни: отпуск, болезнь, переезд, рождение нового ребенка, долгое гостевание у бабушки, – сбивают настройку правил. Вы ребенка медленно и постепенно учили и, казалось бы, выучили – раз – отпуск, лето, смена ситуации. И все уехало почти на нулевой уровень. Наверняка вы можете вспомнить что-то и из своей жизни, когда вы осваивали навык, а он потом вдруг ушел.

Повторные настройки правил занимают меньше времени. Вспоминаем то, что мы знаем о периоде адаптации. Нужно время и новое повторение, чтобы знание о правилах, об умении

их использовать, более-менее восстановилось. И здесь не надо ни расстраиваться, ни ругать ребенка. Вы должны понять, что у вас – дез адаптация, правило ушло, никто не виноват – это стечение обстоятельств. Нужно спокойно объяснить ребенку: «Ты умел, но немножко забыл. Сейчас мы будем учиться опять». И эта способность вернется быстрее, чем в первый раз. Это совершенно точно.

Еще несколько базовых знаний про правила.

Режим и распорядок дня – это первый свод законов и правил, с которым знакомится ребенок. И базовая ошибка – разрешать ребенку выбирать в тех ситуациях, когда он выбирать не должен. Гулять или не гулять – это вне компетенции дошкольников, это то, что решают взрослые. Спать или не спать днем, есть или не есть правильную еду (т. е. есть правильную еду или есть вкусности вместо правильной еды), убирать или не убирать за собой – это не в детской компетенции.

Часто задают вопрос: идти или не идти в церковь – это детская компетенция? Для дошкольника это не его компетенция. Пока ему нет семи лет, пока он сам не исповедуется, это решают родители. Ребенок может спорить и говорить, что решают дети. Но родители должны сказать: «Нет. Мы были до того, как тебя не было. Мы твои родители, мы за тебя отвечаем, мы решаем». И аргументы ребенка – это, скорее, желание услышать ответ, подтверждающий, что все же решают не дети.

Очень важная граница – это граница взрослой и детской ответственности. Ребенку в возрасте 3–4 лет очень полезно сформулировать и осознать правило: «Есть то, что не решают дети», есть вещи, которые решают взрослые, потому что они взрослые, потому что они родители. Это тоже базовое правило: семья – это не демократия, это – иерархия. Мнение ребенка, конечно, значимо, но оно весит меньше, чем мнение взрослого.

И это не ущемление и не угнетение – это нормальная ситуация развития. Только в ней ребенку не тревожно.

Как помочь дошкольнику осознать правила.

Во-первых, основные правила хорошо бы нарисовать в виде дорожных знаков. Можно использовать другие мнемонические правила: считалки, запоминки. Есть стихи Г. Остера. Они, конечно, проблематичные «анти», все правила наоборот. Для некоторых детей, которые находятся в состоянии негативизма, эти «правила наоборот» работают. В целом повторение, проговаривание, пропевание правил – в этом нет ничего плохого, по крайней мере, для дошкольников. Можно говорить: «Мы подходим к детской площадке. Ты помнишь, что тебе сложно там не толкаться. Давай повторим, что можно делать на детской площадке, а что нельзя». Или: «Мы едем к бабушке. Ты помнишь, что там тебе предлагают много конфет. Давай мы с тобой вспомним, как мы договаривались, сколько конфет тебе можно». Но все это – повторение правил в нейтральное время, когда ребенок еще не захвачен ситуацией.

Мы должны максимально использовать моменты нейтральной ситуации. Да, ребенок увидит конфету – и забудет про правило. Он увидит своего «врага» на площадке – и забудет про правило: его захлестнут эмоции. Но мы под грузом эмоций не воспитываем – мы пытаемся воспитывать, когда ребенок вменяемый. И разговор в нейтральное время, и нарисованные правила будут очень сильно помогать так же, как правила маленьких шагов.

Основные правила или какое-то одно правило, которое сложно осваивать, очень полезно нарисовать в виде забавного комикса, для читающих детей – с подписями. Рисовать лучше вместе, в результате может получиться целый альбом с правилами – такая домашняя книга, в которой участвует и ребенок. Сам по себе процесс совместного создания этого графического свидетельства, очень полезен для развития ребенка. И потом его можно использовать в острых ситуациях.

Следует иметь в виду, что есть отдельная категория детей, которые нарушают правила систематически и сознательно. Это трикстеры, камикадзе и провокаторы. Почти всегда в нарушениях есть причина системного характера, как правило, семейного. Это могут быть либо личные качества, с которыми ребенок родился, исключительные, которые делают его сложным именно в освоении правил. Либо это может быть макропричина – что-то в семье устроено так, что ребенку «выгодно» быть нарушителем правил. И дети-провокаторы – это такая специализация, у них всегда конфликты, всегда проблемы. Часто в провокаторах оказываются дети, которым кажется, что их не любят. И для них нарушение правил – это способ привлечения внимания. Такие дети выбиваются из общего массива освоения правил. Есть, скажем, школьная программа, и 90 % детей ее осваивают в том виде, в котором она есть. Но всегда есть дети, которые по этой программе учиться не могут. Также и в нашем случае, все, что я рассказывала про освоение правил, касается большинства детей. Но есть те, кто не входит в это большинство. Если ваш ребенок по каким-то признакам попадает в категорию детей-провокаторов, подумайте, какая из причин системного характера, возможно, влияет на его поведение и на вашу на него реакцию.

Какие же качества родителей могут помешать привыканию к правилам?

Природная непоследовательность – такому человеку вообще сложно что-либо делать систематически. Люди творческих профессий, очень талантливые, часто бывают очень непоследовательны.

Могут мешать сильная гневливость и раздражительность. Как только родитель сталкивается с сопротивлением ребенка, у него возникает гнев. Гнев путает карты, затрудняет обучение правилам.

Есть такое качество, как излишняя деликатность – человеку вообще сложно настаивать по жизни, он очень тактичный. Он скорее уступит, чем настоит на своем. И если вы в роли родителей и в вас есть эта излишняя деликатность, конечно, с правилами будут затруднения. Для того чтобы малыш освоил правила, нужна не деликатность, а, наоборот, настойчивость.

Иногда уже с первых месяцев ясно, что родился ребенок, который по волевым качествам превосходит родителей. Мы не выбираем детей. Мы не знаем, кто у нас рождается. У нас, слава Богу, нет возможности влиять на набор качеств ребенка. И иногда действительно бывает, что родился кто-то, чья воля сильнее, чем наша. Это – особая ситуация, но с ней можно что-то делать, если ее осознать и назвать.

Главный враг привыкания к правилам – это сомнения родителей, «вправе ли я настаивать».

Нужно осознать, какое из этих «премиальных качеств» вам мешает, и разработать «антипрограмму»: понять, как это качество вмешивается в вашу жизнь, в воспитание, что бы вы хотели сделать, чтобы поменять ситуацию. Если у ребенка воля гораздо сильнее, основная базовая рекомендация – нужно меняться. Один родитель устал сражаться, второй заступил на смену.

## **1.6. Домашние обязанности как основные правила жизни**

Домашние обязанности дошкольников – тема очень обширная, поэтому поговорим о базовом уровне – о базовых обязанностях дошкольника. Если же ваш более старший ребенок никогда не имел никаких обязанностей по дому, то и в этом случае следует начинать с этого базового уровня.

Итак, для начала – три ключевых вопроса.

- 1) Как связаны домашние обязанности и самостоятельность ребенка?
- 2) Должен ли ребенок делать все с охотой и улыбкой?

### 3) Научится ли ребенок самостоятельности сам?

Домашние обязанности, способность их выполнять и общая самостоятельность в жизни очень связаны. Эта связь гораздо более тесная, чем мы себе можем представить, но видно ее становится совсем не сразу – когда ребенок уже школьник. Бывает, что для некоторых родителей несамостоятельность с уроками и несамостоятельность в жизни вообще являются открытием, для них непонятно, каким образом это связано с домашними обязанностями.

Само словосочетание «домашние обязанности» не очень приятное. Может быть, оно кого-то даже отталкивает – мы не всегда любим быть обязанными, и мы очень часто не хотим, чтобы дети были кому-то чем-то обязаны.

Отсутствие самостоятельности может мешать развитию. Домашние обязанности – это первая базовая ступенька и к самостоятельности вообще, и к самостоятельности в уроках. Мы живем в такое время, когда ребенок сам самостоятельности не научится, ведь мир сейчас устроен так, что дети очень долгое время находятся под большой опекой взрослых. Эта ситуация делает достаточно сложным любое самостоятельное действие. Кроме того, ни один нормальный ребенок не должен делать все дела, о которых мы будем сейчас говорить, с охотой и с улыбкой.

Вспомните кадр из замечательного мультфильма «Малыш и Карлсон», где Малыш сидит перед тарелкой с кашей. Любая самостоятельность и любые обязанности ребенка начинаются с самостоятельности в еде, с самостоятельности в простых ежедневных делах. Выражение лица Малыша в этом кадре должно быть вам очень знакомо – вы, наверное, много раз видели и еще много раз увидите его у своих детей. Это нежелание, отсутствие энтузиазма и какой бы то ни было вовлеченности. И на первых порах такое настроение, как у Малыша, – это нормальное настроение любого здорового ребенка по отношению к домашним обязанностям, к тем делам, которые мы ждем, что он сделает дома. Постарайтесь «сфотографировать» это выражение.

Одной из характеристик нынешнего стиля воспитания является гиперопека – тотальная и не всегда заметная для родителей. Сейчас детоцентрическая семья – это норма. Это такая семья, в которой, сколько бы ни было детей – один, два или больше, – интересы и потребности детей стоят в центре или на пьедестале, а интересы и потребности взрослых находятся где-то сбоку или снизу, т. е. по остаточному признаку. Скорее мы поможем ребенку, чем будем ждать помощи от него.

Вторая характеристика воспитания – это то, что в жизни и быте городских семей все устроено так, что детская помощь реально почти не нужна. У нас все очень технологично устроено: много устройств и агрегатов, много кнопок, много механических помощников, и нам часто проще обойтись без помощи ребенка, особенно когда он еще мал. И очень часто мы при этом теряем возможность включить ребенка в круг домашних обязанностей.

Итак, что же такое домашние обязанности для растущего человека? Это скука, мука или же возможность развития?

Любая самостоятельность и любые обязанности начинаются с так называемой бытовой самостоятельности ребенка. Бытовая самостоятельность – это круг ежедневных дел, который может быть освоен к 3 годам, при условии, что ребенок развивается нормально, но освоен он может быть не без сопротивления. Бытовая самостоятельность состоит из способности что-то минимально сделать для себя, обслужить себя самому.

Очень важно, чтобы родители понимали, что никакое эмоциональное обучение не идет без сопротивления. Нежелание будет обязательно. Это с котом играть легко и приятно, а убирать игрушки – совсем другая история. И очень часто родители хорошо понимают, что придется много раз подойти к одному и тому же, прежде чем появятся действительно обязанности, про которые ребенок будет помнить сам. И это не получается самотеком.

Есть семьи, которым удается создать такой строй жизни, при котором дети действительно в ней участвуют. Очень важно даже не количество дел и помощи, которое от них есть, а то, какой это дает вклад в развитие их личности. И чем раньше, тем лучше.

Итак, в самом начале мы сталкиваемся с «нулевым» уровнем самостоятельности. Нулевой уровень – это уровень от 1,5 до 3 лет, это уровень невероятной тяги к самостоятельности. Это уровень, когда помогать толком ребенок не может, но он с охотой и энтузиазмом готов участвовать. Но родители сами не разрешают ему это делать. Для них страшно неудобна помощь полуторагодовалого, 2-летнего или 2,5-летнего ребенка. Думаю, что каждый может вспомнить, как отстранял ребенка от участия в домашних делах: не давал мыть посуду, потому что он разольет воду, не давал подходить к чистке овощей, потому что будет грязь, не давал мыть пол или пылесосить, не давал разбирать сумки с продуктами.

Дело в нашей вечной спешке, и очень часто нам кажется, что мы не можем себе позволить никакой доли замедления, чтобы дать ребенку проявить самостоятельность. Если у вас кто-то из детей находится на нулевом уровне по возрасту, стоит попробовать свою жизнь замедлить так, чтобы у малыша была, хотя бы иногда, возможность участвовать и помогать. На этом уровне он еще готов – не готовы мы. А дальше начинается уже другая история. Наверняка каждый может вспомнить какой-то «неудобный» случай помощи, которую предлагал ребенок любого возраста, что он представлял себе как помощь, а мы воспринимали как что-то очень несвоевременное. Например, масса детей, желая помочь приготовить омлет или яичницу, несет сырое яйцо от холодильника к плите, и очень часто все это заканчивается разбившимся яйцом, и это очень неудобная помощь.

*Собеседник:* Бывает, что в определенном возрасте ребенок готов помогать, а потом постепенно охладевает?

*Екатерина:* Действительно, в какой-то момент ребенок может делать домашние дела с охотой. Когда он подрастает, он как бы перерастает эти обязанности, т. е. надо придумывать новые. И это особенно важно, когда мы говорим о самостоятельности школьника – с ним все время нужно «играть на интерес», т. е. делать эти дела интересными либо поощрять их. Дети перерастают желание помогать, – это одна из норм. Если мы не готовы с ней столкнуться, нам будет довольно сложно.

Начнем с обязанностей трехлетнего ребенка. Это первый уровень после бытовой самостоятельности. Если присмотреться к этим обязанностям и проставить галочки против каждого пункта, то мы сможем вполне определить нынешний уровень ребенка. Вы, может быть, будете удивлены или не поверите, но иногда и с десятилетним приходится начинать с этого уровня самостоятельности. Сколько бы лет ни было ребенку, он проходит все уровни, кроме нулевого. Он сначала должен научиться собирать свои игрушки или вещи. Также он должен уметь положить журналы и книги на полку, немножко помочь при накрывании стола на кухне.

Очень важный пункт – крошки после еды. Дело в том, что уже в 3 года у ребенка может проснуться соответствующая брезгливость. И часто, жалея ребенка и гиперопекая его, мы не требуем убирать за собой. Но растет ребенок – растет и брезгливость. Можно придумать красивый и технологичный способ убирать за собой после еды. Это могут быть и красивые салфетки, чтобы вытереть пролитое, красивые яркие метелочки, новые губки; это можно сделать смешным – поиграть в «пылесос». Важно поощрить ребенка убирать за собой крошки после еды, а с 3,5 лет важно учить его убирать за собой после творческой деятельности: после лепки, рисования, аппликации остается большое количество «крошек», только другого рода. И это – базовый уровень. Если ребенок не делает этого и не видит последствий своей деятельности за столом или за творческим столом, очень сложно двинуться дальше.

Дальше идут простые гигиенические процедуры, которые тоже положено осваивать в 3 года. Слово «положено» может звучать несколько жестко, но я говорю про нормы, то, когда ребенок готов, когда он может уже это делать. Он может – очень часто не можем мы. Он может – и очень часто мы не понимаем, что нужно немножко настоять, немножко помочь, немножко поощрить, что-то придумать, и ребенок это станет делать. Некоторые не могут настоять – настойчивости не хватает, и это не становится обязанностями ежедневными. А некоторые взрослые не понимают, что нужно повторить не 5, и не 10, и даже не 100 раз, а 150–200 раз. Это не шутка. У трехлеток, как и у четырехлеток, нервная система устроена так, что правила, и, в частности, правила, связанные с обязанностями, устойчиво формируются от трех месяцев до полугода. Это входит в базу, в подкорку и становится привычкой, при условии, что вы не прерываете этот круг и не теряете ритм.

Очень часто, если первый враг родителей – ненастойчивость, то второй – отсутствие последовательности. Иногда в тоне держит необходимость пойти в детский сад или в школу, когда вы должны предоставить обществу ребенка, который уже умеет сам одеться и раздеться. И в этом вопросе люди как-то умеют настоять, хотя я знаю 4- и 5-летних детей, которые не раздеваются и не одеваются. Умеет ли ребенок сам есть, и умеет ли ребенок сам одеваться и раздеваться – это два тестовых пункта для меня как для психолога. Если ребенок до 4 лет не умеет сам есть, то это говорит об очень высокой степени родительской тревоги. Если ребенок до 4 лет не умеет одеваться и раздеваться, это говорит о большой либеральности воспитания, о мягкости родительского характера и также о тревоге. Мое мнение не единственно возможное, но мой опыт говорит, что если к 4 годам человек не может обучить ребенка этим элементарным вещам, ему мешает что-то серьезное.

*Собеседник:* Должен ли ребенок к 4 годам всегда одеваться сам?

*Екатерина:* Смотря в каком климате вы живете. Зимой, когда одежда многослойная и сложная, конечно, бывает нужна помощь, особенно в моменты спешки. Кроме того, дети часто не всегда бывают в хорошем состоянии: они устали, перевозбуждены, расстроены, вредничают, уперлись. Он «должен» одеваться сам, когда находится в оптимальном рабочем диапазоне.

*Собеседник:* Что должен уметь надевать сам ребенок в 2,5 года?

*Екатерина:* Девочки в этом возрасте иногда умеют надевать все, а мальчики – ничего. Дело в том, что все, связанное с самостоятельностью и с обязанностями, у большинства девочек идет легче, чем у большинства мальчиков. Около 3 лет ребенок уже может надевать основные простые вещи с простыми застежками и без узких горловин. Как правило, еще сложно пока надевать колготки – только очень упорные дети в этом возрасте надевают колготки. Ребенок может все сам снимать уже в 2,5 года. Иногда сложно вдевать руки в рукава, застегивать кофточки.

Когда мы говорим об одевании и раздевании, надо иметь в виду, что иногда ребенку может мешать такая особенность, как чувствительность. Бывает, ребенок начинает истошно орать, когда ему надевают определенные типы вещей: есть дети, которым жмут воротники, есть дети, которых «кусает» этикетки, есть дети, которые не выносят прикосновение синтетических или шерстяных тканей. И поскольку дети еще малы и не умеют сказать об этом, они выражают недовольство криком. Такие же проблемы могут быть и у школьников: они впадают в раздраженное состояние, не понимая, отчего они раздражаются, что им не так. И если есть проблема с одеванием, а ребенку больше 3 лет, нужно посмотреть, что же ему не нравится, что он надевает легко, а что он надевает со скандалом.

Следующий пункт в нашем списке – вытереть за собой следы «детской неожиданности». Это – самый спорный пункт. Есть родители, которые считают невозможным, чтобы ребенок в этом участвовал и убирал за собой, например, когда неаккуратно пописал. Это их право. Но нужно придумать что-то, что бы гасило брезгливость. Тряпку в руки часто не могут взять и



взрослые, которые понимают, что они брезгливы. Идеальным решением могут быть бумажные полотенца, одноразовые тряпки и подобные вещи, которых сейчас много, – то, что берут, чтобы вытереть, должно быть чистое. Также и с маленьким ребенком. Если ваш ребенок чистюля – расстраивается, когда берет пластилин, когда испачкал руки красками, – это тоже чувствительность, как и с одеждой. Нужно идти навстречу – не отменять требование, просьбу про обязанности, но пытаться под нее подстроиться.



Последние два пункта легкие и приятные. Например, перенести упаковку с продуктами или баночку с консервами до нужной полочки мы обычно не даем, так же как и убрать вещи на нижнюю полку: если это вещи ребенка, еще возможно, если это вещи взрослых или кухонные припасы, то родители сами будут все убирать наверх и в идеальном порядке. Эти два пункта очень важны. Маленький ребенок в 3 года уже готов иметь ментальную карту дома и стать в доме хозяином: знать, где и что лежит, как оттуда что-то взять и положить. Мы сами (чаще женщины) хотим соблюдать свой собственный порядок и не даем ребенку в этом участвовать, хотя ребенок очень интересуется и готов. Исключение составляют бесструктурные, бессистемные, «бардачные» люди – они есть, их больше среди мальчиков, но и среди взрослых тоже встречаются такие, которые вообще никак не склонны создавать структуру.

Прекрасный возраст создавать любую структуру – вещей, продуктов, подушечек, игрушек – это 3–4 года. Если вам уже больше – начинайте с этой ступеньки. Самостоятельность и обязанности начинаются с того, что ты можешь привести в порядок не только свои игрушки, но и общие безопасные объекты: кастрюльки, ложки, упаковки с продуктами, овощи, тапочки. Я перечислила предметы, кое-какие из них грязные, с точки зрения некоторых мам. Очень часто тревога за гигиену, а также за то, что ребенок соприкоснется с чем-то грязным, потенциально более микробным, чем все окружающее, мешает мамам передавать обязанности и давать самостоятельность.

*Собеседник:* Нужно ли поощрять попытки что-либо делать у девятилетнего ребенка?

*Екатерина:* Да, поощрять, конечно, нужно, хотя девятилетка – это не трехлетка. Есть дети, которым мешает осваивать обязанности по дому качество, одинаковое и у трехлетки, и у девятилетки, – это впечатлительность и рассеянность. Двухлетка еще до конца не отделился от материнской личности и вылутился из «яйца», где мама с ребенком – одно, а начиная с трехлетнего возраста, с появления своего «я», появляются и мечтатели-фантазеры. Они есть в любом возрасте – с 3 лет и до подросткового, а потом их ряды пополняются новыми личностями. Если ребенок впечатлительный, задумывающийся, очень хорошо играет, с одной стороны, это для родителей огромная радость, а с другой стороны, мы должны

научить ребенка на какие-то минутки сосредотачиваться, собирать свое внимание. И не забывать о правиле: мы можем ожидать, что ребенок сосредоточится на кусочек времени «его возраст плюс одна минута», не больше.

*Собеседник:* Как отражаются определенные характеристики личностей родителей на том, как пройдет история с домашними обязанностями?

*Екатерина:* Существует некое общее правило. Когда дети пытаются делать что-то сами, это неудобно, долго, грязно, опасно, а главное – медленно. И поэтому нам проще все сделать за ребенка, вместо ребенка, проще дергать ребенка, подгонять. Если этот трехлетний уровень не настроен, не освоен, в любом возрасте начинать нужно с него. Пока мы не преодолеем характерную для многих ошибочную установку: стараться сделать за ребенка то, что нам неудобно с ним осваивать, список его домашних обязанностей вряд ли вырастет.

Очень часто ребенок, которому мы пытаемся передать какие-то обязанности и самостоятельность, зависает. Он не сопротивляется открыто, он просто ничего не делает. Он кладет в ящик один носок или убирает один кубик – и заигрывается или просто стоит, и это абсолютно нормальное поведение. Вспомните, как рассеянно стоит Малыш в мультфильме «Малыш и Карлсон». Настраиваясь на то, чтобы передать какие-то обязанности по дому, нужно настраиваться и на свои темпа – что это будет очень медленно и очень неэффективно, особенно у людей рассеянных, впечатлительных и у тех, кто просто медлительный сам по себе.

Как мы знаем, дети различаются по темпам: есть те, кто все делает быстро, есть те, кто все делает медленно или очень медленно. Естественно, этот темп будет свойственен ребенку и в выполнении домашних обязанностей тоже. Определенная творческая задача – задать бодрый и веселый ритм, не скучный и не раздраженный, к которому ребенок мог бы присоединиться. Иначе он будет зависать.

Переходим к обязанностям четырехлетнего ребенка.

1. Сервировать с некоторой помощью стол хорошими тарелками.

Прошел всего год, а какой скачок! «Хорошими тарелками» – значит, тарелками, которые нам жалко. Очень ценные (бабушкины, например) не даем. Мы даем ребенку тарелку, даем ее поставить и даем ее разбить, потому что иногда аккуратность приходит только тогда, когда тарелка разобьется. Нужно понимать, что четырехлетний ребенок находится в состоянии Незнайки из сказки Носова. Помните, как Незайка сел на автомобиль, или взял скрипку, или взял кисть? Эта книжка замечательная для детей 4 и 5 лет. Незайка думал, что у него сразу все получится. Когда мы ребенку даем тарелку, он думает, что у него сразу все получится так же, как и у нас, потому что у нас это получается быстро и красиво. А оказывается, что нет, оказывается, что руки неумелые. И это важнейший опыт, который ребенок должен приобрести. Все домашние обязанности нам затем и нужны, тем и интересны, чтобы получить собственный опыт, который потом можно применить. Он самый дорогой. И очень важно в этой связи дать ребенку разбить яйцо, разлить сок, разбить тарелку, рассыпать стиральный порошок.

2. Помочь убрать бакалейные товары, не только коробки, но и крупы.

Очень часто ребенку доверяешь убрать крупу, а он хочет играть с упаковкой. И конечно, какая-то упаковка может быть нарушена. Огромный «враг» передачи домашних обязанностей детям – нежелание родителей понести хотя бы малейший ущерб.

3. Под тщательным наблюдением помогать с покупками бакалейных товаров.

Мы взяли ребенка в магазин, идем спокойно: не торопимся, не бежим, не ночью. Хотя бы раз в две недели. У нас есть список. И мы надеемся, что ребенок нам будет приносить не чипсы

и жвачки, а макароны, кефир и лук и что он сумеет пройти почти без скандала мимо стенда со сладостями и положит то, что нам нужно для дома. Это важнейший пункт для интегрирования ребенка в семью не на правах равного (равенства в семье нет, это структура иерархическая, по моему мнению), а на правах совещательного голоса. Это о том, что у него тоже есть ответственность.

Очень важно дать забыть что-то по списку: «Мы с тобой забыли купить лимон! Помнишь, мы говорили, что обязательно нужен лимон?» Право на ошибку – огромный обучающий момент.

4. Кормить по расписанию домашних животных, если они есть.

Ребенку в 4 года трудно кормить по расписанию, а в 5 лет он вполне может это делать. Четырехлетке полезно кормить по расписанию тогда же, когда он кушает сам: «Ты кушаешь кашку – и киске положи ее кашку. Ты обедаешь – и киске налей. Ты поужинал – не забудь дать киске. И помоги помыть кискину миску». Это адекватно. Домашние животные – большая практика для развития самостоятельности.

5. Помогать делать уборку с водой во дворе.

Это могут делать те, кто живет в частном доме или коттедже.

6. Возвращаться за забытым в магазин.

Это мы сейчас можем позволить только школьникам.

7. Помогать убирать и застилать постель.

Почему помогать? Руки очень короткие и слабые. Очень часто ребенку это настолько сложно и неудобно, что мы берем все на себя. Если вы вместо четырехлетки берете уборку кровати на себя, готовьтесь убирать и застилать постель до подросткового возраста. Но нужно понимать, что у ребенка может еще не получиться делать самостоятельно, а что – в Зоне Ближайшего Развития. ЗБР – это то, что ребенок еще сам полностью сделать не может, а с дозированной помощью взрослого вполне может справиться. Совсем постель он не может разобрать, а если он будет держать два уголочка одеяла, то мама подержит другие два, и вы вместе одеяло расстелите. Это предполагает:

- а) отсутствие спешки,
- б) наличие доброй воли и
- в) умение сотрудничать.

Мы очень часто «не хотим связываться». Это рутина. Если нет ежедневной или еженедельной традиции, – нет навыка. В то же время мы добиваемся определенных навыков легко: зубы все чистят и попы все вытирают. Мы не сомневаемся, что это надо делать, и научаем ребенка, например, спускать в туалете. Я специально говорю о грубых вещах, потому что они принципиальные и обычно родители добиваются их соблюдения. То, что мы часто не можем достичь систематической помощи и участия в уборке, связано с тем, что это нам просто не необходимо. Нужно очень хорошо понимать, что часто дело не в ребенке, а в том, что нам проще не связываться.

8. Помогать загружать посудомоечную машину и разгружать ее.

9. Протирать пыль с мебели.

10. Намазывать масло на хлеб тупым ножом.

11. Готовить холодные завтраки.

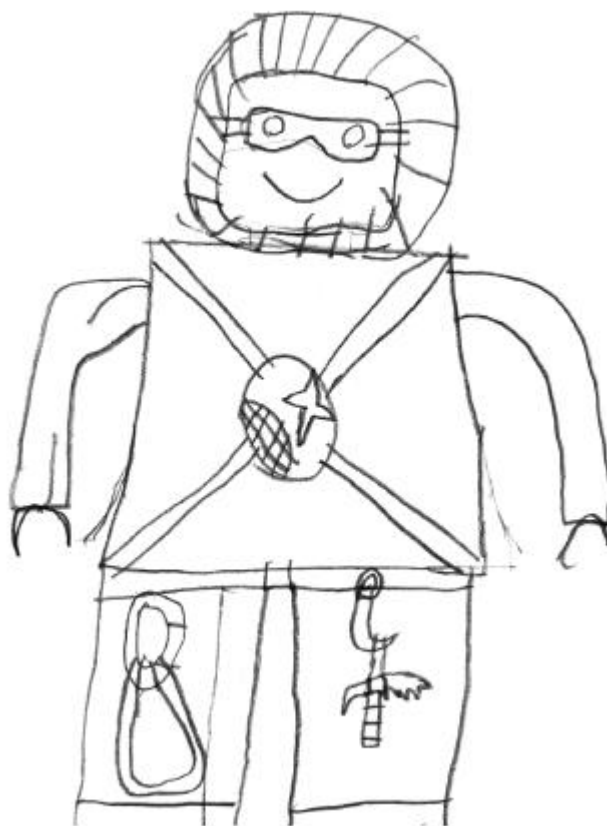
Очень важно в любом из пунктов позволить разлить, разбить, рассыпать, измазаться, и реагировать нужно, помня, что это ребенок разлил или рассыпал. Многие помнят разбитую

чашку или блюдо в детстве: это был страх, и ужас, и растерянность. Здесь самое важное – реакция взрослого. Ребенок, пока он мал, пока это первая чашка или блюдо, еще не знает, что случилось, и смотрит на родителей. И очень часто осваивать новые и базовые обязанности мешает именно реакция родителей: нервная, истерическая, ругательная. Хорошо, если не ругали никогда. Но очень часто, уже будучи родителями, взрослые понимают, что не все реакции подконтрольны. Наверняка те, кого ругали, давали себе зарок так не делать. Но вдруг разбивается любимая чашка – и очень сложно сдержаться.

12. Помогать раскладывать еду по тарелкам на семейных обедах.

13. Помогать готовить простой десерт.

Это тоже чревато: первая ложка фруктового салата, скорее всего, полетит если не на пол, то на брюки гостю, но это опыт.



Каждому родителю, в меру своей нагрузки детьми и темпа жизни, важно понимать, в какой момент вы не готовы пройти испытание самостоятельностью и обязанностями. Регулярность, рутинность, каждодневность прекрасны, но, если вы понимаете, что вам сложно сдержаться от усталости, от перегрузки, от недосыпа, то вы можете прямо сказать: «Дети, сегодня все за вас сделаю я, потому что я очень устала и не хочу на вас кричать». И мы так говорим не об автоматизированных домашних обязанностях, а о том, что входит в Зону Ближайшего Развития, – то, чему мы только учим ребенка.

Конечно, важно, чтобы мама не находилась в таком состоянии постоянно, иначе вам будет очень сложно. Для того чтобы учить детей, дошкольников и младших школьников, осваивать домашние обязанности, нужно находиться в нормальном ритме, спокойном, не запыхавшемся, не судорожном. Когда все бегут – не до самостоятельности.

Очень важно, чтобы выполнялось уже освоенное – за исключением тех случаев, когда ребенок сам не в норме.

Итак, то, что находится в Зоне Ближайшего Развития, перестаем осваивать мы, родители, когда находимся не в норме, а то, что освоено твердо, мы перестаем требовать, когда сам ребенок не в норме. Соответственно важно создать такой строй жизни, когда ребенок все-таки в норме: когда он не устал, не перегружен, не перевозбужден, когда домашним обязанностям и самостоятельности отведено достойное место в круге жизни семьи.

#### 14. Делиться с друзьями игрушками.

Эта практика вежливости у нас в России идет, скорее, легко: наш менталитет такой, что научить делиться мы можем почти каждого ребенка. Это предполагается. Мешать делиться могут недостаток социализации и особенности характера.

#### 15. Доставать почту из почтового ящика.

Это об ответственности. Но, как ни странно, обязанности доставать почту, протирать пыль и загружать посудомоечную машину могут встать в один ряд, если у родителей есть предубеждение к грязи. Очень часто мы и в магазине не даем ребенку помогать, потому что там все грязное.

Наверняка есть те, кому повышенные требования к чистоте мешали или мешают развивать навыки самостоятельности у ребенка. Часто нам кажется, что ребенок не должен сам держаться в автобусе, потому что там микробы (и они действительно есть), или что он не может вынести мусор, потому что помойка – это грязно.

У ребенка с 5 лет мы можем ожидать появления некоторой регулярности и тем самым действительно появления обязанностей. Обязанность – это что-то, что ребенок помнит сам, но, возможно, с использованием мнемонического правила: основные обязанности, основные задачи по самостоятельности могут быть нарисованы. Например, уборка игрушек, застилание кровати и складывание пижамки в ящик может быть нарисовано и висеть в детской или на кухне – не весь список, а только то, что четко усвоено. Например, ребенок проснулся, идет на кухню, а вы его спрашиваете, показывая на картинку: «Ты сделал то, что нужно с утра? Утренние обязанности? Отлично!» Опять же спешка при сборе в сад может начисто сбивать утренний круг обязанностей.

Соответственно возраст 5–6 лет предполагает самостоятельный сбор на занятия. Это – важнейший опыт. Я считаю, что если ребенок не научился этому до 7 лет, то это некий диагностический признак, и можно даже ждать проблем с обучением – не со стороны интеллектуальной, а со стороны самоорганизации. Самоорганизация – это очень много.

Немного по поводу чистоты. По этому вопросу очень большая линейка и возможность разброса требований. В каждой семье она своя собственная. Договориться о том, какая степень чистоты – нормально, трудно даже супругам, а со старшим поколением почти невозможно. И соответственно у детей, особенно у подростков, и особенно подростков-мальчиков, могут быть проблемы.

Есть дети, которые инстинктивно чувствуют степень загрязненности – одно маленькое пятнышко, и уже вещь негодна. А бывает, что пока грязь не начнет отваливаться, ребенку нормально и дальше тоже нормально. Если ребенок не чувствителен к степени загрязнения, нужно вводить какие-то правила. Например: «Вечером кладем одежду в корзину для белья независимо от того, видишь ты, что она грязная, или нет». Или если вам кажется, что каждый день – это слишком часто, можно раз в два дня, т. е. вы выбираете какой-то регулярный ритм.

Есть отдельная очень большая тема про домашние обязанности братьев и сестер.

Если в семье есть старший и младший (при условии, что разница – не более трех лет), младший ориентируется на старшего и умеет больше, а старший ориентирован на младшего и «малюtitся». Младший часто ориентирован на то, что делает старший, и делает это с охотой. Скажем, любой пятилетний брат семилетней сестры может уметь больше, чем любой другой пятилетний ребенок, – он хочет догнать и перегнать сестру, в частности, и по обязанностям. А старшие дети ориентированы на младших: им обидно, что они уже должны мусор выносить, а малыш еще ничего не делает. И у старшего – повышенное чувство несправедливости по этому поводу, и он не понимает, каким образом и почему он должен делать больше.

Конфликт или борьба вокруг обязанностей будет обязательно. Очень важно апеллировать к понятию возраста. Можно говорить одному: «Когда тебе было 4 года, ты тоже мусор не выносил», – а другому говорить: «Когда тебе будет 7 лет, ты тоже будешь помогать накрывать на стол». Тут только возраст. Особенно если детей двое, они постоянно соревнуются, постоянно что-то делают, выясняют отношения, и это нормально. Домашние обязанности – прекрасное поле для выяснения отношений.

Теперь перечислим обязанности пятилетнего ребенка – это огромный список, который достраивается к предыдущему как следующая ступенечка, следующий уровень.

