

РОДИТЕЛЯМ  ДЕТЯМ

Ольга Маховская

РАСТИМ СЧАСТЛИВОГО И УСПЕШНОГО РЕБЕНКА



 ПИТЕР®

Родителям о детях

Ольга Маховская

**Растим счастливого
и успешного ребенка**

«Питер»

2017

УДК 88.83
ББК 159.922.7

Маховская О. И.

Растим счастливого и успешного ребенка / О. И. Маховская —
«Питер», 2017 — (Родителям о детях)

ISBN 978-5-4461-0345-4

Вы мечтаете стать суперродителем, чтобы растить счастливого и успешного ребенка? Не знаете, как преодолеть сложности в отношениях с чадом? Запутались в том, какая методика воспитания самая лучшая? Тогда эта книга для вас! Известный психолог Ольга Маховская расскажет вам, как, наконец, стать счастливым родителем, о которых пишут в журналах. Вы получите исчерпывающие ответы на свои вопросы, а также рекомендации, советы и идеи, которые помогут вам победить стресс и чувствовать себя уверенно в любой ситуации.

УДК 88.83
ББК 159.922.7

ISBN 978-5-4461-0345-4

© Маховская О. И., 2017
© Питер, 2017

Содержание

Введение	6
Январь. Тренинг самообладания	8
Февраль. Тренинг укрепления самооценки у пап	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ольга Маховская
Растим счастливого и успешного ребенка

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Родителям о детях», 2017

* * *

Введение



Правила – это рекомендации, советы, гипотезы, маячки, которые помогают людям прокладывать свой личный маршрут в бушующей стихии океана жизни. Родителям, которые отправляются в путешествие вместе с детьми, такие ориентиры помогут избежать не только рифов, но и качки, а может быть, даже крушения – это когда каждый настаивает на своем и корабль сбивается с курса, постоянно меняя маршрут.

Тренинг – это постоянное упражнение для разных групп мышц, разных групп навыков, которое в конце концов сделает вас другим человеком, подтянув за собой всю семейную команду. Походку, осанку, голос, привычки, мировоззрение лучше ставить с детства, чтобы уже взрослому человеку не пришлось переучиваться, ломая сложившуюся систему взглядов и поведения.

Счастье ребенка зависит от сплоченности и благополучия всех членов семьи. Ребенок не может быть счастлив сам по себе, веселиться, играть, развиваться в своем собственном режиме. Ему нужны родители с оптимистичным взглядом на жизнь и серьезным багажом правил, навыков и принципов. Счастье – это не одна радостная интонация. Это даже не широкая палитра переживаний, впечатлений от того, что происходит вокруг. Счастье – это разделенная с папой и мамой радость. Счастье – это резонансное состояние, совпадение, наложение, усиление ритмов, которые помогают всем свидетелям и участникам этого таинства сохранять свою связь с космосом.

«12 месяцев – 12 тренингов» – так называли мы свою программу, которая в течение года шаг за шагом повысит и укрепит благополучие вашей семьи.

Январь начнется с **Тренинга Самообладания**. Холодное время года – лучший период, чтобы тренировать выдержку и рассудительность. Тем более что январь – время детских новогодних праздников и каникул, а тут без воли не обойтись. В январе мы только разминаемся, набираем темп и выстраиваем приоритеты.

В феврале пройдет **Тренинг Укрепления самооценки у пап**. В этом месяце мы отпразднуем 23 Февраля. И будет лучше, если вся семья подготовится сама и подготовит пап к их высокой миссии и триумфу отцовского авторитета. Это даже хорошо, если отцы будут лидировать в трудном деле тренировки родительских качеств. Они всегда рвутся в лидеры, так что большому кораблю – большое плавание.

В марте нас ждет **Тренинг Укрепления самооценки у мам**. Пришло время воздать должное женственности. По мере того как укрепляется отцовский авторитет, изменяется и мамина позиция. Она тоже хочет быть уверенной в себе. Она тоже хочет чувствовать себя нужной и желанной. Ей предстоит распутать клубки отношений, которые сложились в семье на предыдущем этапе, стать настоящей Василисой Премудрой.