1. Помогать в приготовлении пищи.
2. Планировать приготовление пищи и покупку бакалейных товаров.

При этом вы учите смотреть немножко вперед: «У нас семь дней недели, нам нужно готовить обеды или ужины. Что нам пригодится на неделю?» Это еще и развивающий момент обучения дням недели. И оказывается, ребенку сложно планировать. Очень часто сложно планировать и взрослым. Если в вашей семье нет такой традиции – планировать на неделю, составлять эти списки, – может быть, это хороший способ завести такую традицию. Может быть, это вам и не подойдет, останется для вас чуждым. Но надо сказать, что это очень полезно для всех – и для мам, и для детей, и для более старших сиблингов. Старший ребенок может этот способ выхватить из рук и захотеть делать сам.

Мы ожидаем, что пятилетка уже немножко умеет писать, и простые вещи типа «молоко, манка, картошка» с вашей помощью он может написать в список продуктов или переписать. Это будет заодно и тренировка, и подготовка к школе, и помощь в составлении списка. Конечно, вы не сможете попросить ребенка в 5 лет написать длинный список, но несколько важных для него продуктов («хлопья, сахар, колбаса, мясо») он добавить сможет, и это очень важно.

3. Пятилетка может сконструировать простой субботний завтрак из заранее приготовленных ингредиентов, когда родители хотят немножко подольше поспать.

Вы, например, покупаете нарезанный хлеб или заранее его режете, и если вы научили ребенка в прошлом году намазывать масло тупым ножом, то вы можете ему показать, как делать бутерброды. Для детей старше 7–8 лет есть красивые книги по приготовлению бутербродов, где разные идеи представлены в виде красивых картинок. Это же можно посмотреть в Интернете. Пятилетний ребенок будет с удовольствием готовить бутерброды для всех. Да, они могут быть слишком соленые, слишком сладкие, слишком толсто намазанные, но это то, что вызовет воодушевление и ощущение, что он что-то может. Эта обязанность непременно ребенка впечатлит.

4. Учить детей самостоятельно наливать себе питье (по крайней мере, аккуратных и не гиперактивных).

Сколько раз ребенку потребуется пролить сок или воду, чтобы не переливать через край, зависит от степени координированности, раскоординированности, от степени аккуратности.

5. Сервировать обеденный стол ребенок может уже вполне самостоятельно.

Сервировать стол – это положить салфеточку, тарелочку, прибор. Это вызывает удовольствие даже у мальчиков, если вы посетили ресторан и показали работу официантов. Первые пятнадцать раз, конечно, ребенок должен это делать с подсказкой или с нарисованным пособием – что и где лежит.

6. Добавлять по рецепту ингредиенты в приготавливаемое блюдо. Это обожают дети, и не очень любят родители.

Самые простые рецепты: молочный коктейль, в него можно подкладывать мороженое, фруктовый салат, соусы, перемолотый творог с зеленью. Можно давать ребенку насыпать соль или класть макароны в кастрюлю с кипящей водой, конечно же, с очень большой осторожностью страхуя его. Если вы готовите тесто, можно договориться с малышом, что вы будете насыпать ему нужное количество муки или крупы, а он будет пересыпать в миску. Понятно, что это все сильно удлиняет процесс.

Следующие два пункта связаны с усилением самостоятельности.

7. Расстилать и заправлять кровать без напоминания.

8. Убирать комнату.

Пятилетка может собрать вещи и мусор, а при условии удобного пылесоса или швабры пропылесосить поверхностно серединку или подмести пол.

Базовые вещи – одеваться и раздеваться, расстилать и убирать – не зря повторяются, потому что, с одной стороны, это все ребенок освоил, а с другой стороны, он каждый раз пытается это забыть. Если ребенок рассеянный, очень важно сделанное особенно поощрять: все убрал, кровать застелил – пришел к маме и получил орешек или поцелуй.

К тому, чтобы делать автоматически, можно перейти только в том случае, когда та или иная обязанность встроена в ежедневный или еженедельный круг дел. У детей – другие отношения со временем, ощущение времени им мешает помнить, а еще им мешает помнить вредность. С одной стороны, у них не работает долговременная память, с другой стороны, они могут не хотеть делать что-то просто из вредности. И с некоторыми из них к стадии «без напоминания» удастся перейти только после 7 лет, когда формируются какие-то волевые механизмы, а с некоторыми – только к 12–13, когда созревает третичная кора.

Способ напоминания не должен быть агрессивным.

Кстати, очень часто осваивать самостоятельность мешают семейные традиции. Например, одна из таких самых вредоносных и сильных традиций – это традиция неучастия мужчины (и маленького мужчины) в хозяйственной жизни семьи. Считается, по умолчанию, во многих семьях, что все хозяйство, вся домашняя работа – это дело женщины. И соответственно мальчики, подрастая, начинают себе причислять к мужскому племени, которое ничего не должно делать. Конечно же, если в вашей семье такая схема присутствует, это сложно.

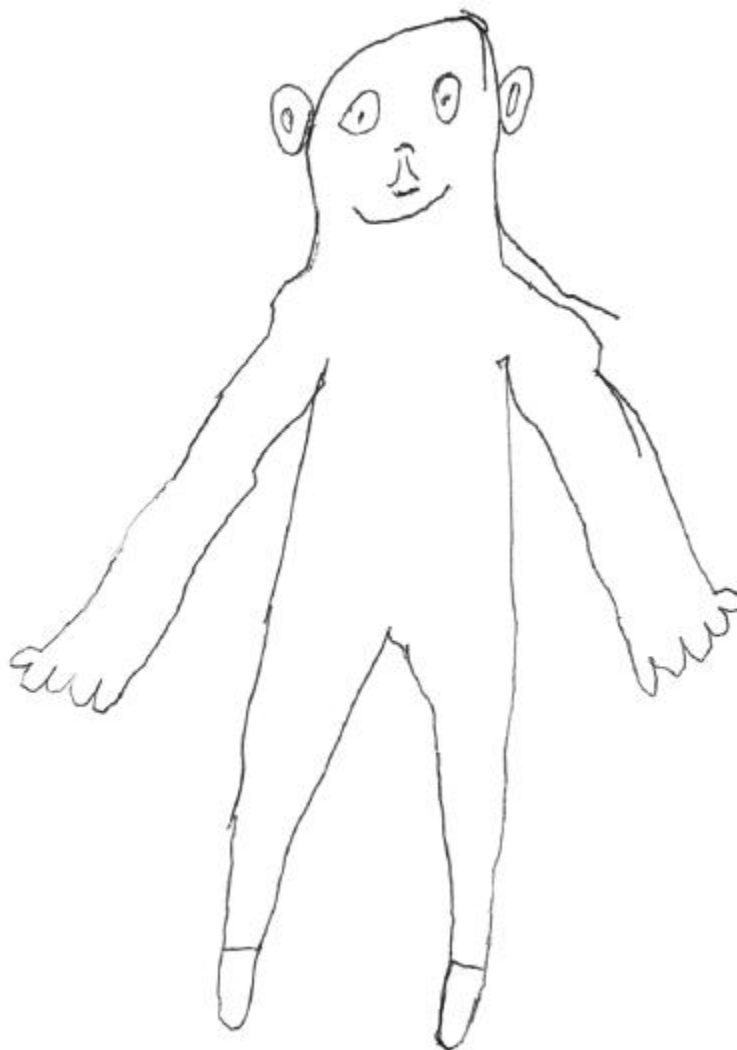
Возвращаемся к огромному списку обязанностей пятилетнего ребенка. В 5 лет осваивается следующий базовый уровень самостоятельности, на который может лечь уже возможность регулярного школьного обучения. Между 5 и 6 годами созревает воля.

9. Чистить раковины и чистить зеркала.

Может помешать брезгливость и нежелание, чтобы ребенок соприкоснулся с пылью или с какой-то химией.

10. Сортировать белье для стирки. Многим мешает брезгливость: это же грязное. Конечно, чистить раковину, туалет и ванную ребенку можно дать экологически чистым средством или чем-то не очень вонючим. Или вы уже помыли, а ему даете наводить лоск. Это важно. Дети часто устраивают особое свинство в ванной и в туалете, потому что там никогда не убирают. Они там могут размазывать краски, пасту, ронять что-то. Обычно за места повышенной

стерильности отвечают только женщины. Идея разделения ответственности – не только женщина отвечает за порядок, важна в педагогическом плане.



Не работают вышеперечисленные пункты в тех семьях, где есть помощница по хозяйству, которая делает это все автоматически за всех и за всеми. И получается, что только мы сами, мы – родители, можем быть для ребенка образцом, за которым повторяют. За домработницей повторять никто не будет.

11. Отвечать на телефонные звонки.

12. Оплачивать мелкие покупки – давать денежки на кассе и брать сдачу.

Это очень приятные обязанности, но некоторые мамы считают, что деньги тоже очень грязные, и не дают этого делать. У ребенка в 5 лет психология Буратино: почти все любят денежки, особенно монетки, и делать это будут с удовольствием. И кстати, это хорошее упражнение, чтобы начать считать. Можно учить считать десяточки или рубли – это будет удовольствием.

13. Помогать мыть машину.

Почти все это любят, потому что, если машина папина, это повод пообщаться с папой, если же машина мамина, то это просто интересно (при условии, что ребенок не брезгливый).

14. Помогать выносить мусор.



Здесь мы тоже можем столкнуться с предубеждением против грязи. Очень важно, чтобы ребенок выносил мусор: вместе с вами, в цветастом нарядном пакетике, надев одноразовую перчатку, – как угодно. Это важно для детей в 5–6 лет так же, как важно в 3 года протирать за собой стол. Мы либо формируем у ребенка до 8–9 лет психологию потребителя, либо формируем позицию помощника. Мне кажется, что второе лучше, прогрессивнее.

15. Самостоятельно решать, как потратить свою часть семейных денег.

В нашей практике это могут быть деньги, подаренные на день рождения. Что можно купить? Можно купить жетоны на аттракционы, сладости, которые обычно нельзя, подарок маме, что-то в коллекцию. Тратить часть денег в 5 лет могут не все, потому что ребенок должен немножечко уметь считать и немножечко понимать, что на эти 100 или 500 рублей можно купить. В целом к 6 годам (через год уже начнется обучение в школе) ребенку полезно понимать, сколько чего можно купить на 100 рублей.

Как только вы допускаете ребенка к счету денег, очень важно вкладывать идею подарков – пусть маленьких, но подарков: ты не только на себя тратишь, не только на развлечения, но сразу и на подарок.

16. Кормить питомца и убирать за ним.

Может опять мешать брезгливость, но это так же важно, как убирать крошки. Бывает, что ребенок сверхчувствительный и его действительно рвет от запаха кошачьего или попугайчикового туалета, но иногда мы сами усиливаем эти качества.

Мы не случайно так подробно рассматриваем все пункты, поскольку за очевидными вещами скрываются подводные камни затруднений, из-за которых мы не можем научить самостоятельности.

Что же делать, если ребенок не хочет делать что-то? Для детей с 4 лет и до подросткового возраста можно попробовать предоставить выбрать замену из меню обязанностей этого возраста. Можно сказать: «Ты никогда не будешь убирать туалет – тебя рвет, но вместо этого ты сделаешь больше в другом месте». И хорошо, если договор о замене – не частный, т. е. только в одном конкретном случае, а общий: вы вообще договорились, что вместо выноса мусора ребенок убирает не только свою комнату, но еще и помогает вам убирать вашу. И важно понять, как быть, если, несмотря на договор, возникает протест. Вы договорились с ребенком, а он говорит: «Мы не договаривались. Я не помню. Я не буду. Я не смогу». В этой ситуации очень важно не удивляться и понимать, что это обычная история, что вы, не раздражаясь, должны найти возможности устоять.

Что еще может влиять на ребенка? На ребенка и обязанности могут влиять конкуренция с братом или сестрой, качества характера, его детскость – он может просто заиграться (мы же говорим о дошкольнике), не сосредотачиваться, может быть загружен уже и в дошкольном возрасте какими-то тетрадками, занятиями, поездками, походами. И весь свой рабочий диапазон ребенок использует не дома – мы не оставляем сил на дом. Плюс, конечно же, влияют премиальные качества характера: рассеянность, невнимательность, медлительность и впечатлительность. Очень сильно может влиять ревность, а также дисбаланс в отношениях родителей. Очень часто именно домашние обязанности и самостоятельность ребенка являются полем для перетягивания каната: у одного родителя одно мнение, как надо поступить, у другого – другое, и это, конечно, не может не влиять.

Что же делать, если ребенок ничего не хочет делать? Если у вас системный отказ и ребенок не делает вообще ничего, это значит (по моему мнению), что вы просто не используете поощрения или используете их нелогично, неправильно, несистемно. В таком случае систему поощрений надо пересмотреть. Возможно, она морально устарела, ребенок перерос ее. Очень важно также не называть поощрения «торговлей».

Подробно рассматривать обязанности шестилетнего ребенка в принципе не обязательно: качественно они не отличаются от обязанностей пятилетнего, лишь количественно. Это опять и про чистоту, и про ответственность, и про взрослую дозу участия в приготовлении пищи.

Базовый список обязанностей шестилетнего ребенка является признаком эмоциональной готовности ребенка к школе. Если ребенок много всего знает в 6 лет, но не умеет делать базовые вещи, ему может быть непросто в начале школьного обучения, потому что отсутствие такого рода обязанностей – это нетренированная воля.

Родителям важно увидеть проблему и найти точку обзора. Очень часто нас настолько «заваливает» эмоциональная реакция ребенка, что мы вообще ничего не в состоянии понять и сделать. Очень важно чувствовать, что этот возраст пройдет и эта форма сопротивления пройдет, надо видеть перспективы и дали прекрасные и помогать ребенку пройти через временные трудности.

У нас в каждом возрасте есть навык, который ребенок только осваивает. Кто-то осваивает уборку игрушек, кто-то осваивает чистку зубов. Это то, что находится в зоне ближайшего развития (ЗБР). Этот навык можно и нужно поощрять, потому что учиться не просто, потому что, сколько бы лет ни было ребенку, воля у него не зрелая. Воля – это «фрукт», который только созревает, и этот «фрукт» зреет долго. И не всегда наш семейный климат способствует созреванию воли. Мне кажется, очень важно поощрять минимальные усилия в овладении новым навыком.

Система поощрений должна быть простроена, должна работать и должна обновляться каждые три недели. И для взрослого нормально, когда усилие имеет вознаграждение. Идеально для ребенка, чтобы это было не сладкое и не мультики.

Очень важно ориентироваться не на то, что не получается. Всегда в домашних обязанностях будет что-то идти труднее, а что-то легче. Ориентироваться надо на успех. Можно рассказывать и папе, и маме, и бабушкам-дедушкам – всему окружению, – что ребенок помогает и в чем он помогает. Пусть он из всего списка делает одно или два дела на данный момент – важно сакцентировать внимание ближнего окружения на этих делах. Чтобы хотелось двигаться дальше, должно быть поощрение от мамы.

Очень важно также вместе делать приятные дела: выжимать сок, например. Составьте свой список того, что ребенку приятно в качестве обязанности или помощи по дому делать вместе с вами. Если ничего приятного совместного и веселого нет, он будет застревать. Иногда нужно включить веселую музыку. Иногда можно вместе петь, можно рассказывать стихи, делая что-то, что вызывает затруднение.

Очень важно научить ребенка быстрым приемам уборки. Хороша система «флай-леди». Можно посмотреть мою книгу «Семейный тайм-менеджмент». Для уборки есть специальные разработки – как сделать ее веселой и рациональной, их надо использовать, не стоит изобретать велосипед. Надо использовать все, что изобрело человечество, пользоваться чужим опытом, например, посмотреть у знакомых, как у них проходит процесс уборки.

Одна из проблем – мы сами не умеем чередовать работу и отдых. Мы сами, начиная убирать, доводим себя до изнеможения. Мы сами, давая детям задание убрать детскую, не делим это задание на маленькие кусочки и не помогаем организовать себя – работа их заваливает, а отдыхать они не могут. Они только перевозбуждаются.

Если мы даем ребенку «домашнюю работу», мы обязательно параллельно учим его отдыхать. Для этого нужны навыки прекращения деятельности через определенный промежуток. Ребенок может сосредоточиться на определенном промежутке времени: его возраст плюс минута. Не ждите, что ребенок начнет сам распределять свое время и организовывать внимание. Этому мы можем учить годами и научить только подростка – к

10–12 годам. Особенно дошкольников этому нужно учить по шагам. Основное, чему вы должны научить, – не осиливать весь объем обязанностей, а научиться дробить его на более мелкие части: полочку протерли – остановились, другую полочку протерли – остановились; собрали бумажки – пошли передохнуть; собрали кубики – поцеловались, прочитали стишок. Для этого нужна система шагов, особенно при выполнении домашних обязанностей. Еще раз: маленькое, 4-минутное или 5-минутное усилие – маленькое поощрение.

Для того чтобы это так происходило, самое важное еще – позитивное настроение, нормальный фон у мамы, нормальный фон в доме, нормальный фон у папы.

Если нет маленьких шагов, не будет освоения обязанностей по возрастам. Там каждая строчка должна быть по шагам разбита на много-много ступенечек. Если вспомнить каждый пункт из обязанностей ребенка в 4 года, в 5, 6 лет, то каждую строчку можно разбить на маленькие кусочки. Когда вы даете бифштекс или твердое яблоко, вы режете его на маленькие кусочки.

Без этого не получится. Очень часто неумение дробить на части у самих родителей не дает возможности научить этому ребенка. Умение разбивать на шаги – базовое, особенно при домашних обязанностях и при уроках.

Если мы подходим к делу с настроением «Фрекен Бок», то прогноз очевиден. Очень часто, сами того не замечая, от перегрузок, усталости, нелюбимых дел мы превращаемся в «домомучительниц». У домомучительницы учиться никто не будет, а на домашние обязанности может возникнуть стойкая неприязнь, стойкая необучаемость. Как только вы впали в состояние «Фрекен Бок», нужно перейти к отдыху: контакт с ребенком прервать, забыть про то, что он должен делать, и вернуться в нормальное рабочее состояние сначала самим. Когда вы в истерике требуете от ребенка убрать игрушки, вы, может быть, тактически добьетесь хорошего эффекта, а стратегически все ухудшите. Дальние последствия будут нехорошими.

Движемся к завершению. Не хотеть ничего делать – нормально для ребенка; это наша исходная посылка. Нормально для мамы – держать списки обязанностей по возрастам в голове. Это – сопротивление, и то – сопротивление. Нежелание соотносить эти два списка может породить стойкое невыполнение домашних обязанностей. И даже если ребенок что-то делает, может быть сделано с очень низким качеством. И вроде бы дело сделано, но мы знаем, насколько некачественным может быть детское участие: так убрал – как будто и не убирал, картошку почистил – надо перечищать, так вещи сложил – впору все перестирывать. Это тоже незрелость или сопротивление. Список – это то, на что мы должны настраиваться, как мы настраиваемся, что у нас будет полгода зима, что мы купим валенки и комбинезоны, которые нам помогут пережить холода. Если мы хотим научить ребенка домашним обязанностям, мы не настраиваемся на то, что он с охотой и желанием будет это все осваивать, а что будут спады, и для малыша нормально ничего не хотеть. Это просто одно из условий нашей игры. К этому нужно относиться абсолютно спокойно. Каждой маме полезно уметь перехитрить естественную лень и нежелание напрягаться. Очень важно, осваивая обязанности, знать, что делать с собственными эмоциями. Кто-то начинает раздражаться, кто-то начинает унывать, кто-то впадает в астению. Самое важное, чтобы вы в этот момент никуда не спешили. Спешка – это коренной, главный враг современного человека. Воспитание воли – это не момент, это процесс, и процесс длительный. Важно концентрироваться на удачах и видеть длинные временные промежутки – не неделю, а, скажем, месяц. Может быть, в формате недели ничего не видно, но, если вы посмотрите на лето, вы увидите, что со времени лета ваши дети научились многому. Это надо прямо отметить – нарисовать похвальную грамоту или устроить праздник по поводу того, что дети научились помогать разгружать стиральную машину или раскладывать вещи по шкафам. Не надо думать, что моментально, как в фастфуде, ребенок превратится во что-то другое. Нужно

ставить реальные сроки. Чем младше ребенок, тем медленнее. Чем более сложный характер, тем медленнее. Чем более сложная и запутанная ситуация в семье, тем медленнее.

## Глава 2. Приготовишка

### 2.1. Взрослые тревоги и детская загруженность

Беспокойства всех родителей по поводу грядущей школы чрезвычайно схожи. Можно сказать, они общие – и надежды, и опасения. Родители нашего круга переживают похожий комплекс чувств при мыслях о подготовке к школе, о поступлении в школу и похожий набор тревог, связанный с феноменом школьной готовности.

Самая главная особенность – все это абсолютно не похоже на то, с чем мы сталкивались, когда сами шли в школу. На всех ступенях. Раньше, когда мы росли, родители начинали тревожиться за образование ближе к восьмому, девятому классу, т. е. к институту. Тогда нанимались репетиторы, дети переводились в спецшколы. Редко кто хотел, чтобы дети учились в языковой школе или математической, и озабочивался этим раньше. Этих школ было немного, и вся обстановка вокруг начальной школы была несоизмеримо более спокойной. Вопросы о подготовке к школе вообще не вставало. Может быть, где-то практиковались занятия 20–30 лет назад, но они только начинались и не были обязательными, не были настолько окрашенными амбициями, тревогами родителей и педагогов.

Сейчас мы имеем дело с тем, с чем мы в своей практике собственного взросления не сталкивались. Когда мы делаем то, что делали или наблюдали в детстве, мы хорошо знаем, как себя вести – у нас уже есть опыт, который нас может сориентировать. Здесь мы такого опыта не имеем, и это порождает определенную напряженность. Кроме того, поскольку за это время Россия, постсоветское пространство, попыталась включиться в мировой рынок, это очень сильно повлияло на мысли об образовании и на действия, связанные с образованием. Фактически, когда ребенок начинает хорошо говорить, родители начинают тревожиться о его карьере, о его профессиональном становлении и о его развитии – не только творческом, личностном, но и интеллектуальном, о том, что потом может стать профессией. Это не на уровне убеждений – это на уровне эмоций, на уровне общей тревоги за будущее ребенка. Очень немногие люди могут хорошо контролировать этот уровень тревоги, и это не зависит от материального уровня семьи – он может быть очень высокий, не оставляющий мысли о том, что ребенок должен себе заработать на кусок хлеба. Можно быть спокойным с точки зрения финансов. Может быть понятно, что ребенок никогда не останется без профессии и без заработка, но онтологическая жизненная тревога все равно пробивается и заставляет нас перегружать дошкольников еще на стадии до подготовки к школе. К этому добавляются еще и собственные амбиции: приятно сказать, что ребенок занимается в художественной студии такой-то, или учит английский с 5 лет, или ходит на профессиональный балет. Но очень часто человек оказывается в ситуации, когда ребенок уже ездит на сто занятий, и мы сами не понимаем, как же это с нами произошло. Это ситуация «шведского стола». Это хорошо, но «есть»-то будем не мы. Мы будем возить, будем кричать на ребенка, дергать его, переживать, платить деньги, общаться с педагогами, стоять в пробках. Но «есть» будет ребенок.

За время моего консультирования дети уже успели вырасти: тем, с кем я начинала, был тогда буквально год. Выросло целое поколение. Есть студенты, есть те, у кого появились собственные дети. Я всегда очень внимательно следила, как развиваются дети, которые растут по такой модели – когда их с 1,5 лет начали таскать на развивающие занятия. И это не только мои наблюдения, об этом пишут в периодике психологической и педагогической.

Несмотря на то что вкладывают лучше и больше, результат на выходе имеют чуть ли не худший: происходит сбой мотивации к обучению. На уровне старшей школы, когда наши с вами родители только начинали думать о том, как бы нас немножечко подогреть к институту, у нынешних детей, которых гоняют с 3 лет, если не с 1,5, наблюдается полный откат. В 15–16–17 лет они уже большие, уже умеют сказать и сделать, их уже никуда силой не повезешь. Они говорят: «Всё родители, всё. Вам надо – вы и езжайте на чешский, на подготовительные курсы. А я хочу есть и спать», – не 100 %, но процент возврата выраженный, заметный. Это дети родителей, которые были ориентированы на раннее развитие, на раннее включение в занятия, на очень большие инвестиции времени и сил в ребенка и на то, чтобы он развивался оптимально. А дети сейчас говорят: «У нас не было детства». Это действительно так: они не гуляли, не играли, на улице никогда сами не были – это опасно, и у них миллион занятий. Они не поджигали бомбочки, естественно, никакие... Они никогда не прогуливали уроков в начальной и средней школе. Когда приходит подростковый возраст, ребенок чувствует, что родители его уже не могут удержать, и говорит: «Всё!» Это может быть мягко и жестко, это может быть уход в Интернет или обвальное чтение книг, уход в увлечения типа походов или спорта, – в лучшем случае. Это может быть и довольно деструктивно. А может быть просто нежелание учиться – ребенок не отказывается, просто сидит и три часа делает математику – и получает «два».

*Собеседник:* Значит ли это, что если ребенок говорит «не хочу», его на занятия не вести? А вдруг там просто сложнее стало или появилось упрямство?

*Екатерина:* С каждым «не хочу» всегда своя история. Может смениться тренер, может смениться нагрузка, может прийти мальчик или девочка, с которыми ребенок оказывается в контрах. Может увеличиться общая нагрузка, и ребенок устал. Он устал – и хочет прийти полежать, а ему куда-то надо собираться. Нужно понять, что это за «не хочу». Они бывают разные.

Расписание ребенка не должно быть как расписание скорого поезда – вы ничего не выиграете. Все, что вы выиграете здесь, вы потеряете на следующих этапах. У ребенка есть некий объем того, что он способен позитивно усвоить. У каждого ребенка и в разном возрасте он разный – и больше не впихнешь. Если у вас есть желание все успеть, и ребенок тоже хочет, то вы попробуйте и посмотрите, какой ребенок к вечеру, какой ребенок к пятнице, какой ребенок к ноябрю месяцу, когда темно и слякоть. И пробуйте с возможностью выхода:

«Мы попробуем, если что-нибудь не так пойдет, мы сделаем паузу».

Если же вы видите, что ребенок просто «не тянет», нужно от чего-то отказаться, не делая из этого трагедии. Сказать ему, что мы делаем паузу и вернемся сюда на следующий год. Но очень часто родители на это не идут, воспринимая такое решение как собственное поражение. В итоге ездят из последних сил и ребенка таскают. Хотя нужно всего лишь посчитать, сколько у него остается времени на секции и кружки, исходя из того, что должно быть в дне, кроме занятий.

У ребенка, кроме занятий, в жизни должно быть:

1. Время для свободной игры – не менее часа в день. Это не то время, когда вы привели его в перерыве между занятиями, и его нужно покормить, переодеть и постричь ему ногти, и не когда вы доделываете задание. Час – это когда вы отстали от ребенка, отправили в комнату и забыли про него. «Час на игру и на ковыряние в носу». Лучше два часа. Детский сад, подготовительная группа в школе – это нагрузка.
2. Время дневной передышки, сон, минимум сорок минут. Очень важно полежать, особенно в 1 классе. В этом не нуждаются процентов пятнадцать детей моторных, которым надо ползать, а не полежать – их нужно выгулять. А остальным нужно полежать: снять одежду, принять душ (по возможности).

### 3. Прогулка – минимум час.

Остается не так много времени. В первом классе сюда приплюсуйте еще домашнее задание, не больше полутора часов. Значит, больше одного занятия помещаться не должно.

*Собеседник:* Как же эффективное общение с родителями по полчаса на каждого?

*Екатерина:* С родителями лучше общаться в вечерние часы. Спать укладывать не позднее девяти. Чтобы в девять лечь спать, в восемь нужно начинать ритуал укладывания для школьников.

Все вышеперечисленное необходимо для отсутствия неврозов и для нормального развития. Ведущая деятельность дошкольника – это игра. Если человеку не давать заниматься ведущей деятельностью, он не будет нормально развиваться в учебе. Он будет тормозить, он будет забывать, он будет не эффективен; он косвенно будет сопротивляться, не понимая, что с ним. И, перегружая во время подготовки к школе, мы сами себе роим яму. Детям скоро в школу, или они уже пошли в первый класс – но они остаются детьми. Более того – у них идет откат в детство, им еще больше надо играть. Если ребенок играет всю начальную школу, – радуйтесь! Играет в «Лего», в каких-нибудь человечков, фей, модели, – чем больше играет, тем он здоровее. Если девочка или мальчик играют до 12 лет, за их психическое развитие можно не беспокоиться, это признаки здоровья.

4. Нужно продолжать ребенку читать, не менее сорока минут в день. Очень часто ребенку говорят: «Ты научился читать, теперь читай сам». Это две большие разницы. Сам себе он прочтет что-то маленькое, он не прочтет большое произведение. Чтение вслух нужно сохранять до конца начальной школы, а желательно вводить традиции домашнего чтения. Растет поколение нечитающих детей. Дети, которые родились с компьютерной мышью в руках, в год умеют включить сложную систему, но к книге они не прилеплены.

Выбирайте произведения, которые были бы интересны и вам, продолжайте прививать вкус к чтению, потому что потом это окажет вам хорошую службу, когда у ребенка будут большие объемы заданий в средней школе. Вы еще делаете инвестицию в дальнейшее обучение. Нужно, чтобы ребенок вырос читающим. Наши дошкольные перегрузки растят нечитающих детей. Мы сначала ведем в школу – там книжки, потом мы ведем на английский – и там задание по книжкам, и еще чем-то занимаем с книжками. У ребенка на весь формат тетрадок рвотный рефлекс. Если вы ходите на «подготовку» и ребенок сам вас не уговаривает, – не вздумайте покупать ему дополнительные тетради со штриховкой, с буквами, со счетом и т. д. Это верный путь к тому, что в 1 классе его будет тошнить от всего этого. Гасится интерес. Ему все это скучно. По обязательной программе опять проходят буквы – и что это для читающих детей?

Обязательно нужно развивать движение. Развитие – комплексное. То, что для вас возможно – бассейн, танцы, ОФП, – любое, что для вас подходит по транспортной достигаемости. Но если вы в школу или на «подготовку» возите, постарайтесь больше никуда не возить. Музыкалка должна быть в шаговой доступности либо от школы, либо от дома. И музыкалку нельзя начинать в первом классе: либо до, либо во втором.

Еще нужно знать про своего ребенка, насколько он стрессоустойчив, насколько он адаптирован к нагрузкам, насколько быстро он привыкает, насколько он истощаемый, насколько его хватает. Это базовые вещи, это важно понять и для дошкольников, и для школьников. И нельзя превратить гуся в поросенка: «Сейчас мы на него подналяжем, и он станет более устойчивым».

*Собеседник:* Что делать, если многое хочется попробовать, но не успеваете?

*Екатерина:* Первый вопрос, который можно себе задать: ради чего вы идете на разнообразные занятия? Ради чего вы тащите ребенка через пол-Москвы в какую-то студию,

ставите в 3 года на горные лыжи, учите английскому, когда он еще с русским не освоился, или едете в Третьяковку?

Нужно понять, вы действительно хотите, чтобы ребенку была от этого польза, и хочет ли этого ребенок, или вам важно поставить галочку, что вы ничего не упустили и никому позицию не проиграли, и у вас по этим пунктам результат не хуже, чем у других. Если у вас ответ: не хуже, чем у других, то большой вопрос – стоит ли тратить на это время и силы, или вы с большей пользой посидите и поваляетесь на диване, вообще ничего не будете делать. Если вам это действительно важно, можно продолжать, но возникает вопрос: сколько важного и интересного влезает в единицу времени. Если слишком много даже безусловно хорошего вмещается в небольшой объем, то может получиться несварение.

По поводу занятий можно сказать еще, что у всех сейчас так называемый ранний старт: дети чуть ли не с полугода начинают посещать разные занятия, потому что это рекламируется, а мамам отчасти скучно сидеть дома. В итоге ребенок получает столько занятий, что к 14–15 годам он уже перекормлен и не остается ничего, что было бы ему интересно. И к 17–18 годам получается, что элитно выращенные детки, ходившие на все занятия, имевшие прекрасный ранний старт и глобальный список всего, что они посетили, проигрывают ребятам из провинции, которые приезжают – и им все интересно, у них ничего этого не было, им надо. А нашим не надо: они перепичканы из-за того, что мы боялись упустить. К 15 годам не остается ничего, что нашим детям было бы интересно и недоступно.



Может быть, стоит понять, что если даже ребенку самому хочется все попробовать, но не получается, то и ничего страшного. Времени впереди еще много, вы все успеете. Но если вы совмещаете, то совмещайте, только нельзя перегружать занятиями за партой. А музыка в дошкольном возрасте – как занятия за партой, как еще одна дополнительная сидячая нагрузка. Творческие вещи – танцы, пение, рисование – идут по другому ранжиру, но только для маленьких городов, потому что в Москве, например, любые занятия – это транспортная нагрузка.

Когда ребенок приходит из школы, съедает глазированный сырок или рыбную котлету, одной рукой ставит, а другой берет, потому что все уже приготовлено, – то это отсутствие детства. Обязательно нужна прогулка, желательно сохранять уличные компании и гулять после школы, – и таким образом выстраивать режим. А еще должны быть выходные, желательно разгруженные от занятий. Если у вас есть два свободных дня, когда вы живете жизнью семьи – гуляете, уезжаете на дачу, идете на природу, катаетесь на роликах, на велосипеде, – тогда ребенок за два дня способен восстановиться, пока у вас пятидневная рабочая неделя. В средней школе будет шестидневка. Эти два дня возможно использовать для восстановления, если вы их не напихали занятиями. Мы же все переваливаем на субботу. И в субботу ребенок так же встает и едет на три занятия: в Пушкинский музей, на

английский и в бассейн. И суббота получается – не отдых. Много зависит от уровня энергичности ребенка. Есть энергичные дети, которые тянут. Средним детям такое не понести. А в обществе сейчас популярен слоган: «Возьми от жизни все сейчас, ты можешь не успеть»...

Есть еще одна возможность, но она не для всех подходит – это занятия дома. Если у вас есть возможность, пригласите педагога домой. Шахматы, рисование, лепка возможны дома. Английский возможен дома. И даже музыка возможна дома – до определенного момента. Гонка, которая началась при подготовке к школе, будет только раскручиваться, и нужно выстроить свою позицию по отношению к этой гонке. Часто это просто обмен амбициями. Образование дошкольников и младших школьников стало серьезной сферой бизнеса за последние лет пятнадцать. Если это ваш выбор – хорошо, вы везде ходите, но вы имеете ребенка с неврозами, с бессонницей. У младших школьников очень изменился характер неврозов – появились страхи, ночные кошмары. Это волна гонки образования влияет на детей. То, с чем младшие школьники раньше не сталкивались, они сталкиваются сейчас. Если мальчика мы таким образом готовим к тому, чтобы он обеспечивал семью, то что мы делаем с девочками – большая загадка. Мы воспитываем людей, которые потом воспримут семью и сидение дома как что-то невозможное. Мы с ранних лет прививаем ребенку образ, что все интересное – не дома. Дома ты переоделся, поел, схватил другой портфель – и погнал. Девочке важно в этом возрасте на учиться готовить, а мальчику – закручивать винты вместе с папой. Главной подготовкой к школе – волевой, не интеллектуальной – являются домашние обязанности по возрасту. Это то, о чем вообще не говорят, это то, что невероятно готовит к «подготовке», к «школе» и вообще к жизни. Мы напичкиваем ребенка занятиями, и из-за этого он не бывает дома, из-за этого он не умеет завязывать шнурки – мы это за него делаем, помыть тарелку – некогда, маме помочь – нет, учеба... Мы получаем эмоционально неготового дошкольника – в 1 классе он привык, что за него все делают, а он пришел – и там другие требования.

*Собеседник:* Как приучить к самостоятельному выполнению какой-то обязанности?

*Екатерина:* Позиционировать обязанность как атрибут взрослого: «Ты уже большой и это умеешь». Сейчас проблемы неготовности к школе не интеллектуального плана, с интеллектом все в порядке. У нас дети не готовы к школе по волевым показателям, эмоциональным, социальным. Во дворе не играл – не умеет взаимодействовать в коллективе, домашних обязанностей не имел – не может начать и закончить никакое дело, в частности уроки. У ребенка не сформирована воля. Поэтому в последние два года перед школой я бы налегала на бытовую самостоятельность и на ручную умелость. Это невероятно готовит к школе и не перенапрягает желание и способность учиться.

*Собеседник:* Даже если это занимает бешено много времени...

*Екатерина:* Пусть. У вас потом все это время будет занимать приготовление домашнего задания. Медленным детям нужно помогать разными способами.

*Собеседник:* Можно сказать ребенку, что школа – это как работа. Папа тоже работает.

*Екатерина:* По сути это так и есть. Это психологическая подготовка. Это правильно. И можно сказать, что сто лет назад не было всеобщего образования, а сейчас есть такая возможность. Можно говорить, что и на работу не всем всегда приятно идти.





*Собеседник:* Во сколько лет появляется мотивированность к учебе?

*Екатерина:* Мотивированность к учебе – это новообразование кризиса семи лет. Почему не рекомендуют отдавать ребенка в школу в 6–6,5 лет? Потому что еще не созрела ученическая позиция, мотивированность. Можно ребенка отдать в школу раньше, но у него психологическая готовность от этого не увеличится. Мотивированность к учебе появляется после прохождения кризиса семи лет.

Сейчас дети могут говорить: «Маленьким лучше, я не хочу быть взрослым». И да, маленьким, конечно же, лучше – они правильно думают. Может быть, они уже понимают, что взрослым быть сложно. На самом деле, дети не всегда хотят быть взрослыми. Есть такой тест комплексной самооценки – ребенок оценивает то, каким он, по его представлениям, будет, когда будет взрослым. И очень часто дети говорят, что взрослые менее счастливые, менее здоровые, у них хуже настроение, у них более сложный характер. Их спрашивают: «А почему так?» – «Ну, почему-то у мамы все время недовольное лицо... Она все время говорит, что у взрослых очень много забот...»

Почему сейчас никто не хочет в школу? Шестилетки говорят: «Учиться – это очень сложно». Наше поле тревожности создает ощущение, что там сложно. Пока мы стоим в очередях к директору и завучу, пока созваниваемся, сидим в Интернете, выясняя рейтинг школ и читая комментарии, пока мы бесконечно обсуждаем с родственниками или папой, куда пойти, – ребенок понимает, что школа и учеба не связаны с простотой и естественностью, это что-то невероятно серьезное.

Если есть старшие братья и сестры у детей, то младшие говорят: «А я в школу не хочу. Там ругаются, там двойки... Нет, я хочу быть маленьким». Вторые дети будут иметь усиленный опыт.

Две рекомендации ко всему вышесказанному.

Во-первых: по возможности надо осознавать свой уровень мотивов, и свой уровень тревоги, и свои амбиции. Это легко сказать и крайне трудно сделать. Не одна мама играет на этом поле – там еще и папа, и бабушки, и дедушки. Часто ребенок является единственным на пять-шесть взрослых, и это острие ожиданий и амбиций нескольких взрослых в семье. И это еще одна степень несвободы: ребенок должен пойти на балет – как мама не пошла, стать математиком – как не стал дедушка, иметь хорошие знания французского – как не смогла бабушка, не было возможности, и дальше длинный список. И конечно, они не хотят в школу. Если есть возможность, надо как-то это осознать, увидеть и попытаться что-то придумать, чтобы это не влияло бесконтрольно.

Во-вторых: не «накручивать хвост» ребенку перед школой. Чем спокойнее пройдет время подготовки и чем спокойнее у вас будет начальная школа, тем выше шансы, что у ребенка не отобьется желание учиться. Это не шутка и не преувеличение. Все ваши нервы, и все ваши переживания, и все ваши страхи должны быть «контейнированы». Эти разговоры должны вестись за закрытыми дверями, потому что у детей есть удлинители ушей – они очень любят слушать, что происходит. И главное, что дело не только в разговорах, а в том, насколько сильно мама переживает. Попробуйте понять, что уровень вашей тревоги и озабоченности влияет на успехи ребенка.

Самая лучшая подготовка к школе – дать ребенку отдохнуть перед первым классом. Оставить из занятий спорт, что-то рядом с домом, и одни подготовительные занятия – это будет максимальная нагрузка. Нельзя перегружать в последний год – загонять, как загоняют при поступлении, в результате чего ребенок ничего не хочет. Очень важно летом перед первым классом почти не заниматься.

## 2.2. Выбор школы

*Собеседник:* Какие градации элитности и рейтинговости школы, если речь идет о том, чтобы ребенок учился с адекватным набором детей и у хорошего педагога?

*Екатерина:* Насколько высокую цену вы должны заплатить за набор адекватных детей и как бы хорошего педагога? У каждого есть своя история. Очень важно – не переламаывать ситуации, которые идут, как вам кажется, не в ту сторону. Не берут ребенка в школу, например, и мы доходим до замминистра образования, привлекаем Первый канал, пишем письма, «ремонтируем футбольное поле», – переламаываем, выкручиваем колесо. А потом ребенку там плохо.

*Собеседник:* Что значит хорошие подготовительные занятия? Это хороший педагог, в первую очередь?

*Екатерина:* Нет одной хорошей «подготовки» для всех. То, что для вашей семьи и для вашего ребенка будет хорошо, для кого-то другого хорошо не будет, потому что вы выбираете по разным критериям.

Мне кажется, критерии хорошей «подготовки» к школе таковы:

- она готовит к той школе, которую вы выбираете;
- она не вгоняет в стресс и не отбивает интерес к учебе.

Есть школа, где на «подготовке» такие сложные, насыщенные задания, что дети начинают бояться – невероятный уровень стрессов. Набирают на «подготовку» очень много детей, в школу же принимают крайне мало. Уровень вашего ребенка, его подготовка к школе могут никак не повлиять на то, возьмут его или нет. Его могут и посмотреть, но уже тогда понятно, что не берут – как возьмут, если мест тридцать, а учеников триста? В другую школу можно записаться два раза в год – берут первые триста заявлений.

Если вы пытаетесь вписаться в такие системы, то нужно делать все, чтобы это ребенка не касалось. Когда вы ведете ребенка на тестирование и шанс на прием всего один, то скажите, что идете просто познакомиться – снизьте мотивацию. Запомните: чем выше уровень значимости для семьи, тем больше нужно снижать этот уровень для ребенка. Если мама неделю пьет гомеопатию перед тестом, а бабушка на таблетках просто сидит, то у ребенка, даже если он что-то и знает, это может вылететь от зашкаливающего уровня мотивации. Чем выше уровень мотивации, тем неоднозначнее результат. Есть такой психологический закон: максимум успешности не приходится на максимум мотивации – чем сильнее человек хочет, тем неоднозначнее его результат. Когда очень важно сдать экзамен на «пятерку», может

возникнуть сбой. Бывает, что перед экзаменом по музыке ломается рука. А так возникает ментальный зажим.

Программа обучения в начальной школе очень невелика. Содержание программы начальной школы не принципиально. В начальной школе прививается умение учиться в коллективе, слушать педагога, выполнять задания, – контент не столь важен. Но если ребенок будет в стрессе, если он будет дезмотивирован, он не сможет освоить и это небольшое умение. Если вы видите, что в школе происходит нечто, гасящее мотивацию к учению, то это один из самых важных тревожных звонков.

*Собеседник:* Я могла бы обучать ребенка первые четыре года сама. Но, поскольку ему потом учиться в школе, он должен привыкнуть к этой системе.

*Екатерина:* Скажу о дополнительных функциях хождения на «подготовку»:

- привыкание к системе,
- чтобы войти в колею (при гиперактивности); социализация.

«Подготовки» более-менее рейтинговых школ устроены так же, как прием в первый класс: они не берут неудобных детей, не берут гиперактивных, не берут «отсутствующих» на занятиях – социально не соответствующих принятой планке. Надо понимать, куда вы «суётесь» и насколько много детей, которые пришли за деньги. Надо понимать, что вас могут просеять сквозь «сито» поступающих, и нужно закладывать не удачу. Идя в структуру, где есть конкурсный отбор в первый класс после «подготовки», нужно ребенка готовить к тому, что если не возьмут, это не является неудачей.

*Собеседник:* Как объяснять ребенку, что его не взяли, хотя он готовился и сдружился с детьми?

*Екатерина:* Это вообще взрослая тема. Есть два «сита» на уровне приема на «подготовку». Одна система: тех, кого взяли на «подготовку», почти наверняка возьмут в первый класс, если ребенок не выделится каким-то «выдающимся» образом. В таком случае спокойно ходите, соответствуйте требованиям, ребенка не перегружайте – общие рекомендации. Таких школ немного, потому что все хотят заработать. Это гимназии типа ДООУ, они оформлены как государственные учреждения, дети там учатся бесплатно, и там не отсеивают: попали туда в пять лет – прошли тестирование. Это спокойный вариант.

Все остальные варианты – беспокойные, и это надо хорошо понимать. Ребенок пошел на «подготовку», но это ничего не значит. Это нужно так и позиционировать: «Ты учишься с этими ребятами, но в первый класс ты пойдешь с другими и, может быть, даже не в эту школу». Если вы свою тревогу держите при себе на своем взрослом уровне, вы можете ребенку преподнести это так, и это не обман. «Мы выбираем пока эту, эту или эту школу. Посмотрим, куда получится. Никто не умрет, если ты пойдешь туда, или туда, или сюда». Попадая в систему с «ситом» при приеме в первый класс, нужно готовиться, что отбор будет, и готовить ребенка. Это не успех, потому что критерий – не по принципу интеллектуальной готовности. Многие ходили на подготовительные курсы в институт, но брали не всех – это было известно, что поступят совсем не все. Другое дело, что там людям было по 16–17, а тут ребенку 6 или 7 лет – это огромная разница. Тогда мы могли понимать, что это временные занятия, временные друзья. Здесь ребенок не может этого понять, и вам нужно это сделать за него. Но это колоссальный стресс, потому что мама надеется на лучшее, что «мы пройдем, мы сделаем это». Такое напряжение не нужно никому.

*Собеседник:* Мы за два дня до первого сентября поменяли школу моим волевым решением. Насколько это пагубно для ребенка?

*Екатерина:* Насколько это было стрессом для вас. Дети до 7–8,5 лет очень зависят от состояния, реакции родителей. Как вы это преподнесете, так и будет: «Мы нашли тебе такую школу! Мы поняли, что это для тебя лучше!» – и сказать, как вы выбирали. Обманывать

нельзя. Если у вас действительно произошел облом – вы хотели в одно место, и не вышло, – сначала надо постараться это пережить. Этот облом не может быть вечным. Обычно мы, взрослые, начинаем видеть и плюсы в этой ситуации. Когда эти плюсы более видны, их надо донести до ребенка. А в ситуации острого облома ребенку такие известия преподносить не надо, потому что у нас возможны и срывы типа: «Ты кинул в мальчика кубик, поэтому нас не взяли!»

*Собеседник:* Что делать в случае, когда облом произошел одновременно для родителей и ребенка?

*Екатерина:* Вообще, таких ситуаций надо избегать. При условии «сита» после «подготовки» – отсеивания – нужно сделать все, чтобы ребенок не травмировался ситуациями. Если вы ходите на «подготовку», то к Новому году они уже определяются с отношением к ученику. И если вы видите, что вас туда не берут, нужно давать задний ход и спокойно говорить: «Знаешь, мы подумали, что не будем туда ходить после Нового года, будем ходить в другое место». Нужно смягчать такие моменты.

Они и взрослым ощутимы, а сейчас поступают некорректно по отношению к маленьким детям даже на «подготовке»: видя, что ребенок им не удобен, начинают относиться строже, более взыскательно. В частных школах этого нет.

*Собеседник:* «Сито» касается только гимназических классов?

*Екатерина:* Да, но это тот «рай», куда стремятся родители. Эти классы не всем показаны. Уровень школы должен соответствовать уровню ребенка, не превышать, по крайней мере. Если ребенок будет способный, а школа окажется не такая сильная в начальных классах – и слава Богу!

*Собеседник:* Если мы понимаем, что нас взяли, а нам тяжело – не по мозгам, – то как переживет это ребенок? Сильным ли будет стресс для него? Я переживу стресс от поиска другой школы.

*Екатерина:* Поиски лучше начинать заранее, когда ребенку года четыре, и свои стрессы как-то снимать. Собирать информацию в песочницах, ходить, смотреть, что к чему, если вы не переезжаете, думать, что вам подходит, а что не подходит. Это не быстрый процесс. К 5–6 годам, когда ребенку уже пора на «подготовку», вы уже четко знаете, какой у вас «пасьянс» по школам, какие варианты. Невроз к тому времени у вас уже пройдет. Моя рекомендация – начинать заранее, потому что, если вы в срочном порядке должны искать замену школы, – это стресс. То же самое с первоклассником. Ребенок пошел в первый класс – его пропихнули, взяли, а вы видите, что не то: нет контакта с педагогом, или вы что-то увидели в школе, что вас не устраивает, или не сложился коллектив, ведь адаптация к школе – это лотерея в конечном итоге. И вы начинаете метаться и искать – это вариант очень стрессовый. Все это нужно делать заранее, у вас должно быть два запасных «аэродрома» минимум, спокойных, устраивающих вас, с которыми вы смирились.

Иногда бывает тяжело потому, что ехать долго. Возить больше, чем 30 минут на машине, нужно только ради какой-то сверхзадачи, при условии выносливости ребенка. Лучше не возить дольше, чем полчаса. Сейчас такая ситуация в Москве, что любая что-то из себя представляющая школа имеет свою «подготовку», и ходить нужно на ту «подготовку», которая готовит к этой школе. Возить начинаете заранее. Есть такая рекомендация: если вам эта школа нравится, вы в нее хотите и у нее есть рейтинг, то можно начать заниматься еще за год с педагогами этой школы, чтобы на момент прихода на «подготовку» (тестирование) вы уже были бы известным человеком. К сожалению, эта рекомендация работает: при таком огромном потоке люди берут тех, кого знают.

*Собеседник:* Не получится ли так, что те, кого начали «подкармливать» деньгами еще перед «подготовкой», начнут требовать такой же «подкормки» дальше?

*Екатерина:* Обычно так не бывает. У них – следующие сезоны «подкорма» подходят... Это, конечно, способ подзаработать. Но, надо сказать, что многих детей нужно готовить и к поступлению на «подготовку»: часто, например, хотят принимать туда уже читающих детей и считающих в уме. Это негласные требования, конечно. Вся эта система, с моей точки зрения, не правильная, но она полуофициальная, и она – работающая. Она так сформировалась, и у нее есть некоторые плюсы, помимо минусов. Очевидный минус – при приеме на «подготовку» ожидают уровня, который у нас был к концу первого класса. Это в рейтинговых школах. Понимая это, надо подумать: нужно ли вам в такую школу? Есть дети, которые в 4,5 года начинают читать, дети со всеми другими признаками раннего интеллектуального созревания и на высоком уровне. Это их индивидуальная ситуация развития. Таких детей в такие школы отдавать в принципе не вредно. Они сами так развиваются, так растут, и не потому, что им с двух лет вдалбливали буквы. Есть дети, которые в 6 лет только начинают запоминать буквы – им это абсолютно не надо. Такого ребенка можно дрессировать: вы в 4 года занимаетесь у логопеда, нейропсихолога, по четыре раза в неделю занимаетесь – у вас в 5,5 лет ребенок читает, но ему это абсолютно не надо. Это не его достижения, это дрессировка, это выдрессированный навык – он потом собьется.

Про рейтинговую школу нужно сказать еще вот что. К сожалению, там много не только детей развивающихся быстро, естественно, но и детей дрессированных. Их с 3 лет готовили именно туда, их научили читать, считать и делать все, чтобы соответствовать критериям приема в конкретную школу. Они идут в первый класс, родители с них наконец-то слезают, – и уровень начинает съезжать. А к пятому классу эти «дрессированные» дети возвращаются на ту ступень, которая им свойственна. И поэтому большой вопрос: среди каких детей окажется ваш ребенок – среди одаренных или среди выдрессированных. Так что про одаренность детей в рейтинговых школах – это миф.

Нужно очень хорошо оценить, в какую нору вы лезете, в какую структуру вы пытаетесь войти, что там и как. Про эти школы можно разговаривать с выпускниками. Лучший способ получить информацию – прийти, когда забирают детей, и погулять во дворе, побеседовать с мамочками. Если вы умеете завязывать беседу, вы многое узнаете про педагогов, про всякие нюансы поступления, узнаете особенности лучше, чем в рейтинге. И нужно понять – подходит ли уровень выбираемой «подготовки» вам и вашим целям или вы действуете, исходя из амбиций. Это тоже вариант: вам хочется, чтобы ваш ребенок учился в школе с таким номером, чтобы об этом было не стыдно сказать.

К сожалению, не много встречается людей, которые говорят: «Мы выбирали самый спокойный вариант, самую близкую школу, самую расслабленную “началку”. Мы выбирали для ребенка разгруженное детство». Гораздо больше людей говорят: «Мы ходим на две “подготовки”, ездим туда и туда. Еще к нам приходят пару раз в неделю заниматься математикой и чтением...»

Уровень подготовки часто не соответствует уровню обучения в школе. Уровень обучения в начальной школе может абсолютно не соответствовать уровню обучения в средней школе. Самый важный – уровень обучения в старшей школе – может не соответствовать ничему из вышеперечисленного. Нужно узнавать про свою школу – что там у нее и как устроено. Это может быть школа с раздутой репутацией, но с очень низкой поступаемостью в высшие учебные заведения или абсолютно разваленным средним звеном – нет половины специалистов.

*Собеседник:* Что делать в таком случае? Мы выбираем школу на 10 лет?

*Екатерина:* Я считаю, что нужно выбирать школу пошагово. Вы выбираете «подготовку» уровня ребенка, выбираете начальную школу. Дальше вы смотрите, потому что все уважающие себя школы ставят еще два «сита»: при приеме в начальную школу, в среднее звено и в старшее тоже. И это абсолютно разумно, потому что дети, которые резко начали развиваться, совершенно не обязательно будут и дальше развиваться в таком темпе. Поэтому

ставят еще один фильтр. И в эти системы проще проникнуть на уровне пятого класса и восьмого-девятого. И там действительно собираются одаренные дети, и не очень смотрят уже на деньги, потому что эту программу ребенок с недостатком способностей просто не потянет.

Помните, что индивидуальная готовность ребенка – ключевой фактор на всех этапах обучения. Уровень школы не должен превосходить уровень актуального развития ребенка: ниже – пожалуйста, выше – нет, потому что на уровне начального образования это будет только стресс. Ребенок не может подтянуться под уровень школы в этом возрасте.

*Собеседник:* А как же стресс при переходе в другую школу?

*Екатерина:* Школы-гимназии пытаются коллективы переформировывать на уровне пятого класса: перетасовывать классы, разбивать неблагоприятные коалиции. Почти наверняка коллектив будет меняться.

*Собеседник:* Имеет смысл выбрать начальную школу поспокойнее?

*Екатерина:* Если дети читают, очень умные, очень выносливые при этом и есть желание у родителей обучаться в пафосной школе, – пожалуйста, пробуйте, но понимайте, что это не значит, что все будет так же и дальше. Если вы видите, что ребенок развивается обычным образом, надо порадоваться и посмотреть, что будет к 4–5 классу. Ключевой фактор готовности определяется индивидуально и должен соотноситься с уровнем каждой конкретной школы: можно быть прекрасно готовым к одной школе и не готовым к другой.

*Собеседник:* Есть мнение, что лучше с первого класса строгая учительница и хорошая нагрузка, чем мягкая учительница и низкая нагрузка – потом детям сложно учиться в старших классах. Верно ли это?

*Екатерина:* Мне кажется, что никакой связи нет. Во-первых, мы не можем выбрать учительницу в большинстве случаев. Во-вторых, все дети разные. Есть дети, которым необходимо мягкое начало, иначе их это сломает. Есть дети, которых если не построить, потом что-либо делать бесполезно. Связь между началом и тем, как ребенок будет учиться в старших классах, очень малая. На нее влияет слишком много фактов, и строгость учительницы – даже не в первой десятке факторов. Перегрузка в младших классах влияет скорее негативно, чем готовит к дальнейшим нагрузкам. Повесьте на трехлетку тяжелый рюкзак – пусть, мол, готовится к нагрузкам. Нужно дать окрепнуть всему, в частности возможности учиться. От слишком большой нагрузки может быть рвотный рефлекс к учебе.

*Собеседник:* Если уровень школы ниже уровня развития ребенка? Как потом быть в средней школе?

*Екатерина:* Это может быть и лучше. Потом в четвертом классе вы занимаетесь с репетиторами, готовитесь опять. Учиться ребенок учится и в обычной дворовой школе.

*Собеседник:* А как же контингент?

*Екатерина:* Это зависит от района проживания. Есть отдаленные районы, в которых просто нет хороших школ, и приходится возить в школу. В одном районе в школах довольно приличный контингент, а в другом районе – просто экстремальный.

Иногда человек попадает в школу, которую он считает совершенно отстойной, к педагогу, который готовит лучше, чем в так называемых элитных школах. То, что ребенка в обычной школе ничему не научат, – это миф. Зависит от коллектива и кардинально – от педагога. Сейчас в школах такая система, что мы почти не можем выбирать педагогов. Если вы выбираете школу с серьезным «ситом», то вы и педагога не выбираете: к кому попали, к тому и попали, слава Богу. Если вы идете в школу, где все более-менее спокойно, вы можете поговорить с выпускниками, погулять с мамами, чьи детки учатся, посмотреть на педагога, когда он приводит детей на 1 этаж (сейчас учителя это делают) – как он себя ведет, какими

глазами смотрит. Это может быть очень познавательно. Сейчас в школах везде охранники, везде фейс-контроль на входе, нельзя попасть в школу на какое-то мероприятие. Но в некоторых школах проводят дни открытых дверей.

Конечно, если есть возможность, надо выбирать педагога, однако во многих школах это невозможно, что нехорошо, ведь разным детям полезны разные типы учителей. Чем более сложный ребенок, тем более опытный должен быть педагог: со стажем, но не слишком большим (не заслуженные советские учителя), не климактерического возраста. Работа учителей очень сложная: попробуйте не просто удержать внимание, а еще и чему-то научить 20–30 человек! Вы лучше знаете, какими способами с вашим ребенком лучше справиться – кому-то нужны молодые и веселые, кому-то более жесткие. Если есть возможность выбрать – выбирайте, доверяясь интуиции.

*Собеседник:* Ребенку шесть лет, можно ли отдать его в школу?

*Екатерина:* Если есть возможность не отдавать шестилетних детей в школу, лучше не отдавать. Вы не только отдаете в 6 или 6,5 лет в школу, они у вас потом идут в неполные 11 лет в пятый класс. У многих голова не созрела к переходу на предметную систему. И они заканчивают школу в неполные семнадцать, и им нужно делать жизненный выбор, а они абсолютно дети, у них другие заботы. Приходится делать выбор за них. Им нужно ходить и готовиться к ЕГЭ, а они дети... Не говоря уже обо всех проблемах, которые есть в начальной школе. Если есть возможность повременить – лучше повременить. Время отдавать ребенка в школу должно быть выбрано очень внимательно.

*Собеседник:* Какая школа лучше – обычная или православная?

*Екатерина:* Это зависит от того, что вы хотите, что важно для вашей семьи. Надо понимать, что православная гимназия – это субкультура, это закрытое место. Если вы планируете идти этим путем, потом поступать в Свято-Тихоновский институт или в Лаврскую школу, – тогда это верный выбор. Если вы не планируете взросление ребенка в субкультуре со всеми последующими издержками, тогда нужно думать. Православные гимназии очень разные, очень разные педагоги. Нужно понять, что важно именно для вашей семьи, не ожидая от православной школы рая на земле. Все должно быть согласовано внутри семьи.

*Собеседник:* Может быть, начальную школу – православную, а потом – обычную?

*Екатерина:* Можно все, что угодно. Но если говорить абстрактно, то лучше бы первые классы в обычной школе, а потом уже – в православной. Все-таки первые классы – это дети, а «встречаемся» и «кто кого поцеловал» начинается не в 1–2 классе, а в 4–5. Важно, что вы хотите, как вы мыслите обучение в православной гимназии? Средняя школа «провалена» почти везде, только в светских школах еще всходят плоды разного рода осведомленности. Но решение пойти в православную школу должно быть согласовано со всеми членами семьи.

*Собеседник:* Правильный выбор... возможно ли его вообще сделать в отношении школы?

*Екатерина:* Для начала нужно определиться с критериями. Критерии выбора для каждой семьи абсолютно индивидуальны. Для одной семьи важно, чтобы в школе был хороший английский, а на продленке – много игровых занятий. Для другой семьи важно совершенно другое: в школе – сильная математика, а на продленке – гимнастика. Поэтому первое, что нужно сделать – сформулировать: что важно для вас и для вашей семьи.

И я считаю, что эту роль не должны узурпировать женщины. Хорошо бы, если есть муж, спросить его, а что ему кажется значимым. Ведь очень часто женщины берут на себя выбор садов и школ, а после жалуются, что муж никак не участвует.

По опыту консультирования могу сказать, что женщины зачастую подходят к такому разговору с уже готовым решением: она уже провела мониторинг, обошла все сады, поговорила с 250 мамочками, она обладает полной информацией и уже приняла решение, и весь совет сводится к тому, как мужа к этому решению подвести. Мужчины обычно это

очень хорошо чувствуют... Так что это плохой расклад для начала разговора. Лучше, чтобы папа был включен, ходил на собрания, проверял уроки и вообще интересовался жизнью ребенка. Поэтому стоит подключать его уже на стадии мониторинга. Другое дело, если папа очень загружен работой и у него нет времени собирать информацию, тогда маме имеет смысл знакомить его с «аналитической сводкой». Дело в том, что если не пытаться подключать мужа задолго до принятия решения, он не будет активен впоследствии. А это крайне важно, потому что все решения относительно образования принимаются на длительный срок, и если они замыкаются на маме, то сразу получается «перекошенная» позиция.

Подведем итог: на стадии принятия решения родителям важно определить критерии и согласовать позиции, чтобы решение было совместным.

Еще один важный момент: нельзя передоверять ребенку это решение. Консультируя, я сталкивалась со множеством подобных ситуаций. Шестилетнего ребенка спрашивают: «Ну что, тебе нравится эта школа?» Дети реагируют на те вещи, которые не являются существенными. Они увидели в холле игрушки, улыбчивый персонал и решили, что им здесь нравится.



Ребенок может принимать участие в выборе, но у него еще не созрел аналитический аппарат, поэтому ему сложно понять, что важно не то, как оформлен холл, и не то, как одета учительница, а качество образования. Конечно, нужно учитывать реакцию ребенка, разъяснять ему какие-то моменты, но это не может быть ключевым критерием выбора. Это касается не только школы или сада, но и дополнительных занятий. По моему мнению, все стратегические решения должны принимать взрослые. Да, вы смотрите на реакцию ребенка, но при этом вы договариваетесь: «Давай так: три месяца ходишь, если не нравится – ищем другой вариант». То есть не два раза только сходили и бросили. Главное, чтобы не случилось что-то, что не понравится уже вам.

Дети склонны переставать хотеть ходить на занятия, во-первых, когда проходит эффект новизны; во-вторых, когда к ним начинают предъявлять какие-либо требования; в-третьих,



когда у них перестает получаться лучше, чем у всех. А это ровно то, что происходит в первые два-три месяца занятий. Это не связано с действительным нежеланием. Если пройти этот сложный этап привыкания, то потом ребенок может очень сильно втянуться и увлечься.

*Собеседник:* Как быть с «комплексом идеальной мамы», когда нужно принимать только правильные решения для своего ребенка?

*Екатерина:* Родительский перфекционизм – это огромная тема, сейчас люди болеют им очень часто, поэтому сложно ответить коротко. Сейчас очень высока значимость выбора образовательных заведений, ответственность реально зашкаливает. Выбор стал большой, и значимость ребенка возросла. Мне кажется, что за последние 20 лет тяга к перфектности связана с какой-то общей конкуренцией. Мой ребенок должен быть лучше всех, я должна быть самым хорошим родителем. Появилось очень много разной литературы для родителей, специальных курсов. Кроме того, мамы часто не работают до тех пор, пока ребенок в школу не пошел, и это их основная реализация. А у работающих мам тоже должно быть все идеально с ребенком, потому что они должны быть оправданы, как работающие. Все зависит от того, насколько вы умеете при своем перфекционизме что-то делать.

Мне кажется, что стремление к идеальности крайне вредно во всей родительской жизни. Его нужно «держат и не пущать», не давать раздуваться. У перфекционизма есть свои корни. У нас у всех есть представление, что мы должны сделать правильный выбор прямо сейчас, даже если мы никогда его не делали. Но сделать выбор с одной попытки – нереально. Мне кажется, нужно говорить себе: «Мы сейчас сделаем выбор, но если поймем, что ошиблись, ничего страшного не произойдет. Мы посмотрим, как работает наше решение, дадим испытательный срок – три месяца, полгода, год, – и если увидим, что это не наше, нам не подходит – мы уйдем». Перфекционизм «зажимает горло», говорит: «Сейчас или никогда. Сразу на 100 %».

Если бы ребенок мог сделать выбор, жизнь родительская была бы легка. Но, я считаю, прислушиваться к мнению ребенка можно только к 7–8 классу, когда человек выбирает специализацию, например: пойти учиться в гуманитарный класс или биологический. Это уже происходит более-менее осознанно. Но даже к пятому классу я еще не могу доверить решение ребенку, потому что, скорее всего, он захочет пойти туда, куда идет друг или подруга. До 13–14 лет, к сожалению, выбор передоверять невозможно. Ребенок не может принимать решения в глобальном масштабе, жизненные.

*Собеседник:* Сейчас у родителей довольно большой выбор во всем. Но часто люди хотя и ругают традиционные сады и школы, все же ведут туда детей, продолжают действовать по шаблону. Есть ли способ избавиться от шаблонов в образовании?

*Екатерина:* Для того чтобы избавиться от шаблонов в образовании, нужно сформулировать, что эти шаблоны: а) есть; б) вам мешают.

Чтобы это сделать, само по себе нужно иметь какую-то зрелую позицию. Если ситуация с первенцем, например, то получается, что родители в принципе еще не сориентировались и любой детский сад им может казаться чем-то большим и прекрасным, многообещающим и развивающим. Дальше проходит время, и они начинают видеть недостатки системы, формируют собственное отношение, взгляд, что нравится, что не нравится. И мне кажется, отказ от шаблонов в образовании – это дело времени.

Сначала тыходишь в то, что есть, или то, о чем тебе рассказали знакомые. Это может быть сразу какой-то нестандартный вход, например вальдорфский сад или Монтессори. Но ведь и эти системы не всем подходят.

Это сложное, но хорошее дело – отход от шаблонов. Потому что хорошо бы, чтобы и к каждому ребенку в семье (если их несколько) был свой подход и своя программа. Не всегда нужно водить детей в одну и ту же школу. Способности могут настолько отличаться, что

иногда другого выхода просто нет. Один ребенок может походить в сад или школу возле дома, а с другим этот номер не проходит. Детям из одной семьи не обязательно должна навязываться одна образовательная программа.

Выработка отношения и подхода к образованию очень часто занимает годы, к тому же не все люди склонны отходить от шаблонов, им и так очень удобно: в стандартной одежде, в стандартном режиме, в стандартной школе.

Родители очень часто обращаются к психологу за помощью в выборе сада или школы и пытаются перевесить этот выбор на специалиста, когда сами не могут договориться между собой или в силу каких-то других причин. Но этот выбор нельзя ни на кого перекладывать, это ваша жизнь и ваша семья. Зачастую люди пытаются выудить из психолога, что он об этом думает. Я в таких случаях говорю: «Неважно, что думаю я. Главное – что важно для вас». Я могу помочь сформировать критерии выбора. Могу сказать свое мнение. Но оно не будет ведущим, а будет просто голосом в обсуждении. Я тоже человек и могу ошибаться. Я ориентируюсь на те же сведения. Но решение принимают родители, и они несут за него ответственность. Если это удастся, то это происходит осмысленно, это и есть осмысленное решение. Но иногда люди уходят разочарованные, потому что они хотели получить рецепт... Однако если решение принимает специалист, тут нет родительской осознанности, это бесполезно семье.

Когда получается сделать осознанный выбор самим либо с минимальной помощью психолога – это уже отход от шаблонов. Также отходом от шаблонов может считаться то, что мы не идем по накатанной в ближайшую школу, а что-то такое еще придумываем.

Хотя для некоторых все время что-то придумывать может быть одним из шаблонов...

*Собеседник:* Как психологически подготовиться к школе самим родителям? От слова «школа» я шарахаюсь...

*Екатерина:* Надо понять, почему ваше отношение такое, потому что мы все проецируемся. Мы свои переживания, свой опыт, свои истории переносим на ребенка. И старшие дети – лидеры, т. е. мы переносим все в основном на первенцев, а на единственных – тройне. И это не всегда правильно – это ваша история, а у ребенка может быть совсем своя история, и у него могут быть совершенно другие отношения со школой. Надо понять, где ваши переживания, где ваше прошлое, ваши страхи, надежды, события и как они влияют на нынешнее. Надо проанализировать, посмотреть, как ваш опыт окрашивает ваше отношение к опыту ребенка. Если ребенок видит, что мама ведет его в школу, а сама напряжена, тревожится, это сформирует определенное отношение. Это может быть не текст, не слова, а подсознательные страхи. Нужно понять, хотите ли вы, чтобы ваш опыт, опыт всех, кто близок ребенку, настолько сильно влиял на его переживания. Кто больше с ребенком разговаривает, тот больше историй ребенку и перескажет. Смотрите – что и как «окрашивает» отношение ребенка к школе.

## Глава 3. Младший школьник

### 3.1. Дорога перемен

Поступление ребенка в первый класс – это огромное изменение в жизни всей семьи. По таблице стрессов, которые может пережить семья, максимальный стресс (трагические события в жизни) оценивается как 100 %, поход первого ребенка в семье в школу – это 70 %. Это очень серьезный стресс. Это системные изменения в семье, в семейной обстановке. Не удивительно, что люди так тревожатся и переживают.

*Собеседник:* Дети также относятся к этому? Они ощущают это как кризис?