Апрель – время **Тренинга Юмора**. И дело не только в том, что 1 апреля – день всеобщего веселья, весна всегда сопровождается нарастающим чувством радости.

А главное – без юмора невозможно представить себе дружную, веселую семью, с оптимизмом смотрящую в будущее.

В мае пройдет **Тренинг Взаимной любви**. Когда все члены семьи научились вместе веселиться, они уже почти создали атмосферу взаимной любви. Осталось только научиться выражать ее корректно.

Июнь – время **Тренинга Дружелюбия**. Прекрасно, когда все в семье любят друг друга, но по-настоящему любящие родители открыты не только по отношению к своим детям и друг другу. Как навести мосты с окружением? Как избежать конфликтов, при этом не оказавшись в одиночестве и изоляции?

В июле черед **Тренинга Эмоциональной сензитивности**. Сензитивность – это чувствительность к переживаниям других людей. Если ваш ребенок научится сопереживать, становиться на место другого человека, он будет не только хорошим другом, но и успешным членом команды.

В августе пройдет **Тренинг Юного потребителя**. Время отпусков сопровождается поездками, покупками, подготовкой к новому учебному году. К августу дети подрастают – и требуется одежда большего размера. Самое теплое время года – пора мечтать. Грезы о будущем вместе с детьми научат их видеть разные возможности, казалось бы, в обычных делах. Как соединить в ребенке практическую смекалку и мечтательность, чтобы он не вырос избалованным и приземленным, но и не витал в облаках? Отсутствие навыков аккуратности в детстве переносится потом на другие сферы деятельности, и уже у взрослого человека будут царить беспорядок в кабинете, разбросаны вещи дома, а на кухне – гора невымытой посуды.

Сентябрь – **Тренинг Воли**. Время идти в школу, вставать и ложиться по часам, не опаздывать на занятия и не забывать учебники. Испытание для всех членов семьи. Как развить навыки самоорганизации?

В октябре нас ждет **Тренинг Любознательности**. Расширяется кругозор, а аппетит приходит во время еды. Как поддержать любознательность в ребенке?

Ноябрь – время **Тренинга Креативности**. Мало накапливать знания, нужно еще и совершать открытия, менять точку зрения на уже знакомые вещи, подбирать ключи к новым загадкам, наращивать аппетит к познанию мира.

В декабре пройдет **Тренинг Завершенных действий**. Конец года – время завершать дела, подводить итоги и выставлять баллы. Как научить ребенка не только мечтать о свершениях, но и оценивать результат? Что нужно не забыть сделать перед Новым годом, чтобы и следующий год прошел по нарастающей, стал особенным?

Желаем счастья и личных озарений Выдающимся Родителям и их Детям, которым так повезло в этом году!

Январь. Тренинг самообладания



Холодное время года – лучший период, чтобы тренировать выдержку и рассудительность. Тем более что январь – время детских новогодних праздников и каникул, а тут без волевых усилий не обойтись...

1 ЯНВАРЯ

Главный показатель родительского благородства в Новом году – накормить ребенка кашей!

День после новогодней ночи. Самое большое испытание – рано встать. Разумный родитель заранее подберет мультфильмы и приготовит завтрак. Но вы не из их числа. Разумный родитель заранее договорится с супругом, кто утром покормит детей. Вы договорились, но забыли до чего. Проявите благородство и доберитесь как-нибудь до кухни. Не обращайтесь

внимания на гору немытой посуды и разбросанные вещи. Благородство должно возобладать. Помните о цели: приготовить кашу и усадить малыша за стол. Сегодня можно смело сказать: «Эта каша от Деда Мороза. Тот, кто ее съест, будет целый год здоровым!»

Правило № 1. Родительский минимум: каждый день, невзирая на обстоятельства и свое настроение, кормить ребенка.

2 ЯНВАРЯ

Супердети против суперродителей.