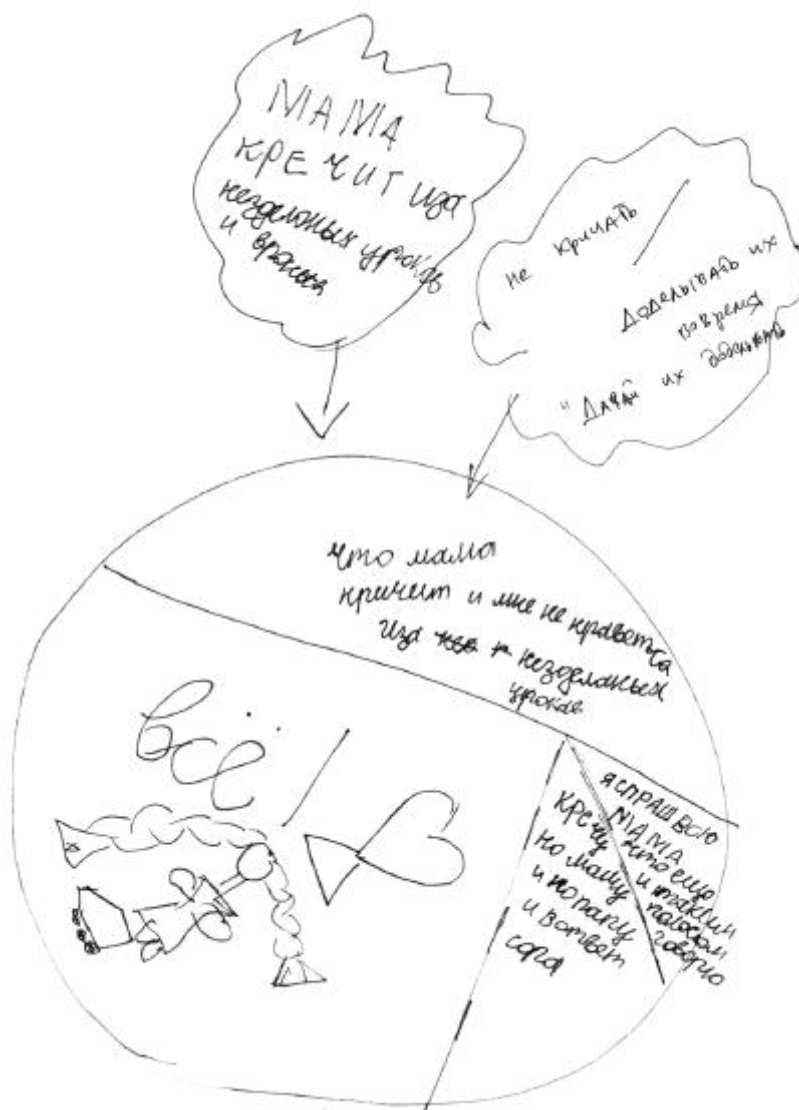
*Екатерина:* Ребенок до определенного возраста, а именно лет до 7–8, все ощущает через призму родительских реакций. Как родители будут относиться к тому, что ребенок становится школьником, так и ребенок подхватит это отношение, усвоит его, отразит как в зеркале.

*Собеседник:* Поскольку избежать этого кризиса невозможно, можно ли смягчить его для первоклассника?

*Екатерина:* Безусловно, можно и нужно, особенно если у семьи большие надежды на этого нового школьника, его успехи. В первую очередь, родители должны сами себе сказать, что это стресс – да, нам будет непросто. Это не какой-то комендантский час или военное положение, но это некоторое объявление боевой готовности в семье. Часто люди не думают о том, что это что-то серьезное, а потом они напрягаются, начинают нервничать, не понимая из-за чего. Причина есть: появление школьника в семье – это событие. Что можно сделать – первый месяц-полтора постараться проводить с ребенком как можно больше времени, после того как он закончил занятия в школе. Не обязательно радикально оставлять работу. Но если вы часть отпуска перенесете на сентябрь или октябрь, то это будет совсем не плохим вариантом, потому что некоторые вещи в налаживании жизни школьника могут сделать только родители. Их нельзя, к сожалению, передоверить бабушке или няне, потому что семилетний ребенок – это не пластилин. Ребенок переживает кризис семи лет – становится непослушным, менее управляемым, у него появляется собственное мнение. И совладать с этим мнением и построить правильно все процессы в семье родители могут гораздо лучше, чем няня или бабушка.

*Собеседник:* Что же могут сделать родители, т. е. что они должны делать и чего не должны делать? Учить с ним уроки? Готовить его к следующему школьному дню? Собирать портфель?

*Екатерина:* Родители должны помочь адаптироваться. Адаптация – это процесс перенастройки, привыкания к большому изменению. И он занимает время в среднем от 6 недель до 3 месяцев. Во время адаптации надо помочь наладить новые ритмы жизни. Нужно помочь с уроками, но не делать уроки за ребенка, а научить его организовываться, и те небольшие домашние задания, которые в первом классе есть, делать самостоятельно, но с дозированной помощью взрослого.



*Собеседник:* Возможно, чтобы семилетний ребенок делал домашнее задание самостоятельно?

*Екатерина:* Это вполне возможно, но при грамотном подходе. У психологов есть очень важное понятие – «создание зоны ближайшего развития». Зона ближайшего развития – это то, что ребенок сам еще делать не может, но с дозированной помощью взрослого он уже в состоянии это одолеть. Эта помощь взрослого для создания зоны ближайшего развития не должна подменять собой активность ребенка. Мы учим его, помогаем. Тренер по горным лыжам или по конькам не едет за ребенка, он дает несколько необходимых советов, без которых ребенок на лыжи не встанет. Это и есть организующая помощь: «Смотри – у тебя есть уроки. Когда ты их собираешься делать? Давай мы с тобой подумаем, в какое время тебе лучше всего их начать делать. Давай подумаем, как лучше сесть, как тебе будет удобнее. Давай посмотрим, сколько времени тебе понадобится. Давай ты будешь 20 минут работать, а потом мы сделаем небольшой перерыв – перемену».

*Собеседник:* То есть к 7 годам ребенок должен хорошо ориентироваться во времени, ощущать это время?

*Екатерина:* Он должен начинать ориентироваться во времени, автоматически это не произойдет. Если вы за год до этого учили ориентироваться во времени, он уже будет уметь. Если нет, то первый класс – как раз то время, когда нужно ребенка учить ощущать временные промежутки, учить его тайм-менеджменту.

*Собеседник:* Это как можно сделать? Как можно ощущать?

*Екатерина:* Есть в тайм-менеджменте такое упражнение – «калибровка». Для этого потребуются часы или любое устройство с часами. Часы могут стать очень хорошим подарком первокласснику, это статусный подарок, это атрибутика взрослого, и дети очень любят такие вещи. Надо сказать: «Смотри, вот мы ставим с тобой часы – таймер со звуковым сигналом на 5 или на 10 минут (небольшой отрезок). Посмотрим, сколько ты успеешь за это время. Только ты не торопись – палочки и крючочки, штриховки должны быть красивыми. Постарайся не торопиться, делать хорошо, но успеть как можно больше. И тогда у тебя останется время...» – а дальше должно быть поощрение: что-то, что ребенку делать приятно и интересно.

*Собеседник:* Каким может быть поощрение?

*Екатерина:* Зависит от ребенка. Хорошо, если это будут не мультики, сладкое и компьютерная игра – эти поощрения даются родителям легче всего, но они наименее полезные. Лучше – совместное чтение, какая-то настольная игра, приготовление чего-то вкусного вместе с мамой, прогулка. Это может быть любое действие, связанное либо с тем, что ребенок предпочитает, либо с общением со взрослым. Зачем это нужно? Если ребенка не организовывать во времени, уроки, даже небольшие по объему, могут растягиваться на очень большое количество часов, и практически вся вторая половина дня съедается уроками.

*Собеседник:* Многие родители говорят, что домашнее задание занимает весь вечер.

*Екатерина:* Первый класс – это время установочное: как пойдет, какая привычка сформируется, так все дальше и покатится. Гораздо проще создавать правильные привычки, чем менять неправильные, неудачные на хорошие. Это трудно, почти невозможно. Поэтому в первом классе ребенку требуется помощь.

*Собеседник:* Сколько стоит уделить времени домашнему заданию в первом классе?

*Екатерина:* Есть даже нормы, и они прописаны в книжках для психологов и педагогов. В первом классе, кстати, официально не имеют права задавать домашнее задание, но это правило почти нигде не соблюдается, все равно оно есть. Официально домашнее задание в первом классе не должно занимать больше 40 минут по всем предметам, включая иностранный язык, если он изучается с первого класса. Все, что больше, идет во вред и ребенку, и его нервной системе, а главное – его желанию учиться, мотивации к учению.

*Собеседник:* Если подготовка уроков растягивается на более длительное время, это значит, родители неправильно это время организовали?

*Екатерина:* Либо неправильно организовали, либо вообще не организовывали, либо им попала задача повышенной сложности: медлительный ребенок или ребенок с легким дефицитом внимания – ребенок с особенностями. Либо семейная обстановка не способствует. Например, если ребенок делает уроки в комнате с включенным телевизором (бабушка смотрит телевизор, а ребенку надо делать уроки), естественно, у него не будет возможности сконцентрироваться, и он будет отвлекаться.

*Собеседник:* Насколько важно место, где первоклассник делает домашнее задание? Это может быть кухонный стол, который освободили специально для него?



*Екатерина:* Конечно, если у семьи есть возможность создать отдельное рабочее место для первоклассника, это поможет в организации новых ритмов и осознании себя школьником. Это может быть очень небольшой стол и полочки для учебников или ящичек. Если такой возможности нет, то это может быть кухонный стол, но тогда нужна техника домашних превращений: на это время кухонный стол превращается в рабочий. И если ребенок с живым воображением, можно даже менять скатерть, либо класть какую-то другую поверхность, либо ставить что-то, какой-то атрибут того, что сейчас наступит учебное время.

*Собеседник:* Для чего ребенку вообще личное пространство?

*Екатерина:* Далекое не всякому ребенку-дошкольнику нужна своя «нора». Часто он легко делит пространство с другими детьми и взрослыми. Все зависит от возраста ребенка, его темперамента, характера и от стиля жизни семьи в целом. Но ему все-таки необходимо собственное пространство для игрушек, для каких-то своих сокровищ, чтобы те вещи, которые ему дороги, были неприкосновенны.

Если говорить очень упрощенно, люди делятся на экстравертов и интровертов. Для экстраверта жизнь – в общении. Интроверты более склонны к тому, чтобы побыть с самими собой, поразмышлять. Для интроверта время в одиночестве – один из главных источников его жизненной энергии. И очень важно, чтобы у такого ребенка было свое пространство, иначе он может стать «проблемным», агрессивным.

Любому ребенку-школьнику нужно отдельное рабочее место, которое бы он не делил с братом или сестрой. Оно может быть приставным, пристяжным, не совсем стандартного размера, главное – собственным, чтобы там поддерживался учебный порядок.

Подростку, так же как и младшему школьнику, а также детям-интровертам еще более раннего возраста нужен свой уголок. В идеале, конечно, своя комната. Но ведь такого почти ни у кого нет, если мы говорим о семьях среднего достатка, в которых воспитываются несколько детей. Достаточно второго этажа кровати со шторками, с импровизированными дверцами. Подойдет также и символическое разделение комнаты на части, где у каждого ребенка есть своя зона, отличающаяся, например, цветом, каким-то оформлением, которое может быть недорогим.

Иногда люди ставят ширмы или вешают раздвижные шторы, чтобы разделить пространство для детей околоподросткового возраста. Объем личного пространства не обязательно должен быть большим, но достаточным для какого-то количества личных вещей, которые подарили именно этому ребенку, которые принадлежат ему и которыми он имеет право не делиться или делиться по желанию.

С подростком немного сложнее: ему хочется по-своему распоряжаться личным пространством – вешать плакаты, картинки, оформлять согласно собственному вкусу тот кусок территории, который ему достался.

Если у ребенка нет в доме «своего» места, он не будет и квартиру считать своей, а значит, достигнув определенного возраста, будет стремиться как можно реже там бывать.

Очень важно, чтобы каждый член семьи чувствовал себя хозяином того места, где он живет, независимо от того, сколько ему лет: 5, 15 или 45. Хорошее психологическое самочувствие каждого превращается в общую гармоничную обстановку всей семьи.

*Собеседник:* То есть выделить ребенку «рабочую зону» – значит помочь настроиться на рабочий лад?

*Екатерина:* Да, и понять, что мы сейчас не будем все бутербродами пачкать, а сосредоточимся, и это место станет рабочим. Кухонный стол даже удобен, потому что часто кухня – это мамино рабочее место, и мама будет недалеко.

*Собеседник:* Маме нужно быть недалеко или совсем рядом во время выполнения домашнего задания или лучше вообще не вмешиваться в этот процесс?

*Екатерина:* Для большинства семей оптимальным является срединный вариант: маме хорошо бы быть недалеко, но в то же время не быть стопроцентно занятой именно домашним заданием ребенка. Дело в том, что особенно когда школьник первый в семье, родители очень переживают, в основном мамы. Мамы-отличницы переживают больше других.

*Собеседник:* Это отчасти тоже создает тот самый кризис?

*Екатерина:* Создает кризис, создает напряженность и может очень нехорошо повлиять на ребенка и его отношение к учебе. Для того чтобы быть, но не присутствовать слишком сильно, не давить ребенка, хорошо чем-то занять либо голову, либо руки самой маме. Классическая картинка, все реже встречающаяся в городских семьях: мама, штопающая что-нибудь или вяжущая, читающая книжку или журнал, может быть, на худой конец, печатающая на своем планшете. Мама, которая рядом и внимание которой можно в любой момент привлечь, но которая не стоит над каждым крючком и не переживает по поводу его качества – такое распределенное внимание родителей.

*Собеседник:* Почему так важно – не быть полностью включенной? Ведь так хочется особенно в первые месяцы все проверить, проконтролировать, может быть, даже сделать за него – ведь он еще маленький, ничего не умеет.

*Екатерина:* Это один из сложнейших вопросов. Если вы сейчас возьмете на себя эту ответственность и будете делать все за школьника, вам придется это делать так долго, насколько вы сможете ребенка контролировать. Это не оптимальный вариант, потому что такие уроки, за которые отвечают родители, очень портят отношения. Это в первом классе ребенок еще на все может быть согласен. Но уже к середине первого класса он начинает протестовать, в четвертом классе становится почти не контролируемым, а в седьмом классе к уже испорченным отношениям с родителями прибавляется нежелание контроля – ребенок вырос, он уже большой – и откровенное отпихивание родителей. Он уже родителей «посылает», а сам при этом не умеет организовываться, и научить его тут уже не представляется возможным. Поэтому что в первом классе сложится и заложится как семейная традиция, то и будет дальше. Очень важно помочь ребенку стать школьником и создать ему долговременные привычки, которые пригодятся.

*Собеседник:* Можно ли оставлять какие-то дополнительные занятия, если ребенок пошел в первый класс? Вообще – нужны ли они?

*Екатерина:* Стандартная рекомендация: вообще не совмещать ни с какой дополнительной нагрузкой, достаточно адаптации только к школе.

Музыкальную или художественную школу начинать лучше либо за год до первого класса, либо на следующий год. Если это невозможно, то, по крайней мере, брать паузу на полтора-два месяца обучения, потому что стресс суммируется с другим стрессом, такую нагрузку ребенок может не выдерживать – его результаты будут хуже по всем направлениям.

Научите вашего первоклассника учиться, научите его чувствовать время, не делайте уроки за него – возможно, вы дадите ему более полезный навык, чем умение читать и писать. Чувствовать время поможет хорошо простроенный режим дня. Первокласснику он крайне важен. Когда дети вырастают и дорастают до 6–7 лет и дальше, мы перестаем их воспринимать как тех, кто слабый, кто слабее нас, тех, кто более утомляемый – по возрастным показателям, тех, кто нуждается в несокращенном времени сна. Не нужно забывать, что ребенку нужен 11-часовой сон. Если вы ребенка поднимаете в 7, идеально, если он уложен в 9 – получается 12 часов и полчаса на засыпание, 9.30 – крайний срок, когда ребенок должен быть в кровати.

*Собеседник:* Если ребенок спит днем?

*Екатерина:* Тогда в 10 часов.

И для детей, и для взрослых нормальное количество сна – это основа для нормального функционирования мозга и обучаемости. Очень часто, говоря с родителями школьников, слышишь, что время 11, а еще идет процесс выполнения домашнего задания. Это не может не сказаться на мотивации. Иногда сами родители подводят к этому – до 8 идут какие-то занятия, после которых все собираются дома, и в 9–9.30 садятся за уроки. Так нельзя.

Одно из железных правил – после 9 вечера, а лучше 8.30 уроки не делают. Сделаны они или не сделаны, успели или не успели – это зона охраны здоровья.

*Собеседник:* Если вставать пораньше с утра?

*Екатерина:* Это работает не для всех. Есть дети, которые сами ставят себе будильник на 6 часов утра, не успевая что-то доделать вечером. И даже первоклассники такие есть.

*Собеседник:* Это не вредно?

*Екатерина:* Это менее вредно, чем укладывание в 11, если ребенок свое время «выспал» и сумел встать раньше, но тоже не очень полезно.

*Собеседник:* Как научить ребенка концентрироваться на успехе в учебе?



*Екатерина:* При проверке написания, например, вы ищете не самую кривую букву, а самую приемлемую и говорите: «Вот эта получилась здорово!» – и свой длинный комментарий, как получились остальные, не произносите. Начало обучения в школе может быть для многих некоей точкой X, когда к ребенку возникает несколько другое отношение, чем мы думали. Крайне полезно до того, когда такой момент настает, вспомнить, что было в детстве у вас: кто с вами сидел, кто нервничал, что вам хотелось. Концентрация на успешности работает для всех детей – это одно из наиболее удачных положений, которые можно сформулировать. Навык письма – один из наиболее сложных, наряду с тем, что ребенку нужно еще очень много всего освоить. Попробуйте написать пару предложений левой рукой письменными буквами, и вы сможете понять, отчасти, какие сложности ребенок испытывает при обучении письму.

*Собеседник:* Учить концентрироваться – это все время дергать?

*Екатерина:* Надо смотреть, насколько ваш ребенок способен сконцентрироваться. Рассказывать: «Есть диспетчеры аэропортов. Они сидят и смотрят на экран. И надо смотреть очень внимательно, иначе самолеты могут столкнуться. Есть водители автобусов, которые должны быть очень внимательны. Есть хирурги, которые делают операцию. Это очень ответственная работа. То, что ты делаешь, – это тоже очень ответственная работа. Давай попробуем, сколько ты можешь не отвлекаться». Пока ребенок такой, значит, у него произвольное внимание не созрело. Через год все будет по-другому. Произвольное внимание – это состояние, когда ребенок может себя сосредоточить. Если мы ребенка без этого новообразования перегружаем занятиями, у него может возникнуть отвращение. И именно поэтому высоко нагрузочные подготовки могут привести к негативным результатам. Произвольное внимание вырабатывается не у всех. У некоторых – с большим трудом и позже, у некоторых раньше.

Некоторым детям нужна помощь нейропсихолога на уровне подготовки и начальных классов. Некоторым нужна хорошая организация рабочего места – они просто очень отвлекаемые. У них нет дефектов на органическом уровне, у них есть особенности характера, которые мешают. Говорить ребенку: «Ты мечтательная, и тебе легко отвлечься. Но ты знай, что ты можешь задуматься, умей увидеть, когда ты отвлеклась, и умей вернуться», «Ау! Где ты? Улетела или еще крючки пишешь?» Нагрузки для шестилетних должны быть очень небольшие. Мы ждем, что шестилетний ребенок может 3–4 минуты сконцентрироваться, а дальше ему много. Потом это время увеличивается. Бывают у детей дефекты внимания, связанные с гиперактивностью или чем-то другим. А может, это и хроническая перегрузка – вы хотите больше концентрации, чем ребенок способен.

## 3.2. Адаптация к школе

Заметить, что ребенок плохо адаптируется к школе, нетрудно: он начинает болеть, грустить, плохо спать, по утрам отказывается туда идти. Понять, с чем это связано, сложнее. Но разобраться все-таки нужно.

Что надо проверить в первую очередь?

### 1. Режим дня.

Налаживание этого аспекта жизни ребенка лучше никому не перепоручать. Особенно плохо с этим справляются бабушки и няни, потому что они склонны делать за ребенка больше, чем нужно. Скажем, принципиально важно, чтобы ребенок учился собирать портфель сам. Несамостоятельность, поощряемая дома, сильно вредит в школе.

### 2. Правила и границы в школе.

Возможно несколько вариантов реакции ребенка на новые правила и границы. Он может уяснить, что к чему, и постепенно сам адаптироваться к ситуации. Может стать шутком, так

называемым антилидером, привлекая к себе внимание неадекватными способами. Может стараться стать гиперфункционалом, отличником, помощником учителя. Правда, в последнем случае ребенку не избежать проблем с одноклассниками – «любимчиков» не принимают и всячески пытаются поставить на место.

### 3. Детский коллектив.

Можно устроить эксперимент в реальном времени – пойти с ребенком на площадку или какое-то детское мероприятие. Обычно человек ведет себя примерно одинаково во всех ситуациях, понаблюдав, вы, скорее всего, поймете, почему окружающие дети недружелюбны.

Отношения с одноклассниками крайне важны. Сейчас дети часто учатся далеко от школы, и их после уроков сразу разбирают и увозят. Контакты не заводятся. Родителям нужно завязывать контакты с детьми из класса, гулять вместе, приглашать домой. Отправляя ребенка в школу, нужно обязательно сказать ему: «Если в школе с тобой или с кем-то произойдет что-то яркое, интересное необычное, расскажи мне обязательно – мне это очень интересно». Как пример можно рассказать ему истории из семейного архива – истории бабушек, дедушек, родителей. Истории негативные тоже нужны, чтобы ребенок понимал, что может быть всякое, но не нужно запугивать, истории должны быть с оправданием.

Основное – мы ребенка по возможности стараемся не делать «рыжим», отличающимся от других. Если у всех телефоны фирмы «Apple», то, наверное, надо купить и ребенку такой. Хотя, если это не совпадает с ценностями семьи вообще, с ребенком нужно это обговорить: «Да, ты не как все, но у тебя столько-то преимуществ». Вы проговариваете, что в семье это не принято, что в кругу семьи, в папином кругу на это не смотрят, и тех, кто так подходит к жизни, в круг своих близких не пускают (если это действительно так). У детей все жестче, и кастовость, расслоение присутствуют уже в 7 лет. Чем «понтнее» школа, тем это быстрее проявится. Детям приходится решать вопросы, которые мы не решаем. Дети до 1985 года рождения росли в обществе более-менее однородном. Сейчас веер слоев обеспеченности перемешан, и в школе это особенно заметно. Это, кстати, один из глобальных аспектов родительской готовности к школе. Идя в школу, вы идете в очень конкурентную среду, где смотрят и оценивают: кто во что одет, обут, кто куда поехал отдыхать. И только четко сформулированная семейная политика может постепенно создать у ребенка его собственную политику. Бывает, что маме не все равно «кто во что одет», а ребенку абсолютно все равно. Бывает, что маме все равно, и папе все равно, а ребенку не все равно. Или только одному из нескольких детей в одной семье не все равно. В этом проявляется личность. Нужно разговаривать про бедность, богатство, про имение – неимение так, как вы об этом думаете – у нас у всех разные выводы. Чаще оценочное время приходится на 4–5 класс, в 1-м это не так остро.

### 4. Новые люди в новой обстановке.

Пока ребенок не знает, как зовут одноклассников и педагогов, он чувствует себя некомфортно. Ему проще привыкнуть к одному педагогу, который ведет хотя бы несколько предметов. Если преподавателей несколько и ребенок путается, нужно помочь ему сориентироваться, как зовут какую тетю, – они же все разные, у них есть отчества, а дети до 1 класса с отчеством разбираются с трудом. Нужен почти что тренинг: вырезаем фигурку тети такой-то – она ведет математику, зовут ее так-то. Помочь выучить «школьных персонажей», детских и взрослых, ориентируясь на способности ребенка, – это важная родительская задача.

Можно взять кукол или вылепить человечков из пластилина и предложить – давай ты будешь учителем, а я учеником. И по тому, как ребенок себя ведет, можно делать выводы и задавать более конкретные вопросы.

### 5. Продленка.

В частных школах бывает отличная продленка, где ребенок полежит на матах, сказку послушает, спокойно погуляет, вкусно поест, – и ему комфортно. В обычных школах продленка – это продолжение того же мышечного и всего остального напряжения. Поэтому по возможности дольше, чем до прогулки, лучше там не оставлять. К тому же, как правило, не очень вкусно кормят, еда, которую ребенок не любит. Если у вас хорошая школа, где еще и прилично кормят, и ребенок остается с удовольствием, – пусть. Обычно дети хотят еще немножко поиграть и пообщаться, и это время обеда плюс прогулка. Но примерно до 3-х часов все должно заканчиваться, дольше – по необходимости. Иногда дети сидят до 6–7 часов вечера, потому что мама одна и другой возможности нет. Если есть выбор, то лучше забирать сразу после прогулки; может быть, оставлять не каждый день. Смотрите по ситуации. Бывают гениальные педагоги продленки, даже в массовых школах, которых дети любят. Это получается кусок детства: игры, общение.

#### 6. Большая нагрузка.

Если при поступлении был конкурс, из класса примерно у 15 % природные способности, а остальных просто наддрессировали. Им трудно в этой среде. И если нет цели воспитать успешного невротика, то нужно мягче относиться к неудачам и соразмерять свои ожидания со способностями ребенка.

Вы видите, что ребенок сейчас может учиться вот так. Палки в тетради у него не идеально ровные, считает он медленно, чтение не автоматизировано. Но это плод его труда. И если он не оценивается родителями положительно, мотивация посещения школы может угасать.

### 3.3. Мотивация младшего школьника

Поговорим о мотивации ребенка от 6 до 9 лет, т. е. возьмем период до начала созревания. Сейчас сильно помолодел подростковый возраст. Он, конечно, начинается не в 9 лет, но в 10 у некоторых девочек уже полностью бывает, что и у некоторых мальчиков тоже. Ускоряются процессы роста и развития, и причина не ясна. Скорее всего, это как-то связано с питанием. Период от 6 до 9 лет можно разделить на два этапа: примерно от 6 до 7,5 и от 7,5 до 9, – немножко будет по-разному.

Мотивация предполагает, что человек:

- 1) знает, что делает (понимает это);
- 2) знает, зачем делать;
- 3) знает, как делать.

Это очевидные вещи. Но на каждом из этих трех пунктов, если мы ничего специально не предпринимаем, будут свои камни преткновения.

Итак, разберем пункт первый. Ребенок – подготовишка или первоклассник, он писать еще не умеет. Ему дают домашнее задание. Записать домашнее задание он не может. Он даже не очень может запомнить. Когда педагог говорит, ребенок запоминает, но то, что это доживет до дома или до вечера, – не факт.

Что делаем мы, родители? Мы делаем это за него, т. е. не ребенок записывает, а мы. Чья получается ответственность? «Мама, ты не записала, что нам надо, и я не сделал». Стандартная система школы с этим не борется. Только учителя старой закалки, которые знают все про мотивацию, придумывают способы, чтобы дети сами получили это домашнее задание. Например, в учебнике напротив заданного нарисовать домик карандашиком, обвести каждому в тетрасточке номера заданий, вклеить листочек. У учителя есть способы ребенку задание передать.

Как правило, сейчас все происходит иначе. Задание оказывается в электронном дневнике, в блоге, в группе «What's up». За все это отвечает не ребенок, слава Богу, – у него еще нет

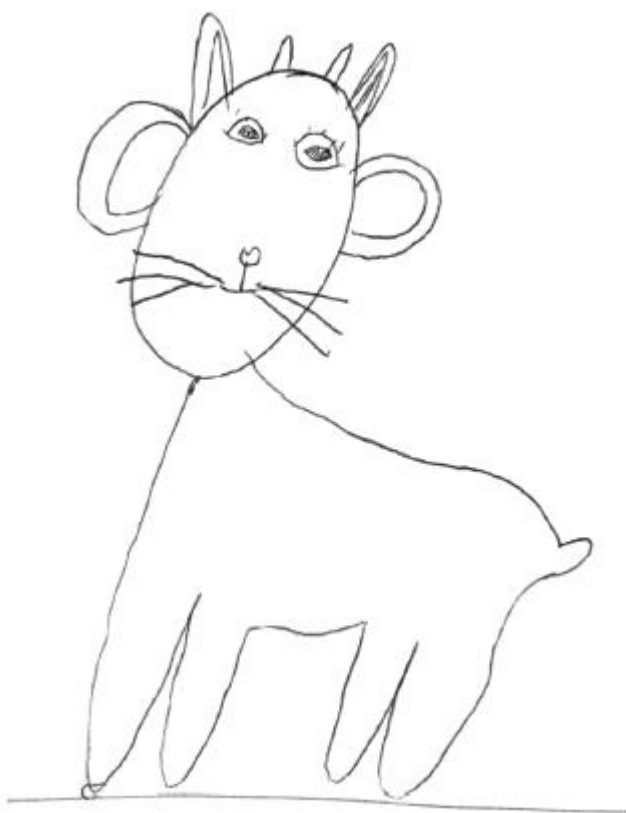
собственного доступа в семь лет. Доступ родительский, и родители отвечают за то, что им задано. И дневников тоже почти нет. Появление электронных дневников для начальной школы – это просто катастрофа. Система трансформировалась, использует новые информационные носители, но по факту это сбой. И этот сбой отражается на детской мотивации.

Если ребенок пришел и у него в блокнотике или в дневнике пусть криво, косо, неправильно написано, – это его ответственность. Мотивация – это ответственность. Ребенок мотивирован, когда он не «пассажир» в автобусе обучения, а «водитель», по крайней мере, «водитель-стажер». Если он «пассажир», никакой мотивации не будет.

Представьте ребенка, которого кормят с ложки. Если вы его кормите, значит, он:

а) это есть уже не хочет;

б) привык руководить: в лучшем случае благосклонен, в худшем случае – он от этого уклоняется.



Ребенок в процессе не заинтересован. Можно превратить уроки в кормление с ложки с огромным сопротивлением. И так получается всегда, когда родитель берет ответственность на себя.

По второму пункту («знает, зачем делать») возникает огромное количество вопросов. Мы с вами понимаем, зачем, и то не всегда. Например, на подготовке начинают разбор на красные, синие, зеленые буквы, – эта система запутывает почти всех, даже тех, у кого нет логопедических нарушений. И еще долго дети могут из этого выпутываться и писать транскрипцию вместо правописания. Зачем это делать?

В массовой школе и в массовой системе подготовки к школе никто не будет объяснять ребенку зачем, – только если вам очень повезет и вы окажетесь у какого-то невероятного педагога с индивидуальным подходом и, скорее всего, в небольшой группе. Он может объяснить, что сейчас что-то делается, потому что это пригодится потом – сейчас мы учимся

писать это, чтобы потом писать правильно. Даже на этом уровне стадия освоения письма – самый сложный навык в первом классе. Это труднейший навык и для мальчиков, и для девочек. Сколько раз ребенку сказали, зачем это? Зачем делать черновую работу – например, писать четыре строчки загнутых крючков?

У меня есть версия, что в полноклассных классах – от 25 и больше – превышена норма управляемости в начальной школе. Хорошо еще, если состав ровный, а то бывает и так: 33 человека в одном классе, из них 22 мальчика. Что будет делать учитель предпенсионного возраста в таком классе? Надо очень хорошо понимать, на что хватает ваших педагогов. И в ситуации превышенной нормы управляемости есть шанс, что на минимум дисциплины, наверное, учителя хватит, и это уже очень много – хотя бы на ушах они стоять не будут. На прямые задачи обучения, возможно, тоже хватит, если человек профессиональный, даже в этой невозможной ситуации – детей много, и шестилетки, и семилетки, – в основном они требуют индивидуального обращения. У них еще не созрели собственные мотивационные системы, и они не реагируют. Учитель говорит: «Весь класс взял ручки», – зрелые взяли ручки, но человек 5–7 ручки не возьмут, пока им не скажут: «И Вася взял ручку, и Оля взяла ручку, и Федя отвлекся от окна и взял ручку». От трети до половины детей требуют личного обращения. Возможно, это учитель тоже сделает, и это тоже очень много.

Пункт третий – «как делать» – учитель детям покажет и расскажет, но чтобы их еще и мотивировать, и объяснять, что они делают и зачем, – это вообще не входит в стандартную систему обучения. И ребенок многое просто не понимает.

В первом классе все задания в основном делятся на две группы – скучные или трудные. Детям с быстрым созреванием, которые уже сами все это освоили дома или самостоятельно, все это скучно и неинтересно. Они все это знают – они хорошо считают в пределах сотни, а их заставляют считать в пределах десяти, и тогда им скучно. Детям, которым сложно осваивать программу в таком темпе, просто трудно. Учиться письму трудно почти всем. В заданиях по подготовке по стандартной программе и в первом, и в последующих классах не очень много интересного. А то, что интересно, есть не на русском, математике и даже не на чтении – это может быть окружающий мир, ИЗО. Любимые предметы детей в начальной школе – физкультура, труд, рисование...

*Собеседник:* У нас труда нет, а на рисовании читают лекции по истории культуры.

*Екатерина:* Что проще – читать лекцию или разложить перед ребенком краски и попытаться чему-то его научить в этом плане? К тому же в обществе вообще произошел сильный сдвиг от ручного труда в сторону интеллектуального.

Надо хорошо понимать, в какой ситуации находятся дети. Мы в свое время были в похожей ситуации – никогда программа начальной школы не была интересна. Но когда шли в школу мы, нынешнее поколение родителей, мы не были так подготовлены – очень многие не умели читать, писать и считать. Предполагалось, что в начальной школе именно этим и будут заниматься. А сейчас мы отдаем в первый класс читающего, считающего в пределах сотни и даже немного умеющего писать ребенка, и дальше он весь первый и второй класс должен осваивать навыки, которыми и так немного владеет. Иногда происходит вот что: ребенок считать умеет, но ему показывают решение задачи посредством схемы – и он путается. Он говорит: «Мама, я как решать знаю, а как схему нарисовать – не знаю». Или он говорит про фонетический разбор: «Я знаю это, но как красный или зеленый не понимаю». Тема фонетического разбора, которую раньше начинали в 4–5 классе, опрокинута на первоклашек. Кстати, в 5 классе вы опять это будете проходить, но немножко по-другому. Это все изъяны. Можно сравнить с походом в поликлинику – мы идем туда и знаем, с чем там столкнемся. Некоторые не ходят, а те, кто ходят, понимают, зачем туда идут: за бумажкой, за справкой, за направлением, и понимают, что там нельзя получить. Скорее всего, в поликлинике нельзя получить внимательного персонального отношения врача, чьи взгляды совпадают с вашими.

Возможно, пример с поликлиникой жесткий. Но нужно четко представлять, что можно ожидать, а что невозможно в той школе, которую вы выбрали, и что будете доделывать сами. У нас, у родителей, зачастую «пионерское» желание, что ребенок пойдет в школу с горящими глазами, и ему там будет очень интересно, что он там будет хотеть учиться.

*Собеседник:* Иногда еще и старший озвучит: «У тебя тоже началось! Еще намучаешься!»

*Екатерина:* Да, шестилетнего спрашивают: «Ты в школу хочешь идти?» – «Не-ет, там сложно, сплошные двойки, и мама все время будет ругаться...» – т. е. ребенок слушает, как там с боями происходит процесс. Поэтому, если у вас уже есть один проблемный ученик, второму нужно четко объяснять, что не обязательно будет так, как у старшего, по-разному бывает, т. е. не снижать авторитет старшего, а просто объяснить ситуацию.

С какими проблемами мотивации у детей вы уже сталкивались?

*Собеседник:* Наш ребенок очень быстро загорается на новое дело, но со временем пропадает желание идти на занятие, хотя, придя туда, занимается с удовольствием. Или начиная играть в конструктор, он сначала загорается, но довольно быстро интерес теряет. Он быстро устаёт.

*Екатерина:* Эта проблема стандартная. В такой ситуации нужно учить ребенка «резать потоньше», т. е. разбивать задание. Вы знаете, что он загорится и, возможно, начнет делать. Но ваш опыт уже говорит о том, что он не доделает до конца, а бросив, вряд ли вернется. В таком случае нужно говорить: «Давай сделаем сначала кусочек». Например, задали шесть строчек крючков. Шесть строчек – это много. У первоклашек рука еще не окрепла, и они тратят на это немыслимое количество сил и времени. Бывает, что ребенок видит строчку и уже впадает в истерику. Тогда вы говорите: «Делаем строчку или один пример – и идем выжимать сок. Еще строчку делаем – и играем в крестики-нолики». Так вы его учите «резать потоньше».

*Собеседник:* Это подходит и для чтения, когда надо 5–10 страниц прочитать?

*Екатерина:* Конечно. Вы прикидываете, исходя из своего опыта, с чем ребенок способен справиться. И выбираете кусочек не по максимуму, а по минимуму.

*Собеседник:* Как потом вернуться к доделыванию, если ребенку будет неохота?

*Екатерина:* Нужен договор в нейтральное время, а не когда уже бушует истерика по поводу занятий.

Можно сказать: «Тебе дали большое задание, за один раз его не сделать. Давай договоримся, как ты будешь его делать». Обычно, когда ребенок еще не в процессе, он готов это обсуждать. Можно послушать его предложения – у детей бывают «незнайкины» предложения, как это все сделать. У ребенка может быть ощущение, что он сейчас сядет и за пять минут все сделает – он еще не соотносит желаемое с реальным, т. е. блок планирования не сформирован.

Чтобы была мотивация, нужно, чтобы работали блок планирования, блок выполнения и блок контроля за качеством, чтобы ребенок понимал, как устроен процесс. Обычно он этого совершенно не понимает ни на подготовке, ни в первом классе. Более того, этому не научит учительница, хотя должна бы, и в некоторых случаях, вероятно, все-таки попробует. Давая задания, детей не учат, как их выполнять.

У 10–15 % детей сложностей нет. Это будущие отличники, гиперфункционалы и вообще пахари по жизни, которым важно работать, причем не важно, что именно делать, они энергетизируются именно от деятельности. Чаще это девочки в начальной школе. Такие дети как-то включаются сами, у них очень рано созревает чувство долга, и они понимают, что это должны делать.

*Собеседник:* Если разбивать задание на кусочки, все растянется не на двадцать минут, как обычно, а на целый час, и уйдет на все целый день.

*Екатерина:* Усилия по возврату ребенка к продолжению выполнения задания уже должны быть не ваши. Вам не нужно быть водителем этого автомобиля – вам нужно прочертить разметку. Самое важное, чему нужно научиться с самой подготовки к школе, – ребенок должен научиться сам себя усаживать.

*Собеседник:* Как к этому привести? Не усаживается...

*Екатерина:* Вы попробуйте. Задайте ритм и простройте всякие внешние опоры. Опять же в нейтральное время, когда ничего делать не надо, обсудите это. Должно быть условное время и условные сигналы, что пора делать уроки. И мама или папа исполняет роль условного сигнала, а вместе с ребенком вы заводите таймер. К сожалению, в нашей практике мы все за ребенка делаем. Кто кого будит в школу?

*Собеседник:* По-разному.

*Собеседник:* Я как-то проспала, и ребенок научился заводить таймер на телефоне, и теперь он меня будит.

*Екатерина:* Это прекрасно. На самом деле, так мы воспитываем волю. Чтобы воспитать мотивацию, нужно воспитать волю. Когда человек сам встает в школу и сам идет туда своими ногами, он превращается в ученика. Мы живем в большом городе, и у нас мало кто сам в школу ходит. Подавляющее большинство, дай Бог, пойдут сами в 5 классе, и то не факт – некоторых до 7–8 класса водят в школу. Мы, родители, знаем, какой трафик, сколько займет дорога, и детей сами будим и поощряем к быстрому одеванию. Постепенно все это нужно делегировать ребенку. И уроки тоже. Важно определить, кто рулит процессом.

Сначала может показаться, что это невозможно. Люди становятся готовы к этому, если они сталкиваются, например, в подростковом возрасте с очень сложным характером, когда происходят каждодневные истерики с выходом. Они понимают, что устроенное ими самими, родителями, не работает, слышат альтернативную возможность, и на нее переходят – становится легче. Подход к решению этой проблемы должен начинаться с утра. Вы говорите: «Я водитель. Я понимаю, что ты сам в школу ходить не можешь, я должна тебя отвезти. Я буду готова к этому в такое-то время».

*Собеседник:* Можно ли превратить это с первоклассником в игру: я буду водителем, а ты сам спланируй, когда ты поедешь?

*Екатерина:* Для первоклассника можно, вопрос – не заиграется ли. В 3–4 классе «водитель» должен быть комфортно обслужен – чтобы мама повезла, ей нужно сделать утром кофе. Это серьезно: ребенок должен поджарить тост и налить сок, чтобы вам хотелось его везти.

*Собеседник:* Мы должны как-то подготовить ресурсы, чтобы ребенок мог это найти и сделать, или он должен все делать самостоятельно?

*Екатерина:* Зависит от возраста и самостоятельности. Первоклассник вряд ли сможет приготовить себе завтрак, хотя можно оставить ему кашу в мультиварке. Вопрос – кто отвечает за процесс. Возможно, ребенок вообще не знаком со временем, и тогда ему, конечно, сложно будет сразу себя собрать. И отсутствие учебной мотивации – это только деталь того, что мы вообще все за ними делаем. Вспомните свое детство. Кто вас в школу водил в середине первого класса?

*Собеседник:* Родители, потому что далеко было.

*Собеседник:* Никто не водил.

*Екатерина:* Кто будил?

*Собеседник:* Мама.

*Екатерина:* Мама все-таки...

*Собеседник:* У нас в семье устроено так, что если ребенок опоздает в школу два раза, значит, он не пойдет в кино на выходных, а ему нравится ходить в кино. Я сижу в машине в 7.50, я готов – если он опаздывает, то сам виноват. Еще мы ввели жетоны-поощрения – если не опаздывает или садится за уроки сам, получает больше жетонов.

*Екатерина:* Жетонная система поощрений – это простой метод, который помогает при освоении новых навыков. Эту систему нужно апгрейдить, чтобы она вызывала интерес, т. е. ее нужно менять, например, каждые два месяца и переводить ее на освоение новых навыков.

Если ребенок в бытовом и режимном планах не самостоятельный, у него не будет самостоятельности в уроках и не будет мотивации к учению. Если вы по какой-то причине хотите для него детство продлить и вам приятно, что вы все за него делаете, – ОК. Но тогда и за уроки вы будете его усаживать, а это нельзя. Не может появиться желание учиться и способность себя усаживать на фоне полностью не сформированных волевых действий.

Возможно, кому-то не хочется и сложно ребенка учить всем этим навыкам, и родители уповают на то, что в саду его этому научат. Действительно, это может произойти. Но если ребенок пойдет в школу, не умея быть самостоятельным, его там этому так и не научат. Нынешняя школьная система не обучает самостоятельности – это еще одна ее основополагающая характеристика. Нынешняя школьная система построена на том, что родитель – активнейший и полноправный участник школьного процесса. Это очень удобно.

*Собеседник:* Как с этим бороться?

*Екатерина:* Вы понимаете, что есть некий мейнстрим, но вам туда по каким-то причинам не надо. И тогда вы находите способы, чтобы выстраивать свою линию поведения. Вы понимаете, что мейнстрим – это то, куда не нужно ни ребенку, ни отношениям. Это тупик.

На уровне 5–6 класса происходит кризис этой системы включенности родителей в каждодневный процесс обучения, потому что ребенок растет и входит в подростковый возраст. Он начинает противиться контролю, а сам делать и заставлять себя не обучен. Количество учебной нагрузки возрастает. Проходит год-полтора сложного времени – некоторые начинают учиться сами, некоторые уходят в двоечники, меняют уровень школы, а с кем-то мама до 11 класса сидит.

*Собеседник:* Меня беспокоит другой вопрос – ребенка ничем не загружают, и сейчас он ничего не хочет. Ребенку 17 лет.

*Екатерина:* У него еще есть возможность что-то захотеть.

*Собеседник:* Сначала был вальдорфский садик, потом пробовал одно, другое, а в результате ничего.

*Екатерина:* Непонятно, где должен быть тестовый замер. Наверное, поступление в институт. Иногда у совершенных обалдуев вдруг за полгода до экзаменов что-то включается, и они прилично сдают и попадают туда, куда им конкретно надо. Но так бывает не всегда. И вообще с мотивацией провал.

Мы, когда учились в старших классах, понимали, зачем надо хорошо учиться: чтобы поступить в хороший институт, найти хорошую работу. А сейчас старшеклассники что понимают? Родители денег на репетитора дадут, в крайнем случае они пойдут на платное. Страх не поступить фактически отсутствует. Плюс старшеклассники прекрасно видят, что люди очень редко работают по специальности.

Надо хорошо понимать, где слабость у системы мотивационных подпорок. Тут есть сложности. Например, то, что хорошая учеба в школе не гарантирует поступления. Или то, что многие великие люди в школе учились ужасно, но это не помешало им стать великими.



Это не страшно. Все это понимая, нужно выстроить в своей семье некий оазис для подросткового возраста и его холить и лелеять. Важно понимать, что этого не сделает никто извне.

Объяснить ребенку, что, зачем и как, по факту должны родители, но вместо этого родители все делают за детей. Сложные объяснения мы подменяем собственной активностью и удивляемся сопротивлению. Там, где есть активность родителей и принуждение, там ребенок будет сопротивляться: растягивать, тянуть, использовать пассивно-агрессивное поведение или просто будет рассеянным.

*Собеседник:* Первый класс. Сочинение, доклад, который нужно найти в Интернете, скачать, распечатать... Ребенок в принципе не может этого сделать сам.

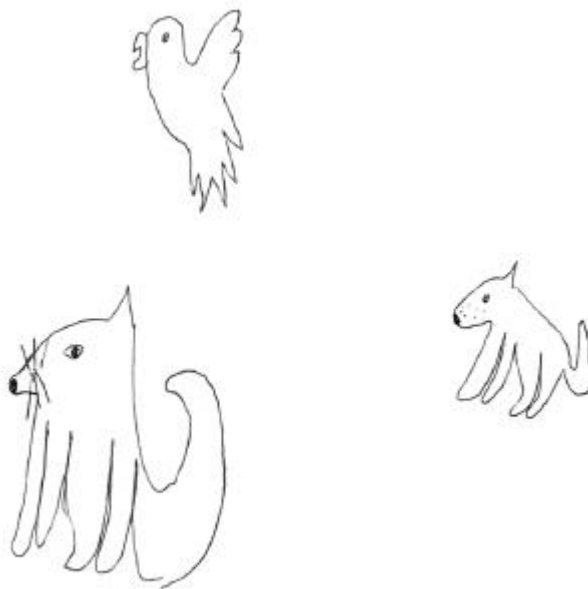
*Екатерина:* Да, учителям не нужна активность детей, им нужно, чтобы на выставке или олимпиаде школа показала красивые проекты.

*Собеседник:* Есть школы, где этого нет?

*Собеседник:* У нас даже в детском саду требуют проекты.

*Собеседник:* Я сама делала проект о тех местах, которые мы с ребенком посетили на каникулах, – все сама вырезала, рисовала, наклеивала. Ребенок не делал ничего, и в школе были очень довольны.

*Екатерина:* У нас сейчас такая среда обитания, и так устроена система образования. Например, английский в первом классе. Это само по себе очень сложно, но в учебнике – и задание на английском! Ребенок еще не может читать, да и понимать на английском тоже. Значит, такой учебник предполагает, что рядом сидит взрослый и ребенку переводит задание. Или звонок учительницы: «Завтра в два часа дня подойдите, пожалуйста, поговорить». Это предполагает, что есть неработающий взрослый, абсолютно готовый в любой момент предстать перед учителем. Может быть, у такого растянутого детства есть какие-то положительные эффекты, но то, что это бьет по мотивации и по любому компоненту ребенка, это точно. По факту мы, конечно, проводим с детьми больше времени, но это – негативно окрашенное общение. Это общение, не приятное никому.



*Собеседник:* Вы сказали, что при принуждении ребенок будет сопротивляться. У нас уже какое-то время приготовление уроков растягивается на все выходные. Мы определяем старшему время, чтобы он сам распределил и сделал задание. Когда мы отсутствуем, он

делает что-то, когда мы присутствуем, он ничего не делает: отвлекается, возится, играет. Потом скапливается негатив, он негатив выплескивает, ищет причины: «нет учебника», «не знаю задания». А время уходит.

*Екатерина:* Вы его контролируете.

*Собеседник:* Я контролирую сделанность уроков, проверку домашнего задания.

*Екатерина:* Зачем? Получается, что вы за это отвечаете. За то, чтобы были сделаны уроки, должен отвечать он сам.

*Собеседник:* То есть не надо даже проверять сделанность?

*Екатерина:* Кто учится? Помните песню «Папа у Васи силен в математике»? Тогда это казалось маразмом, сейчас это просто жизненная ситуация.

*Собеседник:* Надо один раз в неделю проверять уроки? В конце недели?

*Екатерина:* Зачем? Это его зона ответственности. Другое дело, если вы переходите на новую систему обучения и если у ребенка не сформирован навык, должна быть обязательно система подпорок и поощрений, потому что конкретно этому ребенку, в силу его особенностей, сложно. Хотя это и печально, потому непонятно, зачем это: интереса нет, честолюбие тоже не включено.

Нужно создать искусственную мотивацию: «Делаешь до такого-то срока уроки – мы идем в кино, или в бассейн, или на аттракционы. Если ты не сделал, мы идем, а ты остаешься. И ты остаешься без экранов».

Сейчас еще очень мешает доступность различных экранов. Вы уходите, а сколько он там времени проводит? Есть ли у него зависимость?

*Собеседник:* Я у ребенка не проверяю задание, дневник. Если он получает тройку, то лишается мультиков. Если пятерку – получает пятнадцать жетонов.

*Екатерина:* Эта система неплохая, но она тоже не может работать бесконечно. С деньгами родители могут конкретно «попасть» в сложную ситуацию. Папа пообещал пять тысяч рублей, ребенок включился, и потом ему уже это легко, а он все требует... Очень правильно нужно простроить размер, форму и сдвигать планку.

*Собеседник:* Хорошо, если у вас действует такая система. У нас, например, может быть такая реакция на поощрение (даже очень любимое): нет – и не надо.

*Собеседник:* Возможна ли ситуация, что ты доверишь ребенку ответственность, а он не возьмет ее на себя, просто не захочет?

*Екатерина:* Если вы переходите от той ситуации, когда вы рулите (вы проверяете качество, количество уроков), к тому, что ребенок за рулем (даже частичного) управления, у вас будет полтора-два месяца очень сильного пике вниз, причем с текущего уровня. На консультацию приходят родители с детьми, у которых тройки, а на домашнее задание уходят целые вечера. И все равно нужно падать. Мало того, что нужно падать, нужно выдержать нижний уровень – сплошные двойки.

Обычно здесь включаются бабушки, родственники – кто-то, кто хочет спасти: «Вы сошли с ума! Вам до ребенка нет дела!» «Спасители» всегда будут пытаться спасти. Очень важно в этот момент не спасать. Надо сказать сочувственно: «Мне тебя очень жалко! У тебя столько двоек, и это так неприятно», – но сказать без ехидства. И надо реагировать на просьбы о помощи, если к вам адресованы эти просьбы.

То, что касается пике, это не первый класс. Это если вы в 1 классе все взяли в свои руки, все контролируете, то в 3–4 классе может возникнуть ситуация такого пике. А дальше должен быть очень постепенный подъем. Сначала ребенок берет какой-то один предмет –

поинтереснее, или полегче, или где учитель порасположеннее – и потихонечку-потихонечку начинается подъем. Поддержка должна быть обязательно, но она не должна инициироваться вами. Можно говорить: «Я тебе помогу, а ты пойдешь и развесь белье», – чтобы ребенок знал, что он тоже должен помочь, ведь вы тратите на него свое время. «Я готова почитать тебе книжку, готова пойти в театр, в музей, в гости, но учеба – это твое. Ты же мне не помогаешь с моей работой».

Это возможно с детьми, у которых нет физиологических или образовательных особенностей.

Образовательные особенности: дислексия, дисграфия, истощаемость внимания.

Физиологические особенности: на грани гиперактивность, впечатлительность. При таких особенностях не факт, что ребенок возьмет самостоятельность в свои руки, тут нужно будет помогать. Но если нужна образовательная помощь, лучше, если будет репетитор, чем вы. Если у ребенка есть реальные академические проблемы – например, сложно дается русский, и этому есть основания: в семье были дислексии, он поздно заговорил и т. д., – ему нужна помощь. Но это не должна быть помощь родителей. Можно меняться – заниматься с детьми соседей или друзей. Но смешивать роль родительскую и роль учителя – очень сложно. Учитель требует, давит, заставляет, а роль мамы другая – утешить, помочь. Роль папы чуть больше совпадает с ролью учителя, но только частично. Особенно сложно с мальчиками, хотя и на девочек слишком давить нельзя.

Еще одна современная проблема – это интенсифицированное обучение. Оно очень интенсивное на всех этапах: и на подготовке, и в первом классе, – программы более концентрированные, более интенсивные, чем средний ребенок может взять сам. Это федеральный образовательный стандарт. Плюс уровень педагогов становится все ниже. Надо хорошо понимать, кто вас учит. Если вам попался педагог еще старой школы – он умеет учить, учитывает возрастные особенности, – одна ситуация. Если учит девочка – вопрос, что она заканчивала, как она училась и как ее учили. Это надо понимать. Учитель – не самая престижная, не очень хорошо оплачиваемая профессия, нервная. Это проблема государства. По идее эта профессия должна быть в списке почетных, хороших профессий, а она совсем не там. Про это не очень много пишут. Есть интересная статья учителя математики и филолога Дмитрия Шноля «Учительский корпус устал от войны». Могу порекомендовать статью «Образование погубило» научного редактора журнала «Эксперт» Александра Привалова. Я абсолютно согласна с автором. До начальной школы это не докатилось. У нас есть оазисы – школы, где лучше. И часто мы ребенка туда и засовываем, чтобы оказаться в оазисе. Но надо хорошо понимать, что мы приводим ребенка в совсем не беспроблемную систему, где на начальной стадии – в начальной школе – не так все очевидно, но в целом все так же, как и везде. Мы должны понимать, что не можем быть вне этой системы, не можем от нее отключиться. В то же время, если мы берем на себя ответственность в этой ситуации, то на собственную голову получаем пакет проблем. Формировать учебную самостоятельность в этой ситуации можно, и это именно то, что нужно делать, что является для ребенка универсальным средством.

Если ребенок умеет учиться, его на уровне 4–6 класса можно перевести в школу получше, а изначально уровень образовательного заведения должен соответствовать уровню способностей ребенка. Очень часто мы выбираем школу не по уровню образовательных способностей ребенка, а по уровню наших собственных амбиций. И ребенок попадает в ситуацию, где он не может учиться самостоятельно. Мы его туда поместили – мы его и тянем. Большой вопрос, хорошо ли это. Возможно, ребенок раскачается, разгонится и начнет учиться хорошо; возможно, нет.

Некоторые мамы говорят, что упустили в первом классе время, не занимались вместе и теперь, уже во втором, сидят вечерами и все подгоняют, мол, надо было с первого класса сидеть вместе с ребенком и все делать. Ребенка, конечно, не надо бросать в первом классе. Но помощь должна быть скорее мотивационная и организационная, чем практическая.

Ребенок должен включить мотор. Первые недели он только привыкает, только учится ориентироваться в школе, узнает, кого как зовут. И вот тут-то и надо помогать. Если же вы в первом классе начнете сидеть рядом с ребенком, вы так до 11 класса можете и просидеть. И потом идти еще с ним поступать в институт – отдавать вместе документы. Это стиль жизни. Если «сидящие» мамы это потеряют, то чем они будут заниматься? Вспомните, тем, кто просидел три года, кормя ребенка, как сложно потом «выходить» куда-либо – некоторым сложно даже в транспорте ездить, разговаривать с людьми, появляется ощущение, что на тебя все смотрят. Настоящий социальный стресс. Такие мамы первые три года прокормили ребенка, потом начали готовиться к школе, потом «пошли» в первый класс – их как раз легко определить по слову «мы»: «Мы покушали, мы пошли на танцы, у нас двойка по немецкому...» И потом приходит на консультацию такая мама, а с ней великовозрастный сын, и она говорит: «А у нас с химией проблемы». Их бы надо разделить, но это очень болезненный процесс.

Надо отметить, что чем хуже отношения в семье, в супружеской паре, тем больше включенность мамы в ребенка, тем выше тревога вокруг ребенка. Очень часто в такой ситуации папы дистанцируются, и мамы замыкаются на себе. Есть разные слои, и надо понимать, что вся конструкция включенности мамы может поддерживаться многим – не только тем, что учительнице в начальной школе удобно, чтобы каждый родитель делал уроки со своим ребенком.

*Собеседник:* Имеет ли смысл начинать диалог с учителем, объясняя ему, что мы против такого подхода к учебе?

*Екатерина:* У вас есть способность сопротивляться общей линии поведения? Вы хотите, чтобы Марья Ивановна, которая два выпуска в такой системе проучила, вас послушала и поменяла систему?

*Собеседник:* Можно поговорить со всеми родителями в классе и сказать ей, что мы так не будем.

*Екатерина:* Вам не надо делать революцию. Вам надо в вашей семье поддерживать тот климат, который вы считаете правильным.

*Собеседник:* Мне кажется, в школе вообще ничего не надо озвучивать.

*Екатерина:* Это зависит от того, где ребенок учится. Я не сторонник частных школ, но в них могут позволить роскошь формировать эту самую мотивацию, не вешать нагрузку на родителей. Это возможно в альтернативных системах образования, где хотят видеть именно деятельность ребенка. Во всех других местах хотят видеть хороший результат, выполненный родителями.

Для каких-то супружеских пар такая включенность и хороша, иначе они бы не включились вообще. Но мы говорим о той ситуации, когда родители изначально не включены и избыточная включенность помешает.

*Собеседник:* Насколько нужно контролировать первоклассника? Нужно ли спрашивать у него про школу, проверять задание?

*Екатерина:* Начнем с подготовки. На подготовке домашних заданий быть не должно. Они есть, но мы понимаем, что их быть не должно, потому что воля ребенка еще не сформирована. Понятно, что если задания будут, то это будут задания для родителей, потому что у ребенка отсутствует способность самого себя усаживать. Не зря ребенок идет в школу в 7 лет. Считается, что это некоторый рубеж. Это связано со сменой зубов, и это обычно возраст не календарный, а психологический – тот момент, когда у ребенка начинается новый этап созревания воли. Это происходит не в 5 и не в 6. Почему такая беда с шестилетками-первоклассниками? Это конкретная группа граждан, которых в 6 лет отдали,

потому что они были умненькие, а волевая и эмоциональная зрелость у них была недостаточная.

фильм К. Р. Я. К.



Итак, вы пошли на подготовку, а там задания. Но вы – родитель, вы – эксперт по собственному ребенку. У включенных родителей есть все знания о собственном ребенке, превосходящие знания специалистов, потому что специалист видит ребенка несколько часов в неделю, а вы его всю жизнь знаете. И вот вы получили задания и смотрите: вашему ребенку нужны задания в этом возрасте или это испортит вашу жизнь еще за год до школы? Кто-то нормально реагирует, садится, делает, ему может нравиться, или он расстраивается – он уже чуть-чуть созрел. Задания на подготовке – большой вопрос.

Учителя и в 1 классе еще не имеют права задавать домашнее задание, но задают. Учитель говорит: «Вы же понимаете, что я не могу учить ваших детей, если они будут писать столько, сколько на уроках». И домашние задания, которые не обязательны, так и должны позиционироваться: ты не должен, но сделать можно, и я тебе помогу. Вы признаете нежелание ребенка этим заниматься. Но мы ждем пионерского задора. Мы ждем, что ребенок сам сядет, сделает и будет еще вполне доволен рутинной. Нет, не будет. Он нормальный.

*Собеседник:* Это не будет его расхолаживать?

*Екатерина:* Обычно оценки появляются во 2-м, а в некоторых школах и в 3 классе. Когда появляются оценки, у ребенка появляется хотя бы какой-то стимул что-то делать. Из интереса стимул не появится. Стимул из чувства долга появится у 10 % будущих «пахарей».

*Собеседник:* Надо ли интерес как-то пробудить – к математике, к чтению?

*Екатерина:* Попробовать можно, если интересно преподавать.

На подготовке главным человеком для ребенка является мама. Когда ребенок идет в школу, возникает огромный авторитет учителя: «Марьяванна сказала...» Как он понял, что она сказала неизвестно, но сдвинуть то, что она сказала, нельзя. В такой ситуации учитель мог бы замотивировать детей, если бы у него были на это силы. Иногда ребенок действительно приходит с горящими глазами: ему что-то интересное рассказали, и вы сразу это увидите. Но это крупички.

Иногда, чтобы учиться было интересно, приходится добавлять другие занятия, конечно, нагружающие расписание, но приносящие ребенку радость познания, которая в школе вообще может отсутствовать. Плюс если повезло с педагогом и у вас не 30 человек в классе, есть надежда на интересное обучение.

Но в основном будет рутина. Писать неинтересно. Чтение – тоже неинтересно. Некоторые дети плохо и медленно читают – им тяжело читать большие тексты. Некоторые дети уже хорошо читают, но им сложно анализировать прочитанное. Программа по чтению чудовищная: характеристики героев, попытки литературоведческих «исследований», до которых ребенок не дошел. Это скучно.

У учителя была и сейчас еще есть некоторая свобода чуть-чуть видоизменять программу, и у талантливых учителей дети будут любить чтение, будут любить читать. Мы заложники того, к какому учителю попали дети. Программа минимум для вас – чтобы ребенок в начальной школе о предлагаемую программу не ранился, не потерял желание. Если будет интересно – это будет бонус. Мы за это не можем отвечать.

*Собеседник:* Как мы потом будем объяснять, что с этого момента уже надо делать задание?

*Екатерина:* Формально стимулировать желание учиться должна школа, и это тоже то, что мы берем на себя. Это одна из не наших функций, которую мы берем на себя. Задача родителей – создать условия учения, а спросить должна школа; сделать так, чтобы нельзя было не выполнить, должна школа. Это именно то, из-за чего мы туда ребенка и отдаем.

Мы отводим ребенка в школу. Он там тратит 5–6, а то и 7–8 часов своего времени – это много. И что он там получает, кроме общения? Мотивация его снижается. Навыкам самообразования его не учат, т. е. умение учиться не формируется. В лучшем случае он научится работать в режиме группы.

*Собеседник:* С какого класса формируется умение учиться?

*Екатерина:* Оно вообще не формируется. Если ваш ребенок поступит в хорошую гимназию в 5 классе, за него там возьмутся и выжмут умение учиться. Такие школы еще сохранились, и там родителям будет делать совершенно нечего.

*Собеседник:* Это полезно?

*Екатерина:* Кому как. Это должно соответствовать образовательному уровню способностей ребенка.

*Собеседник:* Ребенок должен соответствовать этой гимназии. Иначе он туда не по падет.

*Екатерина:* В эти гимназии попадают подготовленные с тремя репетиторами «дрессированные» дети, с которыми сидели всю начальную школу. Они сдают

вступительные экзамены, потому что их готовили год или полтора, весь 3–4 класс – как в институт. Они туда попадают. А дальше все отличники становятся троечниками, по крайней мере, на какое-то время, потому что то, как они жили – на маминых мозгах, с маминой организацией, – уже не проходит. Обновляются и пополняются эти гимназии опять же самородками – теми, кто сам в начальной школе хорошо учился, и кто без маминой помощи захотел в гимназию поступать, кто сдавал экзамены. Вот они учатся дальше на пятерки – они могут себя вытянуть. А другие так и не могут. Так что, попасть можно, вопрос – как учиться.

Другое дело, что у того, кого мама тянула в четвертом классе, в пятом, может в седьмом классе включиться мысль, например, что его школа не престижная. Он сам захотел перейти в другую, сам из мамы вытряс репетитора, сам пошел и поступил в восьмой в гимназию. Этот вариант лучше. Тут уже у ребенка самостоятельно включились мозги – он понимает, куда ему надо. Он сориентировался и знает, как там устроена система поступления.

*Собеседник:* Наверное, влияет еще среда?

*Екатерина:* Да, и среда тоже. Он видит, что в его школе скучно, поговорить не с кем, а в другой – интересные мероприятия. Мы, вытягивая ребенка сами на новую образовательную ступеньку, не даем ему совершать выборы.

Возвращаемся к перечислению того, что ребенок получает, приходя в школу.

Приносит ли ребенок из школы знания – большой вопрос. Он тратит на школу каждый день 5–6 часов времени, пришел домой – устал, ему нужно полтора часа, чтобы адаптироваться. Усвоил ли он правило на уроке? Понял ли он, как ему задачу решать, или нет? Очень часто ребенок в темпе класса понимать не может. Может быть, у него учительница – выпускница пединститута, училась не очень прилежно и объяснять и детей понимать еще не научилась. Может быть, ребенок учительницу боится, потому что она орет, а он не слышит объяснений таким голосом.

Если это относительно хорошая школа и есть дополнительные консультации, может быть, стоит потратить лишние два часа, чтобы учительница объяснила ему материал в индивидуальном формате.

Главное, что необходимо контролировать, принес ли ребенок знания из школы: «Что сегодня учительница рассказывала, можешь мне объяснить? Я уже забыла, я в школе давно училась».

*Собеседник:* Ему не будет тяжело сразу после школы?

*Екатерина:* Можно передохнуть, погулять, обедом накормить, а потом спросить, что объясняли. Или можно попросить его объяснить брату или сестре, а вы, пока он объясняет, слушаете и оцениваете, что он усвоил. Ребенок не сможет выполнить домашнее задание, если он не понял материал на уроке и никому об этом не сказал. А он привык ничего не понимать еще с подготовки. Он даже не осознает, что он не понял. И только когда он садится делать домашнее задание, оказывается, что он ничего не понимает.

*Собеседник:* Наша учительница по математике говорила на родительском собрании: «Если ваш ребенок чего-то не понял, вы ему только ничего не объясняйте, потому что вы наверняка объясните не так, как я. Пусть он лучше подойдет ко мне на следующий день, и я готова целый урок посвятить тому, чтобы повторить и объяснить».

*Екатерина:* Это нормальная школа и нормальная учительница.

Если родители видят, что знаний у ребенка нет, они сразу начинают объяснять. Родители, действительно, объясняют по-другому и, действительно, могут запутать. Нас учили по-другому – и мы объясняем так, как учили нас, а сейчас детей учат иначе. У них базовый навык совершенно иной. И мы, начиная объяснять, ребенка только путаем. Мало того, что редкий родитель сохраняет спокойствие при объяснении собственному ребенку – обычно начинается стучание кулаком по голове на пятой минуте.

*Собеседник:* Так нужно объяснять или не нужно?

*Екатерина:* По идее знания все-таки ребенок должен приносить из школы. Допустим, этого не происходит. Вы использовали возможность дополнительных занятий – не работает. Наняли учительницу параллельного класса или позвали другого педагога – это далеко не всем нужно. Иногда ребенку нужен не учитель, а нейропсихолог, или нейрологопед, или нейропреподаватель математики – ему вообще нужно объяснять по-другому, он эту систему полушарную не понимает, потому что у него такие психологические особенности. Тогда ему нужно в психологический центр, нужна помощь логопеда. Но далеко не всем в начальной школе нужна помощь. Те, кто не в состоянии из школы принести знания при нормальном учителе, – это примерно 25 %. Это много.

В основном ребенок в состоянии усвоить программу в школе. Но это первое, что вы проверяете, еще с подготовки, – понимает ли он, или ему уже требуется помощь. В первом классе знаний немного, объем материала не очень большой, и это можно отследить.

Включаться и помогать родителям должен при организации самого учебного процесса, умения учиться. Например, обозначать время начала выполнения домашнего задания звуковым сигналом – гонгом, свистком, звонком, но не маминым криком. Обычно мама использует методику попугая: один раз скажет, другой, третий, на четвертый она уже кричит, и ребенок идет заниматься с соответствующим настроением.

*Собеседник:* Маме, которой это не нравится, надо с себя эту функцию снять?

*Екатерина:* Да, конечно, она вообще не ваша. Обычно это амбиции: как же мой ребенок будет с кривыми буквами, у всех будут ровные, а у него кривые. Но, в первую очередь, надо дать понять себе, что ужас не в этом.

Очень сложно со старшими. На старших детей падает пик образовательных амбиций – от пап и мам, от бабушек и дедушек; а если еще все академики – вообще катастрофа.

*Собеседник:* Не получится ли так, что если ребенок будет плохо учиться, у него упадет самооценка, опустятся руки и он вообще откажется что-либо делать? Так я ему хоть помогаю чего-то добиваться.

*Екатерина:* Ребенок не понимает, что это вы ему помогаете. У него есть полное ощущение, что это он так учится, хотя он не приложил никаких усилий. Падать он будет очень жестко – или вы его так и поведете и на работу устраиваться.

*Собеседник:* Если ребенок просит помочь?

*Екатерина:* Просит помочь – прекрасно. Это, по крайней мере, уже не ваша инициатива. На просьбы о помощи нужно отзываться. Вопрос – как помочь. Иногда ребенок знает, что это надежный способ получить мамино внимание. Предположим, в многодетной семье первый школьник, а остальные все малыши. И этот школьник понимает, что получить маму или папу он может, только привлекая к помощи с домашним заданием. И как в первом классе началось полное владение мамой, так и продолжается. Это тяжелое изменение семейной конфигурации, когда мама или кто-то другой (т. е. один взрослый) полностью включен. У ребенка это способ пообщаться и способ получить внимание.

Для того чтобы организовать умение учиться, помимо регламентирования времени занятий вы должны быть уверены, что ребенку хватает вашего внимания, общения и поддержки в других областях. Иногда у ребенка возникает выученная беспомощность – это не то, что ребенок не может делать уроки, а он понял, что это очень хороший способ быть с мамой. Из такой ситуации довольно сложно выбраться.

Попробуйте вспомнить истории про маму, сидящую с ребенком и делающую уроки.



*Собеседник:* У меня одноклассник дошел с мамой до аспирантуры. Сейчас ему ничего не надо. Не знаю, работает ли он сейчас, но пару лет назад не работал. До 11 класса мама делала с ним все задания.

*Екатерина:* Какая у этой мамы была личная жизнь?

*Собеседник:* Семья была, какие отношения, я не знаю. Он был один в семье.

*Екатерина:* Кстати, действительно, со вторым и последующими детьми все с таким же рвением повторить вообще нельзя. Если вы полностью убивались со старшим, вы не сможете из себя эту же песню выбить второй раз.

*Собеседник:* Наверное, попасть в зависимость от мамы можно, если ребенок идет в школу, а мама в это время рождает второго ребенка.

*Екатерина:* Это классическая ситуация. Ребенок понимает, как можно отвлечь от младенца, и это действительно работает.

*Собеседник:* У нас знакомый учился с мамой до 3 курса в медицинском институте. Только когда началась практика и мама присутствовать на ней не могла, он стал нормально учиться.

*Екатерина:* Сколько же лет маминой жизни было посвящено сыну? Это какая жертвенность должна быть невероятная... Ведь часто уроки – это не день, это вечер, это время семейного общения, когда взрослые могут побыть друг с другом, время общения с другими членами семьи, если они есть.

*Собеседник:* У меня ребенок использует любую возможность отвлечься от уроков, в частности поиграть с малышом, зная, что это поощряется. Я разрешаю и жду, когда же он остановится и возьмется за уроки, подгоняю, напоминаю, и все доходит до крика, до истерик.

*Екатерина:* Если ответственность за уроки лежит на родителях, ребенок так себя и ведет. Зачем ему напрягаться? Мама подстрахует, все напомним. Он не несет ответственности за свои действия. Такая история может длиться очень долго и сама по себе ни во что другое превратиться не может.