Голова не болит. Силы прибывают. Но лень не отпускает. Так уж устроен наш человек: начнет отдыхать – не остановится. Чтобы облегчить ваши страдания, памятка на день:

1. Покормить (ребенка!).
2. Поиграть в лото (с ребенком!).
3. Поводить хоровод вокруг елки (с детьми!).
4. Посадить на плечи (ребенка!) и погалопировать.
5. Сводить на прогулку (ребенка!).

Если из пяти пунктов выполнены все пять, вашему ребенку повезло, у него суперродители! Если ни одного, повезло вам: у вас суперребенок. Еще и не обучался нигде, а такое олимпийское терпение!

Правило № 2. Пять (и более) совместных занятий на выходные, которые доставят удовольствие ребенку, создадут у него ощущение заботы и любви.

3 ЯНВАРЯ

Прогуляйтесь хоть как-нибудь.

Прогулки не избежать. Два дня ребенок провел «взаперти». Чтобы облегчить задачу, попросите ребенка одеть вас. Вопросы: «Где мои носки?», «Где мои ботинки?», «А где же мой шарфик?» сегодня лучше адресовать не супруге, а самому наблюдательному члену семьи. «Спасибо, солнышко. Что бы я без тебя делал?» – тоже ему. Если вы надели правый ботинок на левую ногу или вообще ботинки из разных пар, не спешите переобуваться. Идите так! Ребенка это позабавит: знакомые чувства! В такой обуви вы похожи на клоуна, особенно на полном ходу. Хорошо бы при этом не только раскачиваться и косолапить, но и упасть со всего маху под залиvistый детский смех. На такое способны только очень сильные родители, с тренированной волей и самообладанием. Дети очень любят и гордятся родителями за их способность спуститься с небес и встать вровень с ними.

Правило № 3. Если родитель сможет превратить прогулку в приключение, для ребенка он станет самым любимым родителем. Желаем вам удержать этот титул чемпиона!

4 ЯНВАРЯ

Медитация по-русски в кругу семьи.

После праздничного подъема наступает спад, настроение становится меланхоличным, хочется побыть одному. Самое лучшее в этот день – пойти вместе в кино. Там вы сможете помолчать. Целых два часа не слышать любимые голоса, а пялиться в экран, размышляя о вечном. Если вам это не удастся, можно взять мусорное ведро и торжественно направиться к двери. Никто не будет перечить и становиться на пути. А после оригинальной прогулки с ведром можно вернуться спокойным и уравновешенным. Не стесняйтесь. Такой способ медитации практикует все больше граждан России. В парке вы встретите товарищей в расхлябанных ботинках на босую ногу и в пальто нараспашку. Зачем нам йога, если можно активно и с

пользой оторваться, наматывая круги? Только не смотрите так жалостливо на бродячих собак, им это не понравится. В Новый год они сыты и довольны жизнью, а бродячие граждане у них вызывают презрение. Могут покусать. Что вы скажете дома? Ребенок не поверит, что такого большого и сильного папу мог укусить какой-то славный и веселый песик.

Правило № 4. Искусство родительства в том, чтобы, как лошади на марше, отдыхать на ходу. Родительство – это река, из которой нельзя выйти. Только вперед!

5 ЯНВАРЯ

Почему родители уходят на работу в самый разгар веселья?

Ура! На работу! Как на праздник. Самое глупое, что может сказать родитель в такое утро: «Хоть отдохну от вас всех!» Наоборот, соберите волю в кулак и скажите правду: «Мне так жалко, что каникулы закончились и приходится оставлять наше теплое гнездышко. Давай вечером еще поиграем? Я постараюсь вернуться пораньше!» Почувствуйте, как приятно произносить эти слова. Повторите их три раза с нарастающей грустью. Подсказки ответов на вопрос: «А что ты будешь делать на работе?»:

1. Скучать по вам.
2. Исполнять желания, которые начальник загадал Деду Морозу.
3. Считать ворон в окне.
4. Переливать из пустого в порожнее.
5. Подниматься по карьерной лестнице.
6. Бить баклуши.

На уточняющий вопрос: «А как это?» пообещайте рассказать вечером. У маленьких детей конкретно-образное мышление. Они будут озадачены и станут терпеливо ждать окончания байки. Не только же вам испытывать терпение.