*Собеседник:* Как быть с дополнительными занятиями? Я читала, что если ребенок не успевает со школой, то лучше все остальное пока оставить.

*Екатерина:* Да, так. Кстати, это мощнейший мотиватор.

*Собеседник:* Если это спорт, который ему для здоровья необходим? Можно ли пожертвовать школой ради этих занятий?

*Екатерина:* Да, спорт можно оставлять. И если ребенок спорт любит, то можно ради этого уроки все-таки сделать. Если ребенок туда реально хочет, ему можно сказать: «Успеваешь хотя бы половину – идем на спорт, не успеваешь – к сожалению, пропускаем». Надо сыграть чуть-чуть.

*Собеседник:* Мы половину всегда успеваем. Вторую можно делать только после, а после это уже сложно, и весь день уходит на делание задания.

*Екатерина:* Есть нормы домашних заданий, и в первом классе выполнение домашних заданий не должно занимать больше 45 минут. И то много. Если вы занимаетесь с дроблением, то останавливаетесь на время не большее, чем вы занимались. И постепенно ребенок толщину «нарезки» увеличивает. У него растет работоспособность, формируется возможность переключаться. Это возможно почти для всех, кроме детей с такой особенностью, как «залипание» внимания.

Самостоятельность в уроках не может быть без другой, бытовой, самостоятельности. Если ребенок не знает, где лежат его вещи, где находится стиральная машина, как убирается

грязная посуда в посудомойку, – если он не знает обратимости процессов, самостоятельности в уроках не будет, потому что ей просто не на чем возникнуть.

Самостоятельность в уроках – это некоторое сложное «растение». Время за год до школы – как раз прекрасная возможность начать формировать и бытовую самостоятельность, и домашние обязанности, и потихонечку самостоятельность с уроками. Ребенку надо объяснить: «Это то, что мы тебе передаем, потому что ты уже достаточно большой», – т. е. мы тебе даем привилегию, а не вешаем на тебя жернов. Чаще всего возникает ситуация обратная: мы хотим, чтобы ребенок хорошо учился и только учился, и все с него снимаем. И начинается: «Давай, я тарелочку поставлю; давай, я налью, порежу – ты только учись». Вспомните папу Карло, продавшего последнюю куртку, и совершенно немотивированного Буратино.

Бытовая самостоятельность – это базовая важная вещь. Нет этого – второго тоже не будет, потому что это вообще умение отвечать за себя, структурировать свои усилия и прикладывать к чему-либо волю. Нельзя сразу начинать с уроков. Если ребенок отродясь сам ничего не делал, кроме игры, начать нужно с ботинок, с загрузки стиральной машины, с регулярного полива цветка. Образование начинается не в семь лет, а в три, чтобы какие-то «кочки» самостоятельности уже у ребенка были, чтобы он мог отвечать за процессы и за обратимость. Тогда он может понять ситуацию: сам не сделал и пришел в школу, мама за меня тоже не сделала, я пришел в школу, учительница меня ругала, я вернулся домой, а мама не стала все спасать и делать со мной в два раза больше. А что делают родители? «Мама, я забыл форму!» – и мама по пробкам второй раз едет в школу и везет форму. Но есть родители, которые реагируют иначе: «А я не знаю, почему ты ее оставил. Это твоя форма». Достаточно один раз не привезти форму, и она больше забыта не будет. А если ребенка все время страховать, он вообще не научится делать что-либо самостоятельно, он знает, что «мама что-нибудь придумает», что в любой ситуации родители найдут выход.

На самом деле, все, что связано с ребенком, очень страшно отпустить. И дополнительное затруднение в том, что это не та самостоятельность, которую ребенок будет отбивать. Когда дети учатся ходить, в основном все вырывают руку, убегают, падают – они самостоятельность отбирают. Когда дети хотят на учиться наливать сок себе в стакан – это бои, ребенок хочет этой самостоятельности. В случае с уроками ребенок самостоятельности не хочет. Может, так в школе все устроено и он чувствует социальную подоплеку. И тут могут сработать некие бонусы, например: «Папа, ты знаешь, он сделал сам сегодня уроки!» – неважно, что сделано все криво – вы на качество сначала не смотрите, когда учите ребенка организовывать процесс. Он сел и сделал, как мог. Первоначальный навык – себя посадить. Второе – сделать задание целиком.

*Собеседник:* Но с моей помощью он сделает лучше....

*Екатерина:* Есть мамина планка, есть папина планка, есть планка ребенка.

*Собеседник:* Есть ли она вообще?

*Екатерина:* Это его планка. Нужно помогать ему поднять его планку, но не надо его поднимать на свою. Скажем, мама-отличница и мальчик – это уже «вилка». Мама, которая вообще не могла подумать, что можно что-то не сделать или принести тетрадь с пометками, получает ребенка, который говорит: «Написал – и ладно. Какая разница, как я написал? Я же написал! Ну кривые, ну не в ту сторону – это не важно.

И вообще – зачем мне писать? Папа никогда не пишет, а все делает на компьютере».

*Собеседник:* У нас такая проблема: ребенок упорно держит ручку не так. При всех объяснениях, при постановке он держит неправильно. Так же держит и кисточку.

*Екатерина:* Я не сторонник жестких ограничений. Если ему удобно – почему нет? Нужно попробовать – как в случае с правой и левой. Если у вас все правши и вам хотелось бы, чтобы ребенок писал правой, нужно мягко переключать ручку, карандаш, кисть в правую руку. Если он настойчиво переключает, т. е. потому что ему удобнее действовать левой, то вряд ли нужно переучивать, и сейчас не принято переучивать. Хотя попробовать можно – может быть, он одинаково будет управляться обеими руками. Главное, если он с удовольствием делает задание, держа ручку неправильно, то прерывать не нужно. Вы, переключая, сбиваете ему настрой. В данном случае это то, что должен делать учитель. Возможно, детям, у которых на уровне 5–6 лет что-то не идет с письмом, с чтением, нужен учитель или логопед. Это лучше, чем родители, объяснят специалисты, владеющие специальными приемами. Бывает, они что-то ребенку объяснили – и он взял ручку правильно, а родитель лоб уже расшиб. На маму и на папу, как на самых близких людей, всегда есть сопротивление. Ребенку нужно от нас отделиться и повзрослеть – без сопротивления это невозможно.

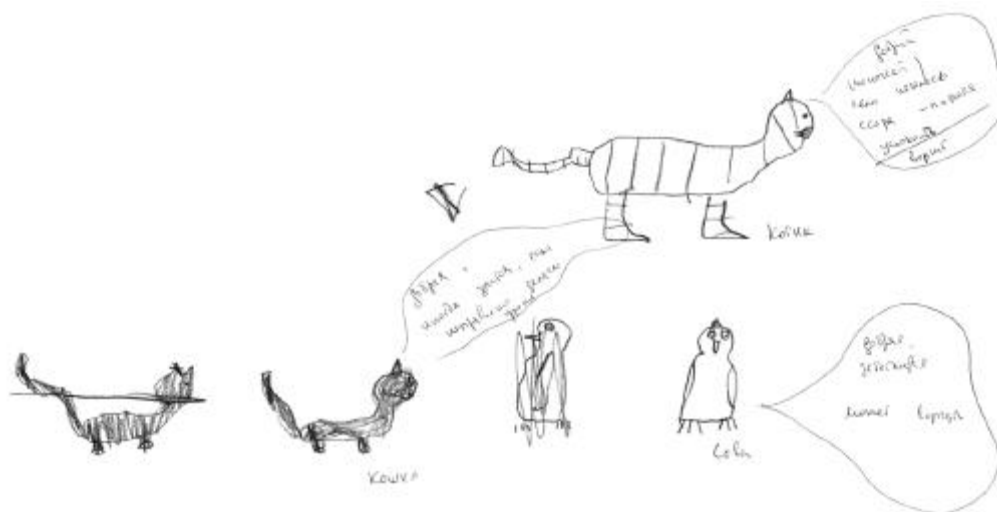
*Собеседник:* Насколько важна работа над ошибками? Помимо домашнего задания, он должен исправить то, что делал, а он этого уже не помнит.

*Екатерина:* Отвратительная практика. Но это его работа над ошибками. Нужно сказать: «Это тебе задали. Но тебе задали много – ты бедный сегодня. Пойдем, что-нибудь повкуснее приготовим», или «Я тебе пятки почешу, я тебя поддерживаю. Это твое, но если будет очень сложно, ты меня спроси». Нужно организовать условия, но ни в коем случае не говорить: «Пойдем делать работу над ошибками». Важно определить, кто рулит. «Свербить» должно не у вас, а у ребенка. Пока свербит у вас, у него свербить не будет.

Представьте, что два человека несут бревно: если один прогнулся, другой сразу чувствует. Учеба – это не то бревно, которое вы вдвоем несете. По идее бревно несет ребенок, а вы дорогу расчищаете. Вы его подхватите, если ребенок споткнется, не дадите бревну его придавить. Но вы не берете это бревнышко частью на себя, потому что в таком случае он никогда и не будет нести. Если вы бревно возьмете, в силу разницы роста вся тяжесть бревна упадет на вас.

*Собеседник:* Какие есть способы научить ребенка проверять себя?

*Екатерина:* Это блок контроля, и этот блок должен тоже налаживать учитель. В советские годы на это тратилось больше времени. Сейчас в стандартной системе это просто не отлажено. Что можно сделать для ребенка? Можно попросить его оценить свою работу: «Какую бы ты оценку себе поставил?» – предлагая поставить оценку от 0 до 10 баллов. – «А я бы тебя так оценила. Давай папе еще покажем». Можно попросить: «Найди свою самую красивую букву. Да, хорошая буква. Еще найди хорошую букву. Молодец. А теперь найди такую, которая чуть-чуть не получилась», – постарайтесь привлечь его внимание к собственной работе. И, если ребенок не очень уязвимый, можно сказать: «Теперь найди самую неудачную, которую ты хотел бы исправить и сделать лучше».



Есть методики проверки написанного с конца, но это не уровень первого класса, – нужно читать слова с конца к началу, без логической связи. И этому тоже по идее должны учить учителя, и это то, чему научит нормальный репетитор или логопед – у них в арсенале таких приемов множество. Мы же начинаем изобретать велосипед, объясняем так, что ребенок не понимает, и сами запутываемся.

Итак, ребенок помнит, что он должен делать, и научился выполнять задания. Только после того, как он в течение полутора месяцев успешно выполняет объем заданий, вы переходите к попыткам контроля качества. Научившись самостоятельно приступать к занятиям, он постепенно сам начнет следить за качеством – если это, конечно, не мальчик, для которого письмо – неинтересный навык и, как ему кажется, не такой важный. С мальчиками задача вообще усложняется: нужно дотянуть до средней школы, не сломав учебную мотивацию. Очень часто нежелание учиться после начальной школы именно у мальчика связано с тем, что от него хотели пионерской увлеченности в абсолютно не значимой для него деятельности. Не снизив образовательную планку, вы не добьетесь другого результата.

Надо быть готовым к тому, что сначала он может быть почти троечником. Но, когда пойдут оценки, он увидит, что Петя Иванов – такой же мальчик, а у него оценки лучше и авторитет выше. Тогда, возможно, включится собственный социальный «моторчик», при условии, что в классе модно учиться и авторитетом пользуются отличники, а не двоечники. Это как раз ответственность родителей, понимать, что в классе модно. Если в классе сплошные хулиганы и модно хулиганить и срывать уроки, повлиять на это, скорее всего, нельзя, но можно изменить параллель.

Отпуская ребенка в пике, т. е. понимая, что на данном этапе может снизиться успеваемость, нужно об этом поговорить с педагогом, предупредить его. Далекое не все это поддерживают, особенно в начальной школе – им это не выгодно из-за показателей успеваемости. В ситуации пике нужно быть уверенным, что учитель не просто поставит двойку за несделанное задание. Обычно двойки либо проскальзывают мимо, либо снижают самооценку – и всё. Если вы учите ребенка самостоятельности, хорошо бы, чтобы с учителем был договор: если ребенок что-то не сделал, не ставить ему двойку, а сказать, что у него незачет, пока он не выполнит задание. Это замечательно работает.

К сожалению, проблема с мотивацией и проблема с учебой в начальной школе – это проблема в основном мальчиков и девочек, не верящих в себя, а также детей обоего пола со сложностями в обучении, формально упущенными.

*Собеседник:* Как реагировать на двойки?

*Екатерина:* Надо смотреть на реакцию ребенка. Если он сам расстроился из-за двойки – этого уже достаточно. Если он не расстроился, надо разобраться, какая у него реакция; может быть, она защитная, т. е. он не хочет показывать, что он расстроился. Надо понимать, в каких обстоятельствах эта двойка возникла, была ли она несправедливой или совершенно заслуженной. Хорошо бы, если бы ребенку было неприятно именно получить двойку, а не лишиться чего-либо из-за этого.

*Собеседник:* Как быть, если ты ребенка жалеешь, потому что ему действительно сложно, а ребенок начинает это понимать и вообще перестает что-либо делать?

*Екатерина:* Приведите живой пример, когда вы обязательно должны что-то сделать, хотя и не хотите, и приходится потерпеть: «Я не очень хочу ехать за продуктами, но если я не поеду в магазин, всем будет голодно», или: «Если я не поеду оплатить счет, то у нас отключат свет». Нужно поставить учебу на верное место в сознании ребенка. Нужно постараться объяснить, что учеба – это малоинтересное, не всегда приятное энергозатратное мероприятие, которого нельзя избежать. Иногда там бывает и что-то приятное. Поговорите с ребенком про хорошие, приятные стороны школьной жизни, старайтесь как-то награждать его за усилия, которые он прикладывает к такому сложному делу. Нужно сравнивать планки ожиданий и не ждать от неотличников боевого задора.

### 3.4. Как помогать ребенку делать уроки

Базовая практика во времена нашего взросления была одна: «Ты сам сделаешь уроки, а если у тебя будут сложности, ты меня попросишь, и я тебе помогу». Сейчас ситуация коренным образом изменилась, причем во многих аспектах.

1. Очень сильно изменились программы, даже программы по русскому, математике и чтению.
2. Очень сильно изменился исходный уровень знаний детей-первоклассников – многие школы ждут детей, умеющих читать.
3. Иностраный язык начинают изучать с 1–2 класса, а мы начинали с 4–5, и программы теперь совершенно иные.
4. Резко изменилось количество неработающих мам.

Эти изменения неудобны для родителей, очень неблагоприятно влияют на отношения между детьми и родителями и очень сильно отражаются на волевом созревании детей.

Сейчас в начале занятий в первом классе учителя напрямую предупреждают родителей, что теперь им придется учиться вместе с детьми. Такого рода постановка вопроса очень затрудняет установление учебных навыков ребенка и негативно окрашивает детско-родительские отношения. Учителя, по умолчанию, предполагают, что вы всю начальную школу будете отвечать за качество и количество выполненных домашних заданий. Если раньше задача учителя была – научить, то сейчас задача учителя – дать задание, а задача родителей (предположительно) – эти задания выполнить. По иностранному языку программы вообще составлены так, что ребенок их в принципе не может сделать без взрослого. Грубо это можно сформулировать: «Не понял – сам дурак. Я объясню материал, а если ребенок не понял, то либо идите на дополнительные занятия, либо занимайтесь платно с другим педагогом, либо объяснят родители». К такой ситуации нужно быть готовыми.

Значит, родители должны сесть и делать уроки с первоклассником, второклассником, третьеклассником, четвероклассником. Но сейчас созревание наступает довольно рано, и уже в 9–10 лет можно наблюдать всю симптоматику подросткового возраста. К 5–6 классу эта возможность – сидеть и делать уроки вместе с ребенком – у вас пропадет. Эта ситуация станет невозможной, а за четыре года ребенок привыкает, что за уроки отвечает мама, и сам

он эту ответственность взять не может и не умеет. И на фоне подросткового протеста эту ситуацию передать ему нельзя. Вы можете ценой потери отношений продолжать его заставлять лет до 14–15, пока сил хватит. Ситуация на несколько лет сдвинется – ребенок по-прежнему не будет в состоянии отвечать за свои задания. А в 14–15 лет протест будет уже очень яркий – и с разрывом отношений. И есть такие показатели, что дети, которые были чуть ли не отличниками в начальной школе, потому что за них все делали мама и папа, в средней школе резко снижают учебу, ведь помощь принимать уже не готовы – это невозможно, а умения и навыки учиться отсутствуют. Это система, навязываемая многими педагогами начальной школы, – ребенок все должен делать дома идеально, то есть с помощью родителей. Если ребенок отстает, то педагог может предъявить родителям претензию о недосмотре за ребенком. Только старые опытные педагоги придерживаются классической системы – чтобы ребенок все делал сам, пусть и с ошибками, будучи готовыми научить и исправить.

Нужно понять, с каким педагогом вам предстоит иметь дело, какая у него позиция. И в зависимости от жесткости этой позиции гнуть линию самостоятельности.

Самое важное, чему можно научить ребенка в начальной школе, – это ответственность, умение работать и возможность воспринимать задание как свое. Сначала, если вы движетесь в русле формирования учебной самостоятельности, у вас показатели будут ниже. Более ярко проявляется учебная несамостоятельность у единственных детей в семье, и здесь нужно особенно внимательно формировать ответственность и умение работать.

Ребенок пишет свои первые крючки – и сразу подвергается давлению родителей: «Не туда повел ручку! Ты над нами издеваешься! Ты будешь дворником!» Уровень мотивации у ребенка низкий – уровень мотивации у родителей зашкаливает. А в школе педагог говорит: «Почему у ребенка не выходит соединение букв?» Не вы приходите к учителю, а он вас заставляет учиться вместе с ребенком. Объяснив материал в школе, он предполагает, что вы регулярно будете заниматься и советоваться, что и как делать. И формируется устойчивая лексическая связка: «Как у нас дела?» – говорящая о продолжающемся симбиозе матери и ребенка. Потом, классе в 9-м, ребенок говорит: «А я не знаю, кем я хочу быть», – у него не сложилось ощущение себя в учебе.

Как же помогать, а не мешать ребенку делать уроки?

Большинству детей требуется помощь в организации самого процесса. Если у нас есть домашние обязанности, если у нас есть хотя бы какое-то подобие режима или ритма жизни, – есть какая-то канва, которая повторяется: примерно в одно время встаем, в одно время ложимся, – ребенку будет проще.

Домашние обязанности приучают брать на себя ежедневную ответственность, и в этом плане очень хороши цветы и домашние животные, вынос мусора – то, что нельзя не сделать регулярно. К моменту попадания в школу у ребенка должны быть регулярные обязанности, то, что он делает ежедневно: чистит зубы, заправляет кровать, складывает одежду. На этой канве к этим обязанностям прибавляются другие.

С момента посещения «подготовки» нужно постепенно прибавлять следующее.

#### 1. Самому собрать и сложить портфель.

Это нужно начинать делать за год до школы – минимум. У мальчиков в целом получается хуже, чем у девочек. Сначала делать это с вашей помощью с указанием последовательности. Пока ребенок не читает, можно повесить нарисованный список того, что должно быть в портфеле. Если ребенок забыл что-то, вы ему не докладываете: пусть он один раз будет с недостающим предметом, тогда он сможет это запомнить. Если вы знаете, что ребенок все равно будет забывать что-то дома, можно вместе с ним проверять портфель. «Давай проверим, все ли ты собрал. Показывай мне, все ли есть в портфеле».

## 2. Знать, где лежит одежда и обувь для школы.

Ребенок должен оценить, чистая это одежда или грязная, и убрать грязную в корзину для стирки. Тут тоже формируется ответственность: нет ничего сложного в том, чтобы просмотреть свою одежду на предмет пятен.

## 3. Вовремя собраться на занятия.

Это базовый навык, без которого начать обучение в школе очень сложно. Это тоже нужно делать не в 1 классе, а за год, когда занятия довольно расслабленные и не с утра, – формировать навык, который станет ступенечкой к следующему навыку. Нужно также знать, в какие дни происходит «подготовка», пользуясь календарями. Можно под днями занятий написать, какие именно в этот день предметы, раскрасив их разными цветами, чтобы ребенок знал, что нужно класть в портфель. Если вы перед школой не успели это освоить, делайте то же самое в 1 классе.

## 4. Понять, что учеба связана не с мамой, учеба – это то, что делаю я, ребенок.

Мы готовим почву. Если мы себе оставили самостоятельность ребенка, мы за это и отвечаем. В средней школе гораздо сложнее с этим справляться, если ребенок привык, что это не его.

Единственное исключение – это если у ребенка в 1 классе сразу начинается английский. Если вы выбрали такую школу, то лучше начинать английский за год до школы. Это очень большая нагрузка – осваивать две письменности и две грамматики одновременно. С приготовлением домашнего задания по английскому языку помогать нужно обязательно. Желательно, чтобы был репетитор, педагог. Если родителю хочется самому обучать ребенка, то надо стараться сохранять благодушное настроение, не сердиться, и это не должно быть в ущерб семье в целом. Но лучше учителя собой не подменять.

Конечно, есть дети, которым все-таки нужно помогать по всем направлениям: дети хронически рассеянные, ребенок «не здесь», в своих мыслях (хотя и в рамках нормы). Таким детям нужно чуть больше родительского внимания. Если у ребенка в принципе есть способности к самоорганизации, их нужно включить. Вопрос с уроками очень простой: либо он возьмет за них ответственность, либо не возьмет. Это все складывается довольно рано, еще с «подготовки». Лучше создать условия для возникновения самостоятельности, и нужно формировать правильный учебный стереотип, связанный с уроками.

Родителям рекомендуется сделать следующие шаги.

### 1. Обустроить ученику рабочее место.

Очень часто приготовишки и младшие школьники предпочитают делать уроки на кухне. Но у ребенка должно быть определено свое рабочее место для уроков с самого начала, а на кухню можно прийти на «переменке». Этот навык нужно формировать, объяснять, что должно быть свое рабочее место, где нужно поддерживать порядок. Должно оставаться место для игрушек, место для сна, а для занятий место можно организовать даже с 4 лет.

2. Определить время начала работы над уроками. Нужно дневное расписание: встаем, умываемся, одеваемся – канва дня, и выделенное время – делаем домашнее задание. Ребенку проще, когда все ритмично. Возникает динамический стереотип по Павлову – система реакции на время: ребенок заранее готовится к переходу в следующее состояние. Так проще примерно для 85 % детей, которые относятся к категории «ритмичных». Есть 15 % безритмичных, с хаотическим временным устройством. Их видно с младенчества, они такими остаются и к школе. В целом детям проще, когда время начала приготовления уроков обозначено начиная еще с «подготовки». После школы должен быть час покоя (это правило следует соблюдать), а дальше может наступать время уроков.

Ребенку можно показать расписание папы, мамы в еженедельнике или ежедневнике и потом написать его расписание, объясняя, что так принято у всех людей, и это – атрибут взрослости. Все, что атрибут взрослости, – все предпочтительно.

3. Научить делать уроки определенное количество времени.

Одна из болезней современности – уроки, растянутые на непомерное количество времени. Это значит, что люди не сделали простых действий, помогающих и ребенку и себе. Надо знать, что 6–7-летний ребенок не чувствует времени, он не знает, сколько прошло времени. И чем дольше ребенок сидит за уроками, тем ниже у него КПД.

Норма подготовки уроков:

1 класс: 40 минут – 1 час,

2 класс: 1 час – 1,5 часа,

3–4 класс: 1,5–2 часа,

5–6 класс: 2–3 часа (3,5 максимум).

Если ребенок делает уроки дольше, то либо его не научили работать, либо он – хронический «тормоз», а их нужно учить работать особенно тщательно. Ребенок не чувствует время, и родители должны помочь ему с этим.

Адекватный период непрерывного делания уроков для первоклассника – 20–25 минут, для подготовишки еще меньше – минут 15, для детей истощаемых – может быть, еще меньше. Потом нужно сделать перерыв. Если вы ребенка усаживаете больше, чем на полчаса, вы просто теряете время – и свое, и его. С уроками можно не помогать, но время («тайм-менеджмент») ему лучше организовывать.

Это можно сделать, например, с помощью различных таймеров:

- песочные часы (не подходят для мечтателей – мечтатели будут смотреть, как сыпется песок);
- любые электронные устройства, подающие сигнал через определенное время;
- спортивные часы, в которых имеется секундомер, таймер, запрограммированные сигналы;
- кухонные таймеры;
- записанный на телефон звук школьного звонка.

Уроки не стоит оставлять на время после кружков, пока вы не сформируете навык.

Объясните, что ходить на дополнительные занятия (бассейн, танцы) можно тогда, когда ребенок научится делать уроки быстро и качественно. Если вы так поступите, то не будет растягивания уроков на весь остаток дня.

4. Научить составлять план выполнения домашнего задания.

Обычно начинают с того урока, который дается довольно легко. Сначала делаются письменные задания, а потом устные. Начинаете с того, что полегче; ребенок вырабатывается – перерыв. Чтобы ребенок активно работал, нужна смена видов деятельности, переменка: прибежал на кухню, выжал с вами сок и его выпил; намазал себе бутерброд; пять раз обежал вокруг стола; сделал несколько упражнений, – как-то переключился.

Заранее договоритесь, что если ребенок сделает уроки за отведенный час, то вы потом успеете много всего: почитаете книжку, поиграете в настольную игру, порисуете, что-нибудь смастерите, посмотрите любимый фильм, погуляете – все, что вам нравится. Ребенку должно быть интересно и выгодно сделать уроки за это время. Если вечер безграничен и уроки можно делать до отбоя, то возникает ситуация «ослика»: он встал, уперся, ничего хорошего



не ждет, не ругают сильно – можно и не делать. Обычно дети соображают, что можно не весь день потратить на эту скучную миссию, а есть еще что-то в жизни. Важно, чтобы жизнь не кончалась походом в школу: первая часть дня – занятия, а вторая – уроки до ночи. И ребенок привык, что это все размазано, как манная каша по тарелке, и ничего другого придумать не может.

Финальные последствия периодически необходимо менять: настольные игры заменить слушанием сказки или еще чем-то приятным. В графике дня идут сначала уроки, а потом – свободное время, т. е. начинается своя жизнь, и ее с уроками смешивать не надо. Обычно сплав временных границ и хороших последствий работает великолепно.

*Собеседник:* Что такое вообще – домашнее задание? Продолжение того, что было в школе или отдельное дело дома?

*Екатерина:* Психологически это тренировка навыка: в классе объяснили, а дома сами отработали. Если нет сильной неуспешности, то лучше отнестись к этому как к чему-то, после чего начинается жизнь. Ждать энтузиазма от ребенка не нужно (хотя есть отдельные дети – потенциальные отличники). Надо научить относиться к урокам как к промежуточному этапу, даже весело – потрудились, а потом будет радость. Если не сформировался другой стереотип (уроки допоздна, со слезами и руганью), то этого бывает достаточно.

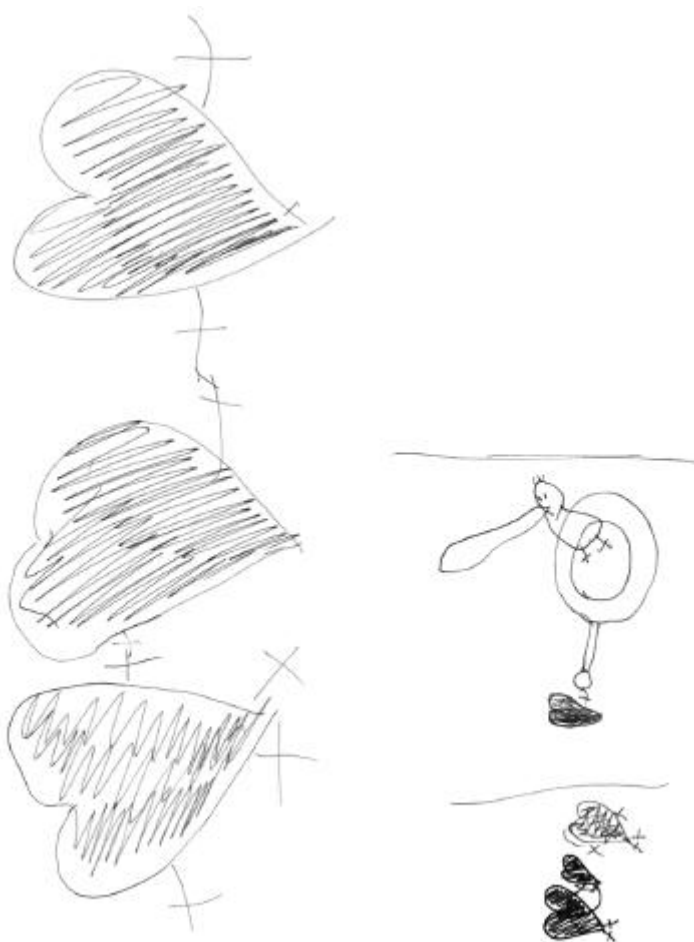
Задания расширять нельзя (добавлять сверх заданного) – они должны быть маленькие, чтобы сохранялось желание учиться, чтобы ребенок не перетрутился. Все «пере» гораздо более опасные, чем «недо».

Обычно ребенок в состоянии удержать себя за столом 15–20 минут, и возникает навык делать уроки в темпе. Если мама сидит над ребенком, ловит его, он не успевает справиться за отведенное время, то дальше для вас наступает приятное продолжение, а для него нет. Этот навык можно формировать, если ребенок до школы хотя бы как-то с попаданием во время сталкивался: научился сам собираться за определенное время, какие-то раскраски раскрашивал за определенное время, занимался в подготовительном классе музыкой. Осваивать эти сложные навыки в 1 классе может быть трудной задачей. Начинать лучше с «подготовки», а еще лучше с 5–5,5 лет.

*Собеседник:* Как быть, если заданий не задают?

*Екатерина:* Все равно нужно предложить ребенку сделать какой-то объем заданий за определенное время самостоятельно. Над ребенком сидеть не следует в любом случае.

Мы все очень переживаем за успехи нашего ребенка, при этом реакция на ошибки может быть беспокойной, а отношения портятся. Нужно настроиться, что не все будет идеально, что будут ошибки, но постепенно их будет меньше.



*Собеседник:* Что делать, если первокласснику задают очень большое домашнее задание?

*Екатерина:* Все зависит от вменяемости учительницы. Если учительница вменяема, можно поинтересоваться, почему такое большое домашнее задание. Если они не успевают выполнить план, то можно договориться, что дома доделаете за выходные, все донесете. Если учитель невменяемый, – сидите и делаете. Обыграйте это как марафон, забег на дальнюю дистанцию. Купите вкусную шоколадку, разделите задание на несколько реальных кусков, приправляя выполнение каждого чем-то положительным, что ребенок любит. Рассказывайте, какая бывает подготовка к сессии в институте, когда нужно прочитать учебник за три дня – вспоминайте такие забеги. Надо попытаться вставить объем задания в правильную психологическую рамку.

*Собеседник:* Что делать, если в школе задают не только много, но и непонятно для ребенка? Помогать ему?

*Екатерина:* Желательно избегать такой ситуации. С ребенком уроки лучше не делать, но все-таки за происходящим следить: «Расскажи, что было в школе, что вы учили? Как ты решаешь задачи?» Такая ситуация возможна, если вы пошли в школу более сильную, чем вам показано. Обычно нормальный ребенок без особенностей в школе своего уровня все понимает, хотя может прослушать, заболтаться. Пользуйтесь помощью учительницы, прибегайте к дополнительным занятиям в школе. Ориентируйте ребенка на то, что знания дает учитель и то, что не понял, нужно спросить у него. В ситуации непонимания нужно разбираться конкретно: говорить с ребенком, с учителем. Обычно после «подготовки» ребенок уже сформировал умение слышать и воспринимать в коллективе.

В 1 классе ребенок еще плохо умеет прочитать задание. Определитесь, что сначала задание все равно читает он, потом читаете вы. Во 2 классе так не будет. В 1 классе объясните, что

пока задание записываете вы, потому что он плохо умеет писать, а позже этого делать не будете. Ставьте временные ограничения, сколько будет длиться эта ситуация.

Проверка домашнего задания в 1 классе пока необходима. Но учителя ждут, что вы все проверите и принесете ему отличный чистовик, не понимая, где ребенок не дотягивает. Ваша позиция и здесь зависит от вменяемости учителя. Если учитель вменяем, то вы можете объяснить ему, что вы за самостоятельность, за возможность ошибаться. Этот вопрос можно поставить прямо на родительском собрании. Если при проверке вы видите, что все сделано не так, то в следующий раз ребенок пусть пишет карандашом. Находите самую красивую букву и на нее ориентируйтесь.

Задачи ребенок может делать сам на черновике и приносить вам проверить, если хочет. Если отказывается, тогда это будет его ошибка. Насколько он может делать сам, пусть делает, пусть ошибается. Если можно и учителю принести с ошибкой – радуйтесь. Но бороться с системой образования не стоит. Если наблюдается по всем предметам неуспешность, то лучше нанимать педагога, чем портить с учителем отношения. Роль мамы – поддержка, забота, принятие. Роль учителя – контроль, строгость, взыскание. От мамы все учительские качества ребенок воспринимает как оскорбительные, особенно в первых двух классах, пока формируется позиция школьника. Он не воспринимает исправление как исправление, а думает, что вы его ругаете.

Когда ребенок взял на себя самостоятельность, нужно очень хвалить его, хвалить за то, что он делал сам, старался. Хвалите не результат, а старание. От любого родителя строгость к школьным успехам воспринимается как удар по самолюбию. В средней школе ребенок понимает уже, что если родитель ругает, то он хочет добра. Младший школьник воспринимает критику как удар: «Я стараюсь, а ты тут что-то говоришь против...» Ориентируйте на старание.

Хорошо, если учитель тоже склонен оценивать старание, а не успех. Но, к сожалению, многие учителя считают, что порицание – это лучший способ продвинуть человека к большим успехам.

*Собеседник:* Какова роль папы в процессе обучения и в подготовке домашнего задания?

*Екатерина:* Мы предполагаем, что кто-то в семье сохранит здравый смысл и рассудок в сложную пору адаптации в школе. И хочется верить, что это будет папа: что он будет не настолько дистанцирован, чтобы ничего не знать (один полюс негативный), и не настолько погружен, чтобы вместе с мамой загреметь в болото домашних заданий (противоположный полюс, тоже негативный).

Роль папы – всегда отрезвляющая, направляющая, присутствующая. Крайне полезно какой-то из школьных предметов сделать зоной ответственности папы, например математику. Ответственные профессиональные мамы очень любят все связанное с ребенком замыкать на себя. А воспитание и образование – особенно. Мужчины не рискуют конкурировать с такими экспертами. Это плохая ситуация.

Если вы замкнете на себя все связанное с воспитанием, а потом с образованием, вы сами потом наплачетесь. Папа должен быть очень включен в процесс выбора школы, потому что это процесс, который затронет всю семью на долгих 11 лет. Обычно мама все выберет, со всеми договорится, а потом спрашивает мужа: «Ты скажи – туда или туда?» Все уже решено на самом деле. Так сразу возникает дистанцированность, папа сразу же отстранен: это женщины, дети, уроки, я ничего не знаю. Потом пожарным образом в 7–8 классе пытаются подключить папу, а он совершенно не в теме. Поэтому чем плотнее он будет вовлечен в процесс основополагающих решений, тем лучше. Очень полезно папу отправлять на собрания, разговаривать с учителем, включать в попечительские советы. Это внешняя сторона. Внутренняя сторона – с уроками – тоже должна быть охвачена, чтобы был, например, папин день занятий с ребенком. Какая-то зона ответственности мужа, связанная с

учебой, должна быть обозначена, если у мужа есть к этому расположенность. Ребенок от этого только выиграет. Он увидит, что мама сходит с ума над его уроками так, а папа иначе; когда отвечает за сбор портфеля мама, – там все лежит, а когда папа, – то надо самому проверять, контролировать, а то придешь без чего-то необходимого. Очень полезно, если папа водит ребенка по уграм, и мама это не контролирует. Это зона возможности общения, максимального сокращения дистанции.

Также роль мужа – спасать. Если муж видит, что жена совсем сходит с ума над этими уроками, перегорела, то ее надо оттуда «выдернуть».

*Собеседник:* Нужно ли заниматься летом с детьми или можно беззаботно отдыхать все каникулы?

*Екатерина:* Речь, как я понимаю, идет о младших школьниках и об учениках первых классов средней школы. Более старшие дети, я думаю, уже сами знают, что им нужно.

В принципе дополнительные занятия летом не помешают, только если родители подойдут к этому вопросу грамотно. Иначе такие занятия окажутся во вред. Детям, которые более-менее успевают в школе, лучше отложить занятия на август. Другое дело, если, например, у ребенка еще не установилось чтение. В этом случае читать нужно все лето. Но не так, чтобы для ребенка это воспринималось наказанием.

*Собеседник:* Как быть с заданиями, которые обычно задают детям в школе на лето?

*Екатерина:* Не стоит напрягать ребенка, чтобы он сделал все сразу в июне, а потом расслабился. Выполнение этих заданий лучше перенести на август. То есть делать их не в последнюю неделю августа, но все-таки в последний месяц лета. Если ребенок все сделает в начале лета, к концу он уже все благополучно забудет.

*Собеседник:* Если родители хотят, чтобы ребенок в следующем году лучше занимался, скажем, по математике?

*Екатерина:* Если вы хотите поднять уровень освоения того или иного предмета, тогда нужно выбирать задания, непохожие по форме на школьные. Это могут быть какие-то математические игры, если речь о математике; речевые игры, если речь о русском; географические и так далее. Нужно не оставлять иностранный язык, но так, чтобы это тоже было интересно, по-новому, не по-школьному.

Что точно не надо делать и что не позитивно сказывается на общем тоне ребенка – не надо проходить программу следующего года, особенно с учениками младших классов. Не зря делают такие длинные летние каникулы. Если летом не дать мозгу ребенка отдохнуть, то потом у него не будет сил на насыщенный длинный учебный год.

Если вы чувствуете, что ребенку нужен интеллектуальный рывок, стоит отправить его в какой-нибудь детский интеллектуальный лагерь, где в команде, в игровой форме детям предлагают интеллектуальные задания. Ребенок и развивается, и отдыхает. Если сидеть дома и заниматься летом с репетитором, то такого результата не получишь.

*Собеседник:* В какое время дня лучше заниматься летом? Как распределять занятия – сегодня читаем, завтра английский или по-другому?

*Екатерина:* Все зависит от ситуации, от ребенка, от возраста. Уроки не должны проходить в то время, которое может быть занято общением, прогулками, познавательными поездками. На занятия лучше выделять «пустое» время. И точно не ставить их на вечер: на природе к вечеру дети выдыхаются.

Если вы отдыхаете на юге, днем бывает большой промежуток, когда все равно на море идти нельзя – слишком жарко. Часть сиесты можно потратить на занятия. Важно замотивировать ребенка сделать их как можно быстрее. Но если погода очень жаркая, то даже кондиционер не поможет ребенку настроиться на учебу.

Задания распределяются на август, если ребенок успешен, или на вторую половину июля плюс август. Понятно, если ребенок едет в обычный оздоровительный детский лагерь, то никаких заданий у него не должно быть.

Важно выработать алгоритм уроков, чтобы ребенок понимал, что за чем следует. Можно договориться, что в плохую погоду он будет делать больше упражнений.

Будет правильно, если вы вместе с ребенком распределите объем предполагаемых летних заданий или даже вы предложите это сделать ему самому, самому составить расписание, чтобы ребенок чувствовал себя не заложником, а активным участником процесса.

*Собеседник:* Чем можно мотивировать ребенка быстро делать задания на лето?

*Екатерина:* Поскольку занятия должны происходить изо дня в день, я бы рекомендовала жетонную систему поощрений. Что-то вроде наклейки за хорошо сделанное задание. Потом наклейки суммируются и их можно превращать во что-то, что ребенок хочет получить. Если ребенок прилежно работал, его можно угостить чем-то вкусным – пирожком с соком, мороженым.

*Собеседник:* Каких ошибок следует избегать при делании летних заданий?

*Екатерина:* Типичная ошибка родителей-отличников в том, что они считают: вот мы сейчас ударно с детьми позанимаемся, и потом в течение учебного года ребенку будет легче. Но в результате ребенок, не отдохнувший летом, у которого на каникулах было по три-четыре напряженных урока, приходит к новому учебному году усталым, уже не мотивированным к учебе. Главная задача ребенка летом все-таки – отдохнуть, нагуляться, наобщаться с природой, восстановить силы, а не повысить свой учебный уровень. Даже нам, взрослым, необходим отпуск. Хотя есть люди, которые привыкают работать без отпуска, все знают, как это влияет на трудоспособность.

Не нужно воспринимать каникулы как время, в которое ребенка нужно обязательно нагрузить учебной, поднапрячь. Для этого у него есть учебный год.

### 3.5. Взаимоотношения учителей, родителей и детей

«МарьяИванна» – фигура временная. Четыре года – это долго, но надо понимать, что не навсегда. Система с вертикалью над родителями смещает приоритеты. На самом деле, внутри надо очень жестко понимать, что над нами никого нет. Учителя пытаются сформировать договор, как будто они выше родителей, как будто можно родителям про ребенка косвенно сказать любую гадость, даже не всегда эмоционально корректно. Но, по сути, над вами никого нет – вы тут главные. Это общая проблема обучения в массовой школе, к сожалению, она сталкивает семью с проблемой отношения к власти. Если вы человек, легко впечатляющийся авторитетами, и сильно зависите от мнения людей, которые ставят себя так, как будто больше знают, противостоять этому будет непросто, но, возможно, вы чему-то научитесь.

Очень важно не подставлять ребенка. Может быть, кто-то выберет путь прямой войны и вообще уйдет из этой системы туда, где этого нет, где нет вертикального устройства. Но то, что я предлагаю, это некая игра: игра в лояльность к правилам с их внутренним несоблюдением, с внутренним снижением для семьи значимости всей этой игры. Чтобы снизить накал ситуации для ребенка, ее нужно перекодировать для себя.

*Собеседник:* То есть не надо понижать статус педагога при ребенке?

*Екатерина:* В первых классах это можно делать только в крайних случаях. Это экстренная мера, когда вы сталкиваетесь с тем, что педагог негативно настроен конкретно к вашему

ребенку, и это не однократный случай, и вы убедились, что это так и есть. Ребенку самому в начальной школе эта мысль не приходит, что «училка – дура», что она переутомлена или что у нее предклимактерический возраст.

*Собеседник:* А если приходит? Ребенок говорит: «Она злая и на нас кричит».

*Екатерина:* Умный ребенок.

*Собеседник:* Родителю можно посетить урок?

*Екатерина:* Я – противник посещений. Негативных выводов вы можете сделать массу, а повлиять на ситуацию все равно не сможете. И к тому же, если у всех мамы не на уроке, а у одного на уроке, это делает его белой вороной, затрудняя адаптацию. Детей одолевает контрастно-окрашенная гамма чувств, которую они выразить не могут, но могут из-за этого друг друга задирать. Если бы у вас была шапка-невидимка, тогда другой разговор.

*Собеседник:* У нас один ребенок на уроке сказал: «Вы – ведьма!»

*Екатерина:* Это вывод дошкольника, маленького ребенка, который не расстался еще с непосредственным восприятием.

*Собеседник:* У нас девочки во втором классе говорят: «Похоже, что учительница неудачно вышла замуж». Она в первом классе собиралась замуж, не вышла, а во втором пришла, крича на детей.

*Екатерина:* Если учительница уже в третьем классе, а замуж так и не вышла, – возможно, детям надо что-то объяснять. Вы-то понимаете, что сначала она была очень добрая, потом ничего, а потом совсем сердитая. А если учительнице около пятидесяти, и вы чувствуете, что она находится в определенном периоде жизни, и это напрямую связано с ее эмоциональными состояниями, конечно, нужно это объяснять ребенку – он этого не считывает, а если считывает, то очень черно-бело: что она злая и плохая.

В некоторых школах – чаще в частных – разрешают детям среднего звена вести уроки в начальной школе. Это невероятно повышает толерантность учеников к своим учителям.

*Собеседник:* У нас так было в школе, когда я училась, и это действительно что-то внутри меняет.

*Собеседник:* Мне пришлось учиться и в России, и в Латинской Америке, и я удивляюсь, насколько здесь сильная вертикаль власти: хотя учительница моего ребенка гораздо младше меня, но я должен говорить ей «Вы» и ходить на цыпочках!

*Екатерина:* Государство формирует таких граждан, какие ему нужны. У нас всегда была жесткая система, считанная с немецкой. Но мы живем в этой ситуации, и нельзя делать вид, что мы не здесь. Другое дело, если вы, как семья, не хотите играть в эти игры. В Москве есть школы, где все на «ты» и вообще абсолютно другая система. Но у человека в сложной ситуации возникают навыки выживания – он становится абсолютно толерантен и изобретает способы жить в этой среде, не травмируясь. Нам важно не сделать ребенка винтиком, т. е. умеющим быть в этой системе, но сохраняющим внутреннюю свободу. И семья должна сохранять внутреннюю свободу от этих правил.

К психологу приходят те, кто не справляется, кто застрял в жизненной ситуации, кто столкнулся с задачей, которая сейчас ему кажется неразрешимой. Я вижу массу семей, которые забуксовали, столкнувшись с жесткой вертикалью. Кто-то хочет играть по правилам и быть хорошим учеником – а девочки, даже взрослые, как правило, более послушные, – а папы, как люди, которые не так сильно вовлечены во все это, видят вред и некоторую бредовость ситуации. И все это не может не влиять на ситуацию обучения: от факта, когда родитель получает задание в блоге и с него что-то как с родителя требуют, до ощущения, что ребенок понимает: на самом деле спросят с мамы, а не с него. В результате объяснять ребенку спряжения будет мама, если вы не сумеете переиграть ситуацию внутри своего

пространства и не построите свои правила. При этом некоторым детям, которые рано начали говорить и рано начали понимать (дети же разные по уровню личностной зрелости), можно объяснить, почему вы не хотите играть всерьез по этим правилам, назвать это, сформулировать.

Родительская задача – дать правильные имена. Ребенок долго еще не сможет назвать то, что происходит, описать это. Он будет долго копить наблюдения. Он будет думать, что учительница какая-то злая или что мама не любит именно его и поэтому не хочет ему помогать. Он будет «собирать мозаику» очень долго. Если ребенок без задержек, ранний, ему можно объяснить, например, так: «Знаешь, сейчас в школе принято, чтобы учились родители. Мы с папой не хотим этого, потому что папа в 15 лет уже работал, что-то придумывал и стал хорошим программистом, поскольку он учился сам. А дядя Вася, с которым сидели, ничего сейчас не может». Примеры из жизни – это то, что дети слышат.

Возраст начальной школы интересен тем, что родительские слова ребенок воспринимает очень серьезно и так же серьезно воспринимает жизненные истории. Не просто: «Делай уроки сам!» – это может не пройти, а объяснить в нейтральное время, почему вы хотите, чтобы он делал их сам, почему вам кажется это важным. Возможно, он и не захочет сразу делать уроки сам, но он будет понимать, почему мама этого от него хочет.

Надо хорошо понимать ситуацию в образовании. Педагог не один такой злой и не сам все это создал. Над ним есть невероятная надстройка и прессинг. У учителей – чудовищная документация. Они перегружены не тем, чем должны бы быть: вместо того чтобы проверять тетрадки или объяснять, они занимаются ненужной писаниной, сверкой. Работа педагога оценивается по среднему баллу ученика. Это приводит к тому, что у учеников должны быть «4» и «5», а получить от учеников эти отметки можно, только дав на родителей.

Конечно, возможность адаптироваться у семьи есть. Нужно только хорошо понимать, с чем вы имеете дело. Если вы приходите к человеку с объяснением, что он все делает неправильно, т. е. пытаетесь снизу вверх передать какую-то информацию, то вы столкнетесь с отпором и не будете восприняты как адекватный человек. Поэтому следует включаться, когда в отношения между родителями и педагогом не включиться уже нельзя. Таких случаев несколько.

Для начала – это нестандартный ребенок в обычной школе. Если ваш ребенок имеет какие-то выраженные качества, не совпадающие с «квадратной» стандартной формой: отвлекаемый, шумный, гиперактивный, не чувствующий границ (может подойти и обнять учительницу), – значит, это как раз такой ребенок.

В некоторых случаях лучшим способом будет искать другую школу с индивидуальным подходом.

Если же вы человека с выраженной индивидуальностью обучаете в массовой системе, надо понимать, что прессинг на него очень сильно возрастет. И тут нужно придумать, каким образом вы будете «буферить». Это неприятно, это тяжелая работа, но вам нужно, чтобы тот негатив, который скапливается, выливался на вас, а не на ребенка. Это работа буфера, амортизатора – когда весь негатив вы пытаетесь забрать на себя. Ситуация может быть длительной и изматывающей. Вы приходите к учителю и спрашиваете: «А что вы нам посоветуете?» – но ни в коем случае не объясняете свою точку зрения. Потом приходите и говорите: «Мы это попробовали. А что вы нам еще посоветуете?» И это работает – когда педагог высказывает свое мнение. В начальной школе много бездетных педагогов. Они считают, что если ребенок шумит, то он плохо воспитан. И дамы бездетные, как правило, самые строгие, потому что уверены, что родители не умеют воспитывать ребенка. Надо сказать – и он будет делать, что сказали. Бывают педагоги, которые вырастили десятилетие назад одного спокойного ребенка и у них нет воспоминаний о том, что бывает по-другому. И если вы даете человеку возможность высказать свои рекомендации и честно пытаетесь их

выполнять, а они не работают, это может смягчить отношение. Педагог, понимая, что вы поступили по его рекомендациям, но ничего не помогло, действительно смягчается и соглашается, что ситуация такая не потому, что никто не старается.

В некоторых случаях, может помочь справка, что ребенок «немножко болен» – у него вегетососудистая дистония, синдром гиперактивности.

*Собеседник:* Можно ли, если ребенок перегружен, один день просто не водить его в школу, или это получится порочный круг?

*Екатерина:* Если вы видите, что ребенок «никакой», а занятия вы не готовы оставить, хороший способ – это выходной день. Если ребенок астеник, то можно взять справку у невропатолога, у логопеда на один выходной. Это хороший, законный способ, но насколько систематически можно его использовать, зависит от школы, от ребенка, от педагога. Если у садовского ребенка пошли частые заболевания в первом классе, то речь идет о перегрузке. Если у не садовского ребенка пошли заболевания, то, скорее всего, вырабатывается иммунитет. Болеть начнут не все и не обязательно. Привыкание к пропускам может сказаться на ребенке по-разному.

*Собеседник:* Нам психолог сказал, что можно один день в школу не ходить, и выписал справку.

*Екатерина:* Прекрасная возможность, хороший вариант, особенно если есть справка.

*Собеседник:* Эта справка не будет потом довлеть над ребенком?

*Екатерина:* Если это гимназия, в которую стоит очередь, могут немножко подвинуть. Но вообще нормальные педагоги знают, что дети перерастают такие вещи.

*Собеседник:* Мы пришли в школу и сказали: «У нас ребенок гиперактивный. Мы с ним занимаемся, ходим к психологу. У нас есть справка школьного психолога, что мы можем один день оставлять его дома, если чувствуем, что он перегружен». И вопросов не было.

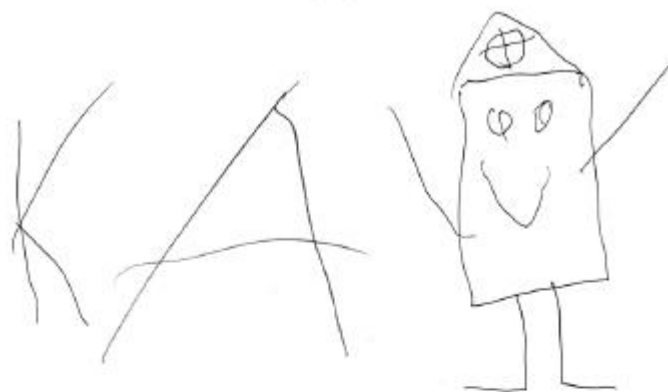
*Екатерина:* Хорошо, если в школу приходит папа с четкой определенной позицией. А если приходит трепетная мама, дрожащая, сомневающаяся, насколько она убедительна? Врачи, педагоги прекрасно чувствуют вашу неуверенность и могут внушить то, что нужно им, и говорить с мамой будут совершенно по-другому: «Забирайте вашего психа из нашей школы! Что вы мне портите обстановку?» По сути, вступая в эти отношения, надо надевать бронежилет или скафандр – настрой очень чувствуется. Он должен быть верно подобран, потому что ситуация непростая и отношения непростые.

Также нужно включаться в ситуацию общения с педагогом, когда есть открытый конфликт. Ребенок более-менее нормальный: не совсем «квадратный», отклонений у него нет, учится более-менее, со способностями неплохо. Но конфликт ребенка с педагогом может возникнуть неожиданно в любом месте. И если в средней школе включаться нужно по минимуму, а лучше вообще не включаться, то в начальной школе задача родителей – в острый конфликт включиться, если не получается на уровне ребенка снизить значимость самого конфликта либо ситуации в целом.

*Собеседник:* Это надо для того, чтобы ребенок понял, что родитель его защитит?

*Екатерина:* Есть ситуации, когда ребенка надо защищать, чтобы он сохранил свое эмоциональное здоровье, не травмировался. Человеку, не достигшему определенного возраста, сложно сталкиваться с постоянным негативом от взрослого. Ребенок не созрел еще сопротивляться. Он еще уязвим и начинает действительно принимать это все на себя. На уровне семьи нужно объяснить: «Она на тебя орет, не любит и никогда не спрашивает, но дело не в тебе. С тобой все в порядке. Дело в ней». Если не получилось и ребенок все равно переживает, надо выходить на контакт с педагогом, нужно включаться, вплоть до боевых действий.





КМА



Был ли в вашей жизни случай, когда ребенка пришлось защищать?

*Собеседник:* Девочка-отличница, ученица 8 класса. Учитель истории все время пытался придураться к ней, занижал отметки. Девочка пыталась сама решить проблему, потом на помощь пришла другая учительница. Оказалось, что историк хотел доказать всем, что она не отличница и заслуживает не выше тройки.

*Екатерина:* Умные дети могут вызывать «аллергию», так же как и неудобные. Бывает такая парадоксальная реакция со стороны педагога. При системе уравниловки «под раздачу» могут попадать яркие дети, причем с разной яркостью. Либо ребенок занимает место надежной суперзвезды, либо он занимает место неудобного. Это может быть как двоечник, так и слишком умный: вопросы задает, решает слишком быстро, ему все время что-то надо. Это система с недостатком энергии – яркие ученики тянут на себя силы, которых недостаточно у учителя.

*Собеседник:* В 7 классе у сына начались проблемы по географии; пришел новый учитель, который к нему придирался. А сын был в курсе разных событий современности, связанных с географией, о которых учитель ничего толком не знал. И когда мне позвонили и сказали, что у сына по географии снизились отметки, я «наехала» на педагога и сказала, что ребенок в курсе того, что не знает даже учитель, и непонятно, что он там преподает. После этого все пошло на лад: претензий не было, отметки улучшились.

*Екатерина:* Вы поступили так, и в данном случае это было правильно. Но есть люди, которые просто «сожрут» ребенка, если с ними так поступить. И степень неадекватности педагога нужно хорошо оценивать. Это та реальность, в которой учатся наши дети. Система делает все, чтобы яркие, талантливые, любящие свое дело педагоги не могли там оставаться.

И первое, что надо понимать, имея дело с учителем, – насколько он адекватен. В начальной школе это особенно важно.

Начальная школа – это особенный мир. В это время еще очень сильно влияние семьи, и родители могут очень многое. Вы видите конфликт или то, что ребенок «дошел», – и вы можете на неделю оставить его дома. Программа начальной школы построена так, что она восполняется домашними заданиями. Вы можете снизить планку и показать ребенку степень свободы, помимо того, что вы назвали состояние взрослого человека.

*Собеседник:* В родительский комитет лучше вступать или не вступать?

*Екатерина:* Кому как. Есть силы, есть интерес – вступайте, познаете все изнутри. Некоторым действительно интересно: они активные люди, хотят участвовать в жизни школы. Другим жалко времени и сил, или они не хотят иметь дело с этой учительницей. Все зависит от конкретных обстоятельств. В младшей школе детям лестно, что мама в родительском комитете, в средней и старшей – уже нет.

*Собеседник:* Мы пытались попасть в православную школу. Ребенок у меня излишне яркий, невожатанный, очень подвижный. Он проходил в школу неделю, и вышел конфликт с молодой учительницей, в котором он был виноват, но учительница не справилась с ситуацией. Меня вызвали. Завуч сказала: «Вы понимаете, что ваш ребенок нестандартный? Забирайте своего нестандартного ребенка и идите в частную школу, где вы будете за него платить. Другие дети на него неадекватно реагируют». Меня это довело до слез. Я забрала мальчика.

*Екатерина:* Вы попали в систему, где за результат отвечает не педагог. Это фантазмагория, но, по сути, у нас школы устроены по закону джунглей: от неудобных, слабых, невписывающихся просто избавляются. Учителя говорят: «Это проблема не наша, мамочка. Это проблема ваша – идите, работайте». Это вертикальная система, построенная на чувстве вины, где педагог вообще не склонен ничего исправлять. Он действует как инструктор: он показал, а ты делай. И отвечаешь за результат ты сам, а не он. И это не конкретный учитель придумал. Есть только оазисы, островки-исключения, где устроено по-другому, не так, но в подавляющем большинстве это так.

Наверное, в каждой школе есть учителя, которые будут сидеть с учениками, объяснять, и им это интересно. Но сейчас услышать от учителя: «Это сложный ребенок. Это мой профессиональный вызов, и я должна с ним справиться», – почти нереально, хотя, по сути, это нормальный подход. Нормативные конфликты дисциплины в первом классе изучают на занятиях по психологии на третьем курсе, и учитель должен об этом знать и воспринимать это как обучающую задачу, с которой он должен справиться. Но – нет. Система с дефицитом энергии сбрасывает ненужное как балласт. И это необходимо оценивать на входе, чтобы не травмироваться. Не они плохие, не ребенок плохой, и у вас нет недоработок, просто это – система. И все зашло невероятно далеко: желание сбросить ответственность, которой слишком много, а энергии слишком мало.

Приведу пример. Одна хорошая московская гимназия. В седьмой класс поступает очень яркая девочка: способная, но со сложным поведением. Папу вызывают в школу 4 сентября: девочка так себя ведет, что никто учиться не может, все с ней общаются. Ситуация объяснима – седьмой класс, ранний пубертат. Учителя проблему не захотели решать: они не собрали педсовет, не обсудили, что с ней делать, а сразу вызвали папу. Работает система «отстрела» – они ее уберут, у них в листе ожидания 150 человек. По сути, это не педагогично, потому что педагог – это человек, который ведет ребенка, помогает ему, помогает преодолеть сложные моменты. У него другая роль.

У нас, теперешних родителей, учителя были другие, и мы ждем от учителя по умолчанию то, что видели в детстве. И сталкиваясь с подобными ситуациями в школе, родители испытывают культурный шок и начинают думать, что что-то не так с ними самими. Это

очень стрессовая ситуация – предъявить первенца обществу. Хорошо, если есть собственная защита, собственный «бинокль», который можно перевернуть и увидеть, что все это ерунда. Если не «включить» защиту, последствия могут быть серьезными: неврозы, психозы. Особенно сильно включаются мамы, и как раз они не могут найти правильного решения, правильного выхода из создавшейся стрессовой ситуации. Здесь сумеет помочь папа, папин спокойный взгляд на многие проблемы.

Тем, у кого несколько детей, надо помнить, что такой сложный опыт переживается только с первенцем. С последующими детьми такой опыт вряд ли повторится, потому что появляется спокойствие, которое не пробивается даже этой системой. Если учитель вашего первенца говорит: «У вас семь ошибок в диктанте во втором классе. Вы понимаете, что это значит? Вы будете учиться на двойки и тройки!» – и вы очень сильно переживаете из-за этого, то вторым не переживаете абсолютно, потому что у вас уже есть опыт, что это ни к чему не ведет.

Нужно хорошо понимать, что эта система кривая и в ней всем нехорошо. Педагог хоть и наверху, но он совершенно не в шоколаде. Входить в эту систему нужно без эмоций, с холодным сердцем, посоветовавшись и желательно просчитав возможные последствия – и плохие и хорошие, чтобы понять, надо ли вмешиваться или можно еще выждать. Очень часто против людей работает фактор отсутствия времени. Нужно срочно что-то делать, что-то менять в отношениях педагога и ребенка, педагога и родителя – а времени нет. Происходит нагнетание. Но обычно время есть, и ситуации, которые кажутся сложными в какой-то момент, через неделю остывают. Возможно, был не прав педагог, ему нужно время, чтобы прийти в себя, и он придет в себя, и что-то поменяется. Возможно, вы узнаете что-то, какую-то важную деталь, которая изменит ваше отношение. Может быть, вы получите какую-то информацию, которая изменит все понимание. Скажем, учитель на ребенка наорал, но ребенок перед этим сделал что-то, что, с вашей точки зрения, недопустимо – такое бывает. У детей есть иммунитет. У них есть физический иммунитет, растет и ученический иммунитет. Прошло несколько дней, и ребенок говорит: «Мама, знаешь, я кое-что понял», – и вы видите, что он действительно понял, а не травмировался.

Добавлю, что нужно всячески избегать навязываемого системой местоимения «мы». Система хочет нас с детьми объединить в «мы». «Вы, мамочка, не доучили!» – и ребенок приходит домой и говорит: «Мам, а что же с английским? Что же ты? Мы не доучили...» Нужно стараться, чтобы это «мы» не приклеивалось и чтобы оно точно не превращалось в «ты». И это касается не только учебы, но и отношений, которые дети считывают, потому что к ним они наиболее чувствительны.

Есть дети очень послушные, легко играющие по правилам любых систем. Можно им показывать или рассказывать, как происходит обучение в других системах. Это взрослые знают, что есть наша система, есть израильская, что в частной школе так, а в массовой по-другому. Мы это знаем и поэтому выбираем ту или иную школу. А у ребенка этого знания нет, ему сравнивать не с чем.

*Собеседник:* Как научить ребенка правильно реагировать на порой неадекватное, агрессивное поведение «странного» одноклассника?

*Екатерина:* «Необычные» дети могут в простых ситуациях вести себя не так, как большинство детей их возраста. Если в классе или группе детского сада есть такой ребенок, основных причин его поведения может быть несколько.

Первая – у ребенка в семье происходят какие-то изменения (не всегда негативные): родители переживают кризис в отношениях, разводятся, появляется малыш и т. д. Ребенок не может сам осознать, что с ним происходит, а тем более выразить словами. И он говорит о том, что ему нехорошо, своим поведением.

Вторая – у ребенка имеются минимальные психиатрические или неврологические нарушения. То есть серьезного диагноза нет, ребенок в принципе нормален, но он немного «не такой». Например, на переменах ведет себя странно или агрессивно.

Отличить детей в обоих случаях просто, если знать их историю. Важно понимать, что в любом случае за подобное поведение ребенок отвечает в последнюю очередь.

Я бы рекомендовала родителям познакомиться с одноклассниками своего ребенка. Достаточно один раз прийти в школу и посмотреть на детей, выходящих с уроков. Когда родители видят, что в классе есть такой ученик, который может вести себя тем или иным «неадекватным» образом, лучше предупредить возможные последствия, чем потом с ними разбираться.

Личностной зрелости школьника вряд ли хватит на то, чтобы правильно понять, как себя вести. Это тот случай, когда вашему ребенку необходимо ваше участие, совет в решении школьных проблем. Родителям уместно попытаться объяснить, почему этот ребенок так себя ведет, например: «Эта девочка не странная и не глупая, у нее сейчас в жизни непростой период. Этот мальчик не хулиган, ему сейчас плохо. Давай подумаем, как с ними себя лучше вести».

Важно понимать, что, если дело дошло до прямой агрессии, наше дело – защитить своего ребенка. При этом важно не занимать обвиняющую позицию: «Этот мальчик, с моей точки зрения, немного нездоров. Это, конечно, не повод позволять ему делать все, что он хочет. Давай подумаем, как лучше с ним себя вести».

Только в самых крайних случаях следует обращаться к родителям этого ребенка. Имеет смысл поговорить с учителем (если вы уверены, что он среагирует адекватно). И конечно, не стоит обсуждать проблему на родительском собрании. Любая попытка разобраться с непосредственными «виновниками» сложившейся ситуации с привлечением других взрослых может эту ситуацию только ухудшить.

Лучше всего решать проблемы, мягко направляя поведение вашего ребенка. Иногда он просто теряется, не зная, как реагировать на странное поведение одноклассника. В таком случае можно предложить ему несколько готовых вариантов.

Ребенку нужно объяснить, когда необходимо срочно ставить в известность родителей или других взрослых: когда его бьют, оскорбляют и он не может остановить это, несмотря на все предложенные родителями схемы реакций. Но такие случаи очень редки, обычно до этого не доходит, если принять превентивные меры, о которых говорилось выше.

*Собеседник:* В 1 классе мальчишки постоянно задирают друг друга. Что делать?

*Екатерина:* Мы, родители, очень мало можем регулировать то, что происходит в массовой школе. Это надо принять в рамках общей готовности. Мы очень мало на что там можем влиять. Это абсолютно чужой монастырь, где нас никто не будет слушать. Только если вы какой-нибудь суперчлен родительского комитета, обвешавший всю школу шариками, карнизами и телефонными проводами, который принес не просто пользу, а много вагонов пользы, тогда, может быть, вас еще послушают из уважения к вам. Часто мамам сложных детей дают рекомендацию попасть в родительский комитет, если они хотят удержаться в какой-то определенной школе.

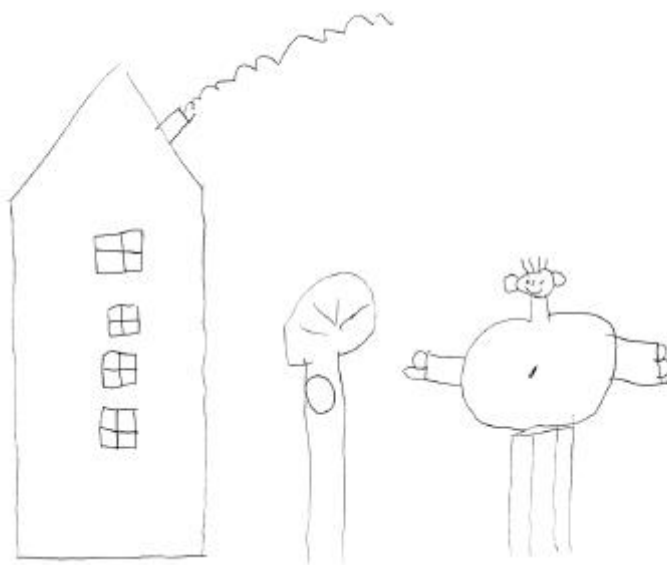
Мальчишки-первоклассники ко времени перемены почти что невменяемы – им требуется выброс энергии. Задиранья могут быть из области обычной щенячьей возни, и тогда ребенку может быть полезно получить от одноклассников и учителя и сделать выводы, что задираться нельзя. Если вы видите, что ваш сын или дочка стали единственным объектом, мишенью специфического задиранья и ребенок сильно дерется, это хороший повод поговорить с ним, как драться можно – как нельзя, с кем можно – с кем нельзя, где можно – где нельзя. Нужно создать определенный свод правил «про драки»: девочек не бьем,

деревянными кубиками не деремся, в школе вообще не деремся (потому что был мальчик, которого исключили или даже несколько...).

Может быть, ребенок очень любит драться, а папа приходит с работы очень поздно. Тогда его нужно отдавать на «драку», на такие занятия, где это желание будет реализовано легально, в легальном месте и в легальное время. Может быть, его нужно научить, как ответить, так как у него не наработан инструментарий, как отвечать, когда задираются.

*Собеседник:* Что делать, если ребенка дразнят в школе?

*Екатерина:* Прежде всего, нужно постараться как можно подробнее узнать ситуацию: кто дразнит, когда, какими словами. Иногда, довольно редко, насмешки – ответ на какие-то поступки вашего ребенка. Это нужно выяснить, чтобы не выступать в защиту, когда нужен разговор совсем другого плана.



Если ребенок жалуется, что его дразнят, иногда бывает достаточно объяснить, что «дразнилки» существовали всегда, в фольклоре это отдельный жанр, такой же старый, как частушки, сказки, песни. Испокон века ко всякому имени, ко всякой фамилии пытались пристроить смешные прозвища. На это не стоит обращать внимания. Можно рассказать, как дразнили маму или папу. Можно спросить, кого и как еще дразнят в классе, чтобы понять, что это не исключительная ситуация, направленная только против вашего ребенка.

Детям нравится дразнить того, кто выдает шоковую реакцию, испуг, расстройство. И надо объяснить ребенку, что, если не показывать, как тебе неприятно, от тебя скорее отстанут. Можно предложить сделать вид, будто ничего не слышал. Можно подсказать какие-то ответы вроде: «Кто обзывается, тот сам так называется».

Детям постарше, лет 9–10, можно предложить более развернутые ответы, например: «На глупости не реагирую», «Фантазии не хватает что-то другое придумать? Так еще моего дедушку дразнили!» (если дразнилка связана с фамилией).

Если вы провели инструктаж, но ситуация не смягчается, а, наоборот, обостряется, то нужно тщательнее выяснить, кто дразнит и с какими намерениями. Иногда насмешки становятся частью школьной травли.

В том случае, если после первых разговоров ничего не поменялось, я бы рекомендовала посмотреть своими глазами на тех, кто дразнит, и поговорить с учителем. Очень разные дети учатся даже в благополучных школах. Оценив ситуацию лично, проще понять, как лучше

действовать. Если тот, кто дразнит вашего ребенка, эмоционально разбалансированный, социально неблагополучный, то есть два пути. Можно объяснить своему ребенку, что тому, кто дразнит, самому сейчас нехорошо, например, у него родители развелись, и поэтому он сердится на всех. Но в этом случае, возможно, стоит сказать: «Не смей так делать», припугнуть, например, что обратишься к его родителям, к учителям. Если же агрессивный ребенок из благополучной среды и вы не можете найти причину такого поведения, то имеет смысл поговорить с его родителями.

То есть последовательность действий такова: сначала выясняем ситуацию с собственным ребенком, потом разговариваем с педагогом и только потом беседуем с родителями «обидчика». Но они, скорее всего, будут защищать своего ребенка. Чтобы достичь результата, не стоит разговаривать с позиции обвинителя.

Иногда вмешательство взрослых ситуацию не разрешает, а усугубляет. Поэтому, прежде чем выходить на контакт с родителями, нужно оценить, что это за люди.

Если ребенка дразнят за какие-то черты внешности (полный, в очках, зубы кривые), то надо понимать – в детском коллективе так было всегда. Помочь может только внимательное отношение педагога к этой проблеме. Родителям же стоит позаботиться, чтобы, если ребенок носит очки, они были в красивой оправе, если у него фигура не идеальная – подбирать одежду, которая смягчит эти недостатки. Обычно не бывает так, чтобы дразнили все вокруг. И на этом можно сконцентрироваться: «Смотри, вот кто тебя не дразнит, а вот кто – поддерживает». А еще объяснить своему ребенку, что у него обязательно будут настоящие друзья, которые не будут обращать внимания на его особенности.

*Собеседник:* Сейчас все больше родителей склоняются к тому, чтобы отдавать детей в начальную школу поближе к дому, а после четвертого класса уже искать какую-то хорошую гимназию. Это нормально?

*Екатерина:* Да, это нормально. Не очень нормально – это объединение школ в гигантские комплексы, когда от сада до выпуска в одном и том же заведении с одними и теми же людьми. Дети очень разные. У них проявляются способности, проявляются какие-то желания, меняются обстоятельства жизни семьи, и это нормально. Хотя случаи, когда папа военный, и ребенок меняет двадцать школ. Тут может быть и хорошо, и не очень. Когда ситуация смены школы уже будет над вами нависать, надо оценить, какие точки привязанности есть, что жалко терять, но обычно это не катастрофично.

Итак, понимая, что у нас система, что в системе мало энергии, что люди в системе сложные, что нам нужно знать про педагога?

Обычно, когда ребенок приходит из школы, вы его спрашиваете: «Что задано?» А в первую очередь нужно узнать, что было в плане эмоциональных событий – что было на детской параллели, и что было на уровне «по-лубогов»-учителей. Если вы спрашиваете про уроки, вы исключаете личный контекст и можете не понять, откуда может появиться сопротивление. Обычно ребенок говорит: «Все нормально. Ели невкусный холодный суп», – т. е. он не рассказывает содержания. Ему следует задать ряд вопросов, которые помогут сфокусировать воспоминания за прошедший школьный день. Можно спросить: «Учительница сегодня больше всех на кого кричала? А она кричала, потому что у нее было плохое настроение, или потому что кто-то себя плохо вел? А у тебя двойка, потому что ты не старался или потому что ты задумался? А кто больше всех подсакивает? А кто всегда тянет руку, а его мало спрашивают?» И часть таких вопросов обязательно должна быть про учителя. Конечно, хорошо бы узнать, понятно ли объясняет учительница, понял ли ребенок сегодняшней материал или он никогда ничего не понимает. Разговаривая с детьми, можно услышать что-то совершенно неожиданное – они довольно зрело оценивают учителей. Может быть, есть вещи, с которыми они давно смирились, а смиряться с ними нельзя. Например, обычно родители не знают, что на части урока английского просто включают мультик. Или бывают

замены, во время которых что-то происходит. Нужно быть в курсе дел и знать, что происходит, а не только что задают.

Также очень важно понимать, есть ли у учителя дисциплинарные проблемы не с вашим ребенком, а с классом. Приходят сложные дети, работать с коллективом никто не хочет, поэтому возникают ситуации, с которыми сложно справиться. А детей гиперактивных, не умеющих концентрировать внимание, с серьезной игровой зависимостью и от этого с заниженной концентрацией внимания довольно много. И надо понимать, нет ли в классе какого-то постоянно действующего конфликта. Вы, например, можете услышать: «Наш класс все считают плохим, потому что у нас мальчики, которые все время орут на уроках». Это то, что ребенок сразу не расскажет. Для него это данность, он привык в этом жить. Или: «У нас только четырех человек спрашивают на “Окружающем мире”, а других не спрашивают никогда». Я касаюсь отрицательных вещей, но это не значит, что есть только они. Возможно, вы узнаете что-то другое и даже очень хорошее.

Все вышесказанное означает, что ваше присутствие в жизни ребенка-школьника смещается с темы контроля уроков к теме обсуждения происходящего. И вы, в отличие от учителя, предполагаете, что ваш ребенок в состоянии справиться с уроками сам. И несмотря на то что нынешняя школьная система противоречива, в ней есть такой элемент: в школе еще осталась продленка, где несколько детей под руководством одного педагога могут делать уроки сами. Иногда, если проблема с самостоятельностью серьезная, очень полезно оставить ребенка на продленке. Это разбавит вашу собственную ситуацию и поможет найти поддержку в школьной системе.

Могут быть разные игровые формы: «Представь, что у тебя сейчас самостоятельная работа. В школе, когда самостоятельная, вы же все делаете сами? Этот номер у тебя – самостоятельная работа. А еще на продленке как бывает? Ты сидишь и делаешь на черновике, потом приходит учитель и проверяет». И вы всячески избегаете ситуации, где ваша работа – это ежеминутное подталкивание к следующему действию.

У детей 1,5–2 лет есть такая игра – убежать на улице. И если мама догоняет, это может превратиться в настоящее времяпрепровождение: ребенок бежит, мама за ним, и ему дико весело. Ситуация с домашним заданием может стать такой же, только действие ребенка другое – он застревает, отвлекается, тупит, делает непонятно что, а вы исправляете. И чем больше он делает то, что он делает, тем больше вы делаете то, что вы делаете. В ответ ребенок еще больше усиливает свое поведение, а вы еще больше усиливаете свое. Возникает классический семейный негативный цикл – цикл негативного взаимодействия, в котором участвуют все, и никому это не нравится. С каждым разом этот цикл становится все жестче, т. е. появляется все меньше вариантов повести себя по-другому и у ребенка, и у мамы. Возникает эмоциональный шаблон.

Странно ждать, что такое взаимодействие прервется по инициативе ребенка. У родителя есть навязанная стертым треугольником школы надежда, что ребенок перерастет и начнет все делать сам. Думаю, нужно собрать весь свой опыт и опыт окружающих вас, чтобы понять, происходит ли это на самом деле. По моему опыту, этого не происходит. То, о чем говорят учителя: «Подождите, вы сейчас будете с ним, а потом он будет сам», – не происходит.

Что вам об этом известно?

*Собеседник:* У меня девочка училась всегда сама, поскольку педагог формировала самостоятельность, а не зависимость. А мальчик учится в этой же школе, но у другого педагога, которая говорит, что нужно постоянно сидеть. Сидеть я не сидела, но мотивация у ребенка пропала классе в 5-м точно.

*Екатерина:* Я думаю, что у нас, у родителей, есть много собственных успехов в плане формирования самостоятельности у ребенка. Мы их уже научили пользоваться горшком, есть, одеваться и раздеваться, возможно, нам удалось научить их некоторым домашним

обязанностям. Родитель, который хочет, чтобы ребенок вырос, все-таки формирует самостоятельность. Даже если вы не очень старались в этом плане, вы многим самостоятельным действиям ребенка уже научили. У вас этот опыт есть: плавание, велосипед, засыпание, – опыт передачи самостоятельности и ответственности. Нам не нужны подпорки. Нужно просто довериться себе сделать это действие. Роль родителя – делать ребенка старше, самостоятельнее, а не привязывать к себе.

Бывают исковерканные системы. Как правило, это неполные семьи или семьи с высоким уровнем тревоги вокруг конкретного ребенка, где действия мамы или родителей противоположны, и люди этого не видят. Бывают семейные системы, где с самостоятельностью вообще затык, где все действия мамы, по сути, направлены на то, чтобы ребенок как можно дольше не вырос, потому что он – ее воплощение и реализация.

*Собеседник:* Это, как правило, одна мама, растившая сына.

*Екатерина:* Да, одна мама или очень несчастная мама, чаще с сыном. Девочек мамы проще от себя «отстреливают» в плане самостоятельности.

В целом функциональная семья стремится к тому, чтобы ребенок брал на себя ту долю самостоятельности, которую может. Так что, на самом деле, вы все умеете. Просто эта система не дает разрешения на формирование этой самостоятельности. Если вы сами себе карт-бланш не дадите, поняв, зачем вам это нужно, ничего не будет. Но, как только родитель это понимает и принимает собственное решение, дальше все складывается успешно. Все навыки присутствуют. Сложность только, если вы уже пытались идти противоположным путем, т. е. ситуация не с нуля, когда ребенок уже не хочет и у него уже сформировано то, что мешает, или сформировалось неожиданно на фоне учебных стрессов, например неспособность усвоить программу в ускоренном темпе.

Получается, что нужно учиться у самих себя.

Вспоминайте, какой навык ребенку дался с трудом?

*Собеседник:* У нас – самостоятельное засыпание. Вокруг было множество игрушек, которые «помогали» заснуть.

*Екатерина:* У вас была масса опор, которые помогали перейти от отсутствия навыка самостоятельного засыпания к его присутствию. Ребенок научился не сразу, а были разные действия, события, придумки, которые ему помогли перейти.

Переход к учебной самостоятельности – это система простраивания опор, классическая работа в Зоне Ближайшего Развития. В нашем детстве эту работу делали не родители и инициатива исходила не от родителей. Сейчас надо верно оценить объем работы, потому что если ее и будет кто-то делать, то это будут родители. И это получится не сразу. Есть дети, которые готовы к школе – их готовили не только крючки писать, но и готовили к самостоятельности. Это, собственно, и есть самая главная подготовка к школе, подготовка к самостоятельности. Но бывает, что сама система подготовки к школе запутывает и сажает родителя вместе с дошкольником за тетрадки. Вместо подготовки к самостоятельности ребенок будет получать подготовку к зависимости. И тут надо поступить правильно: и на подготовительные курсы, на которые вы стремитесь, попасть, и навыки неправильные не сформировать.

Какие еще навыки давались вашему ребенку с трудом?

*Собеседник:* Нашему ребенку трудно войти в контакт с чужим взрослым человеком – спросить что-либо в магазине, в гардеробе, на улице.

*Екатерина:* Для семилетнего ребенка это нормально. Дети очень чувствуют настрой другого человека. Иногда у человека такое лицо, что десять раз подумаешь, прежде чем спросишь. В нашей стране особенно, в других странах бывает попроще.



*Собеседник:* Что тогда делать? Не трогать пока эту ситуацию?

*Екатерина:* Для того чтобы ребенок захотел войти в контакт, должны быть признаки расположенности. Чтобы преодолеть нашу культурную специфику, чтобы учиться ее учитывать и преодолевать, нужно время. Может быть, еще и рановато. Попробуйте с доброй тетей или дядей.

*Собеседник:* Дочка пошла в детскую группу в бассейн. После первого раза она пришла и сказала, что ходить не будет, что там очень строгая тетя и ничего не получается. Я начала ее убеждать, что тетя, наверное, говорила громко, потому что там было шумно, и еще что-то в таком же роде. И убедила ее сходить еще несколько раз. Оказалось все не так страшно, и она потом с удовольствием ходила и научилась плавать. И эту ситуацию мы теперь вспоминаем в других случаях. Теперь когда ребенок говорит: «Я не хочу, я не смогу», – я отвечаю: «А помнишь, как с бассейном было? Сначала не получилось, а потом все оказалось хорошо!» И это помогает.

*Екатерина:* Да, прекрасный случай успешного преодоления ситуации. Это стало вашей опорой.

У каждого ребенка наверняка есть навык, который осваивался с трудом. Кто-то сразу поехал на велосипеде, а кто-то падает и падает, скандалит и ругается. Так же может быть и с чтением, и с другими ситуациями. Вы понимаете, что это сопротивление, затруднение, и находите способ ребенку как-то помогать. Вы через сопротивление проходите. И оказывается потом, что он ездит, любит и хорошо катается, а про первые попытки вспоминает со смехом. И вы можете опять же опереться на этот навык как на то, что получилось.

Что происходит с уроками?

Вы оказываетесь под вертикальным прессингом, на вас лежит ответственность за учебный процесс, и вы боитесь, что упустите время и дальше ребенок ничего не поймет. Все это сильно давит. Например, вы пробуете делать шаг в сторону учебной самостоятельности, а ребенок начинает скандалить. Если бы вы учили его кататься на роликах, вы бы этот момент спокойно пропустили, понимая, что ему пока не нравится, он падает, но он учится. В такой же ситуации с уроками возникает сомнение: может быть, я делаю что-то не то? Может быть, надо сесть и за него начать делать?

Именно при передаче учебной самостоятельности ребенку возникает усиление тревоги у родителей. И как только повышается тревога, родитель уже не может преодолевать сопротивление и не может ребенку помочь в Зоне Ближайшего Развития. Если вы ставили ребенка на горные лыжи или учили плавать, вы понимали, что с первого раза вряд ли что-то получится. Обычно это день-два – страшные слезы, ругань на себя, на мир, на тренера, на родителя, ощущение, что никогда не получится. И вы понимаете, что так и должно быть. Вы знаете, что и вы так учились. Но здесь нам мешает то, что у нас детского опыта в принципе нет – в основном никто ни с кем не сидел. Опыт передачи ответственности, который школа не передала, – это новое, мы с этим не сталкивались. Появление зависимости – новое, и сама эта задача – новая для того, кто первого ребенка учит. И это тоже фактор повышения тревожности.

Любой новый навык: а) требует времени, б) вызывает сопротивление. Задача родителей – сопротивление сдерживать, желательнее не «убивая» ребенка, не выходя с ним из контакта, помогая ему это время пережить.

Обычно никто не учитывает фактор времени. Из-за тревоги появляется ощущение, что времени нет и надо все делать сейчас. Если сейчас не получилось, нужно сесть и опять с ребенком все делать. А, по сути, какие у вас знания о том, сколько времени требует формирование нового навыка?

*Собеседник:* Смотря какой навык. Месяца полтора, наверное.

*Екатерина:* Полтора месяца – это адекватный срок. Есть такое понимание: сорок дней – период адаптации. Он везде присутствует: что к рождению нового малыша, что к переезду, сорок дней – период острой адаптации. И после этих полутора месяцев – еще полтора. Мы хотим, чтобы все получилось сразу, и не дожидаемся, а нервничаем. Иногда к 4–5 классу, к формированию стойкого нежелания учиться, у семьи – у мамы и у ребенка – совершенно уже несколько не успешных попыток приучения к самостоятельности. К тому же есть еще и родственники, есть окружающие, бабушки, например, которые прессингуют, хотят вернуть в систему, чтобы уроки делались вместе. Бабушки в такой роли выступают часто – они «знают», как все устроено.

*Собеседник:* У нас бабушка неактивная.

*Собеседник:* У нас одна бабушка считает, что не надо сидеть, а другая считает, что надо – по-другому сейчас дети не учатся.

*Екатерина:* Иногда бабушки считают, что сидеть с детьми надо. Это связано с тем, что у них самих не было возможности сидеть – они много работали. И они чувствуют, что упустили что-то важное – дети уже выросли, а они чего-то не сделали.

*Собеседник:* Как не обижаться, если бабушки не помогают?

*Екатерина:* На самом деле не обижаться довольно сложно: человек опирается на тот опыт, к которому он привык в детстве. Поколение, которое сейчас думает о помощи бабушек, с детства привыкло к тому, что бабушки были включены в жизнь семьи, сидели с ними. Более того, многие современные молодые родители выращены бабушками.

Отсюда мощные межпоколенческие ожидания. По умолчанию. И от этих ожиданий сложно избавиться. А потому возникает обида, в основе которой – воспоминания о том, как это здорово для ребенка – бабушка. Да, такая модель была и в советском, и в российском дореволюционном обществе. В традиционной модели семьи ребенок воспринимается как часть рода, и в его воспитании участвуют все.

И важно не унывать, а постараться усилием воли «выключать» обиду. За месяцы и годы такого переключения в нужном направлении обида станет меньше или исчезнет вовсе.

Уменьшить обиду поможет понимание того, что сейчас в российском обществе иная ситуация, чем была тогда, когда наши бабушки помогали нас растить. У большинства людей нет гарантированной приличной пенсии, которая могла бы обеспечить относительно благополучную старость. Соответственно многие факторы – экономические, социальные – вынуждают бабушек работать. А бывает ситуация прямо противоположная: к моменту появления внуков у бабушки появляется возможность или прилично зарабатывать, или как-то самовыразиться в своей профессии. Например, я знакома с пожилой женщиной, имеющей художественную специальность, которая мне призналась, что момент творческого расцвета у нее наступил, когда выросли дети, появились внуки: уже никто жизненно от нее не зависел. Хотя наверняка дети могли обижаться на то, что она так мало включена в их жизнь.

Отодвинулась и верхняя планка возраста, в котором человек еще способен работать. В больших городах появилась возможность следить за своим здоровьем, за питанием (если говорить о среднем классе), и бабушки «помолодели» – не по возрасту, а внешне и по самоощущению: «Не называйте меня бабушкой, я молодая женщина!» То есть появились бабушки, которые бабушками вовсе не выглядят.

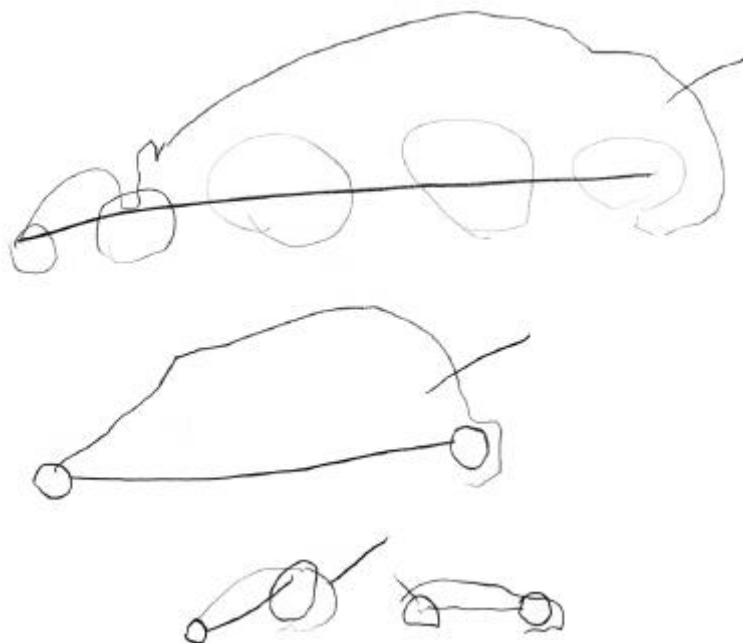
Еще один немаловажный фактор: возраст деторождения сдвигается в сторону увеличения, причем это происходит уже не первое поколение. Одно дело, когда мама родила в 25 лет и дочка – в 25, тогда мы имеем бодрую бабушку, которая может участвовать в воспитании внуков, если у нее есть такое желание. А если мама родила, когда ей было далеко за 30 лет, и

дочка – в таком же возрасте, то мы имеем уже пожилую бабушку. И если 55-летняя готова бегать на детской площадке за резвым малышом, то у бабушки после 60 лет уже другие возможности.

И еще одна тенденция, которая тоже объясняет неучастие бабушек в жизни внуков: сегодня в больших городах очень много семей, у которых старшее поколение осталось где-то в провинции. Бабушки живут далеко и не могут помочь, даже если бы и хотели. А позднее, когда у молодых появляется возможность перевезти их к себе поближе, детям бывает нелегко найти общий язык с бабушками, приехавшими из «другой реальности»...

Кстати, в тех семьях, где бабушки все-таки включены в жизнь семьи, дети нередко страдают от избыточной опеки – взрослеть в таких условиях гораздо сложнее. Так что, наверное, не стоит переживать, если ваша бабушка не слишком вам помогает, и постараться принять жизнь такой, какая есть.

Если отрешиться от обид и мыслить позитивно, в этой ситуации можно найти плюсы и для родителей, и для внуков. Присутствие бабушки в жизни внуков – в чем бы оно ни выразалось – способно принести детям радость, показать, что бабушки их любят.



Но вернемся к «сидению» с детьми над уроками. Обязательно поговорите с человеком, у которого был длительный опыт сидения с ребенком за уроками – не только в первом классе сидели с ребенком, а и в четвертом, и в шестом пытались.

*Собеседник:* Я восемь лет сижу с ребенком за уроками, и это совершенно бесполезно – отношение к урокам от этого лучше не стало. Даже еще хуже. Я и проверяла, и рядом сидела, что-то вместе делали, потом еще мама присоединялась...

*Екатерина:* Вот мнение человека с длительным опытом. Мало того, что все это очень энергоемко, так это еще и не работает. Это то, что не приносит прямого результата, а если не сразу сдали назад, то может приносить и вред.

В большинстве случаев, если дело не доходит до психоза, в какой-то момент ребенок избавляется от этой формы помощи. Это происходит по-разному. Некоторым приходится уходить в отклоняющиеся формы поведения, в какой-то сильный протест, но ребенок находит свой способ избавиться, если родители раньше не понимают, что это не нужно.

*Собеседник:* То есть все-таки ребенок решает эту ситуацию в конце концов?

*Екатерина:* Если родители не отступают, то да. Но есть исключения.

*Собеседник:* В десятом классе обычно уже не сидят с ребенком....

*Екатерина:* Бывает так, что именно ребенок – инициатор этого сидения, потому что по-другому родителей не уловишь. Я знаю случай, когда взрослая дочка маму к себе привязывала веревкой в кровати – так ребенок был заинтересован в сильной связи с мамой. Часто в какой-то момент ребенок понимает «кривые» бонусы от сидения, и может начаться вампиризм. Ребенок получает яркое эмоциональное отношение, и происходит «подсос» энергии. Такими часто становятся старшие дети в больших семьях.

Иногда сложно разорвать ситуацию с несамостоятельностью в уроках со стороны взрослого, иногда сложно со стороны ребенка, а иногда мешает окружение. Все это можно пережить, если вы выстраиваете основное ядро общения с ребенком не вокруг школьной темы, притом что оно у вас есть, и достаточно насыщенное.

*Собеседник:* Если ребенок в старших классах не понимает предмета – возможно, учитель объясняет непонятно для него, – что делать?

*Екатерина:* Репетитор.

*Собеседник:* У нас нет возможности нанять репетитора, а папа может хорошо объяснить математику и делает это уже на протяжении длительного времени.

*Екатерина:* Это не портит их отношения? Здесь главный вопрос – не прямой результат, т. е. знание математики, а как это отражается на отношениях. Если это происходит и отношения не портятся, значит, удалось найти гармонию. Возможно, как раз эти занятия их сближают. Но обычно, когда учит родитель, даже если он профессиональный преподаватель, со стороны ребенка возникает настолько сильное сопротивление, что лучше не связываться. И так бывает даже у мотивированных подростков, которым реально нужна химия или физика. Проще позвать другого человека.

Основное правило для того, чтобы не возникало нежелания учиться: общение, связанное с темой уроков, не должно съедать значительное время. Это так и должно позиционироваться: «От твоей жизни, от своей жизни, от нашей общей жизни я могу уделить всего двадцать минут или не более получаса. Больше мы не можем себе позволить, потому что должны другими вещами заниматься: я должна тебе читать, мы должны смотреть кино, мы должны разговаривать про жизнь, играть, валяться». Как только возникает раздувшийся монстр «приготовления домашнего задания», это значит, что отношения перекошились, и не потому, что вы что-то делаете не так. Уровень напряжения в системе очень высокий. Он транслируется из школы, сверху.

*Собеседник:* У моей знакомой единственный сын, сейчас он в третьем классе. В первом классе она сидела с ним все вечера – проверяла уроки, делала вместе с ним. В какой-то момент она попыталась отпустить ситуацию, потому что отношения на фоне приготовления уроков у них были безобразными. Сын пошел на продленку и потихоньку стал закоренелым троечником.

*Екатерина:* Почему в начальной школе мальчик должен быть отличником? Если это происходит в десятом классе, тогда это может вызывать тревогу. Для мальчиков в начальной школе отсутствие мотивации к получению хороших оценок – это здоровое проявление. Другое дело, если вы знаете, что он способный, что он реально может лучше, – найдите ему место, где бы он свою голову использовал, где бы он вынужден был ее включать, и ему это было бы интересно. Кружок шахмат, нестандартная математика, научные экспериментальные программы для детей – что-то, где реально надо работать головой. В начальной школе для них скучно.

*Собеседник:* Надо себе разрешить, что твой ребенок может не быть отличником, особенно мальчик.

*Екатерина:* Конечно. Особенно мальчики. Девочки способны гладью вышивать, строчить ровно, способны к систематическим действиям, связанным с аккуратностью, хотя и среди них встречаются совершенно другие – некоторые любят лазать и прыгать. А уж мальчики...

*Собеседник:* Как в наше время мы относились к хорошо учившимся мальчикам? Мы их не уважали. А теперь мы должны из своих сыновей вырастить таких «ботаников».

*Екатерина:* Да, мы оказывались по другую сторону баррикад.

*Собеседник:* Пугает лень и разгильдяйство по отношению ко всему.

*Екатерина:* Но человек делает бессмысленную, с его точки зрения, работу. Почему он должен ее делать хорошо?

*Собеседник:* Но так можно и дальше рассуждать...

*Собеседник:* Некоторые люди всю жизнь ищут что-то интересное, а в итоге у них нет семьи, нет постоянной работы.

*Екатерина:* Надо понимать, что вы хотите. По чьему уровню должна выстраиваться успеваемость – по вашему уровню притязаний или по уровню притязаний ребенка? Вертикальная система, о которой мы говорили, не умеет мотивировать. На отличные оценки, скорее, мотивированы девочки или те, кто любит быть наверху, т. е. честолюбивые дети; это один из двигателей прогресса.

Иногда бывает, что нужно кому-то что-то доказать в семье – например, есть старший брат, и ребенок хорошо учится, чтобы доказать, что он умнее старшего брата или сестры. Тут работает не то, что связано с учебой, а то, что связано с биографией конкретного человека. Иногда мама болеет, и ребенок понимает, что маме нужно, чтобы он хорошо учился. Здесь мотивация вообще другого порядка. Иногда мальчик начинает хорошо учиться, когда хочет девочке понравиться, но это не начальная школа, это когда уже модно блеснуть умом. Плюс есть коллективы, где просто учиться не модно. В начальной школе это не так, а в средней и старшей вполне может быть. И чтобы ребенок хотел учиться, он должен оказаться в системе, где это популярно. Школы очень сильно различаются.

В целом у ребенка есть свой собственный уровень мотивированности. К сожалению, желание пробиваться на верх социальной лестницы не привьешь, если его нет, если ребенок не конкурентен, не честолюбив и не суперисполнителен.

*Собеседник:* А если это мальчик и ему в жизни надо будет чего-то добиваться?

*Екатерина:* Возможно, у мальчика есть хорошее практическое чутье. Он понимает, что реально это все абстракция. Как только он почувствует нечто, что может ему принести пользу и оказаться практически полезным, он включается. Иногда появляется программирование или еще какой-то урок, и ребенок понимает: это ему пригодится, и включается.

*Собеседник:* Мой муж – как раз такой мальчик. В начальной школе он принципиально все игнорировал. Потом превратился в классического школьного безобразника. Это не помешало ему закончить школу и потом институт с красным дипломом, уже на третьем курсе работать и быть начальником. Но за ним никто не следил. Плынешь – хорошо, выплынешь – отлично, не выплынешь – твои проблемы.

*Екатерина:* Мне кажется, эта ситуация на уровне государства и детьми осознается, хоть и ненапрямую. Мы все нарушаем правила. У нас почти никто не платит налоги, как положено. Многие не ездят по правилам. У нас ситуация тотального нарушения законов. С одной стороны, законы какие-то странные, с другой стороны, это тоже часть менталитета. Ребенок

в этом за квашивается. Он делает выводы, какие правила и законы можно обойти. На уровне формальных показателей это неоднозначно, но в целом, если человек изобретает к четвертому классу, как не получить плохую оценку, прикладывая минимальное количество сил, – не сказать, что это плохой навык. И часто исполнительные девочки потом начинают отставать, потому что одной исполнительности мало. Мамы часто ждут от мальчиков женской мотивированности, женского подхода к учебе. Девочки и мальчики учатся совершенно по-разному. А система увеличивает ощущение катастрофичности.

*Собеседник:* Насколько необходимы репетиторы. Это не является помощью с уроками, как с мамой?

*Екатерина:* Если у ребенка есть сложности, запущенность, пропуски, хроническая сложность в усвоении предмета или темп в гимназии не соответствует темпу восприятия ребенка в группе, в таких случаях требуется помощь репетитора. Он лучше родителей тем, что на репетитора нет сопротивления.

*Собеседник:* Профилактически репетитор нужен?

*Екатерина:* По идее ребенок должен попросить, сказать: «Мне с этим сложно. Мне нужно, чтобы помогли». И с родителями должен быть договор, что это будут не они. Работа родителей – чтобы было вкусно, чисто, интересно, чтобы были тетрадки.

*Собеседник:* Как разговаривать с ребенком, если в дневнике появилась запись: «Плохое поведение», – а ребенок не хочет говорить об этом?

*Екатерина:* Надо сказать: «Я хотела бы услышать от тебя, что случилось. Если я пойду в школу, мне там что-то расскажут. Давай, ты мне расскажешь, как было на самом деле. Не хочешь сейчас, давай вечером об этом поговорим. Я не буду тебя ругать». Мне кажется, он должен согласиться. Если не соглашается, может быть, дать время, попросить. Видимо, есть что-то, что останавливает. Можно сказать: «Знаешь, если у тебя что-то случается, я хотела бы знать об этом первой от тебя. Я всегда буду на твоей стороне», – т. е. ребенок должен знать, что в семье этим делятся. Одно замечание по дисциплине в месяц у мальчика – в принципе ничего.

*Собеседник:* Я помню, что со мной мама не сидела, но принимала участие. У меня было ощущение, что мы с ней как сообщницы и играем командой против учительницы. Если, например, была ошибка, она подтирала бритвочкой. А в старших классах даже выучила со мной вместе химию, потому что пришла учительница, которая строго требовала.

*Екатерина:* Мама откликнулась на то, что нужно было вам.

*Собеседник:* Если ребенок что-то в школе все-таки не понял и просит ему объяснить, ты включаешься, ему это нравится, и так продолжается неоднократно, причем с одного предмета он может переходить на другой.

*Екатерина:* Основной вопрос: что у вас есть еще, кроме уроков, где ребенок может получить неотрицательное внимание? Это может стать черной дырой и бездонной бочкой. Маму иногда надо отправлять учиться на какие-нибудь курсы, чтобы она не могла физически присутствовать во время приготовления уроков.

*Собеседник:* Черновики и чистовики должны быть?

*Екатерина:* Никаких черновиков на стадии освоения письма. Ребенок тратит колоссальное количество сил на то, чтобы написать. И очень часто чистовик грязнее, чем черновик. Это в первом классе. Во втором классе черновик должен быть именно черновиком. Это не полностью написанная работа, а примеры, результаты, пробы. На черновик должно тратиться очень мало сил, особенно на написание и особенно у мальчиков. До черновика ребенок должен дорасти. Мы навязываем двойное делание работы, предлагая черновики.

*Собеседник:* Не выльется ли приучение к самостоятельности в конфронтацию ребенка с учителем, с системой?

*Екатерина:* Сначала может быть отставание, но потом ребенок обычно добивается успехов. Идет первоначальный спад, которого уже не будет в 4–5 классе. В этих классах успеваемость более самостоятельных детей резко возрастает, в то время как успеваемость искусственных отличников резко снижается.

*Собеседник:* Когда стоит отпускать ребенка одного в кружок, в школу? Как пересилить страх: вдруг с ним что-то случится?

*Екатерина:* Есть несколько причин родительской тревожности.

Во-первых, существует законодательный акт, согласно которому ребенок до 12 лет не должен находиться без сопровождения взрослых. И теоретически ребенка, который идет по улице один, можно препроводить в специальное место до приезда родителей. Такого на практике почти не случается, но некоторые все равно боятся.

Во-вторых, раздуваемые в прессе истории про маньяков – отличная почва для родительского невроза.

В-третьих, и это основная причина – отношения между взрослыми и детьми. Вокруг одного-двух детей много взрослых, которые стремятся дать ребенку всё. Пока ребенок маленький и нуждается в сопровождении, неработающие мама или бабушка чувствуют себя востребованными, необходимыми. В итоге период «неотпускания» затягивается.

В больших городах, и тем более в Москве, нет полностью безопасной среды. Если ребенок еще никогда один не ходил, отпускать его стоит попробовать где-то на даче, на отдыхе. Например, попросить сходить к соседке. И проследить, как он это сделает. В следующий раз стоит отпустить подальше.

Начало обучения в школе – это хорошая возможность для поощрения самостоятельности. Когда ребенок сам идет в школу, на занятия, у него возникает осознанное желание учиться. А если его ведут, за ним следят – идет тотальная инфантилизация детей и подростков. Доходит до смешного, когда семиклассника за ручку водят в бассейн.

Надо помнить, что и дети боятся. Они тоже смотрят сюжеты про маньяков и какие-то фильмы. В умеренном количестве страхи могут помочь детям. Но в больших количествах они, скорее, нанесут вред. Важно, чтобы ребенок чувствовал: да, родители волнуются за него, но они *верят* в него и требуют только соблюдения некоторых норм безопасности.

Так, ребенок всегда должен быть готов ответить на телефонный звонок родителей или сообщить им, что дошел до места назначения. Конечно, детям надо объяснить, что водители часто не соблюдают правил дорожного движения, и, даже переходя дорогу на зеленый свет светофора, следует внимательно смотреть по сторонам.

Родителям нужно несколько раз провести ребенка по тому маршруту, по которому в дальнейшем ему придется ходить одному, последний раз – провести тайно, то есть идти за ребенком, чтобы он вас не видел.

Чтобы преодолеть собственные страхи и волнение, нужно хорошо понимать, для чего нам нужно отпускать ребенка одного. Конечно, гораздо проще везде его сопровождать, особенно когда у родителей есть на это время, а ребенок еще действительно маленький. Но современным родителям нужно мыслить стратегически, представив эту ситуацию через два года, через три года, через пять лет. Сколько лет будет ребенку, сколько – вам, как вам представляется, что в этом возрасте ему будет более полезно, что менее? Представьте, что ребенку 15 лет, но он еще никогда никуда не ездил самостоятельно, и ему стыдно, что за ним приходят мама или папа...

У каждого свой уровень тревожности, его очень трудно преодолевать. У каждого он свой. Если родители все понимают, осознают, но не в силах справиться со своими страхами – нужно принять: вы пока не готовы отпустить ребенка. Но тогда поймите и то, что проблема – в вас, и ее нужно решать. Может быть, высокий уровень тревожности мешает и вам, и вашему ребенку. Стоит подумать о собственных индивидуальных способах, с помощью которых вы сможете справиться с ситуацией.

## Заключение

Итак, вы прочитали книгу, сделали большой шаг в осмыслении того, как вырастет ребенок и что происходит с вами, родителями, пока он растет.

Теперь вы знаете, как помогать созданию Зоны Ближайшего Развития и работать в ней с ребенком, быть с ребенком. Когда начнется школьная жизнь, вы поддержите своего сына или дочь: «Я верю, что у тебя получится», дадите бесконечно много подтверждений, что с ним все хорошо, что он – замечательный ребенок. Но вы не будете «спасать» его, стараться все за него сделать, объяснять, вы просто дадите понять, что он может сам и вы верите в него, несмотря на сложности.

И если ребенку будет нужна помощь, он не побоится обратиться к вам, самым лучшим родителям.

## Список рекомендованной литературы

- *Бугрименко Е., Цукерман Г.* Школьные трудности благополучных детей.
- *Бурмистрова Е.* Раздражительность: методика преодоления.
- *Кволс К.* Переориентация в поведении детей.
- *Кволс К.* Радость воспитания: как воспитывать детей без наказания.
- *Клауд Г., Таунсенд Д.* Дети: границы, границы...
- *Коломинский Я., Панько Е.* Учителю о психологии детей шестилетнего возраста.
- *Кольцова М.* Медлительные дети.
- *Кравцов Г., Кравцова Е.* Шестилетний ребенок: психологическая готовность к школе.
- *Кэмпбелл Р., Чепмен Г.* Пять путей к сердцу ребенка.
- *Мурашова Е.* Дети-тюфяки и дети-катастрофы.