Правило № 5. Умейте создавать интригу вокруг своей взрослой жизни, возбуждать у ребенка интерес к работе и своей особе. Это усилит вашу харизму в глазах ребенка.

6 ЯНВАРЯ

Ритуал, который поможет вам разбогатеть.

Опять праздник – Рождество православное. Тут все просто и привычно: переодеваемся и поем колядки! Если вы так и не познакомились с соседями, предупредите консьержа, что в вашей семье любят традиции и ему придется поучаствовать в карнавальном действе. Назвался консьержем – отвечай за весь дом! Если совсем просто, то дети будут сыпать ему на голову зерно и рис, гречку-ядрицу по 34 рубля за килограмм, чтобы следующий год был богатым и счастливым, а цены на продукты больше не повышались. Скажите ему, что взамен детей нужно поблагодарить и дать немного мелочи. Попробуйте убедить, что это очень действенное средство разбогатеть всей семье, привить ребенку финансовый азарт и расширить его экономический кругозор. И не удивляйтесь, если дети и племянники консьержа через час придут к вам.

Правило № 6. Колядки, если их практиковать каждый год, помогут родителям сформировать у детей ироническое отношение к деньгам и простым способам заработка. Это ведь разновидность разрешенного попрошайничества.

7 ЯНВАРЯ

Где еще раздобыть немножечко счастья для своих детей?

Возможен прилив раздражения. Удивительно, но многие взрослые воспринимают праздники как один из видов пытки. И на следующий день чувствуют себя угнетенными и обманутыми. Детям хорошо: приятно получать подарки, но попробуйте их дарить с такой частотой и в таких количествах! К этому дню может закончиться не только кураж, но и средства. Самое время идти в гости к тем, у кого нет детей, или к бабушкам и дедушкам. Дайте и другим проявить свои лучшие чувства, а детям продлите праздник. Потому что для них Новый год – это время абсолютного счастья. А вы можете уединиться с друзьями на кухне и поговорить на традиционную тему «Какие же они утомительные, эти новогодние праздники». Все-таки мы – кокетливая нация, любим похвастаться несчастьями.

Правило № 7. Праздники – это фабрики детских иллюзий абсолютного счастья. В новогодние каникулы они должны работать на полную мощность.

8 ЯНВАРЯ

Кто еще не сделал зарядку?

Делаем зарядку. Кряхтим, сопим, но наклоняемся. Не становиться на весы! На весы становимся не раньше 31 января. Лучше взвесить ребенка, похвалить его за набранные килограммы. В этом возрасте они – показатель здоровья, а не расплывшейся фигуры. А после взвешивания вернитесь к зарядке вместе с ребенком. Личный пример – лучший способ убеждения. Раз-два! Раз-два! Молодцы. Тот, кто делает зарядку уже на восьмой день после Нового года, далеко пойдет! Народная примета.

Правило № 8. Когда все стяги безжизненно повисли на мачтах вашего корабля, нужно поднять хотя бы один стяг на виду у всей команды, объявив начало великого похода.

9 ЯНВАРЯ

Мой друг – Храбрый Воробей.

Жизнь входит в привычное русло, но пока медленно и плавно. Можно посидеть у окна вместе с ребенком, рассматривая снежинки и редких птиц. Кстати, дома полно крошек, целый мешок накопился за праздники. Во время прогулки подсыпьте их в кормушки. Можно рассказать историю о Храбром Воробье, который зимует под окнами в ожидании своей подруги Ласточки, улетевшей на юг. Вы поможете Воробью встретить снова свою подругу. А у вашего ребенка есть такой друг? А у вас есть такой друг? Время рассказать о дружбе, которая придает нам сил даже в безнадежные холода и пургу. Время приглашать в гости друзей своих детей.

Правило № 9. Когда нам грустно и одиноко, верный способ улучшить настроение – пригласить друзей. Эту истину стоит передать по наследству детям.

10 ЯНВАРЯ

Что засчитывать – ошибки или достижения?

Закончилась первая декада января, а уже столько хороших начинаний. Воля – это учет и контроль. Подведите итоги: «Мы с тобою молодцы, потому что делаем зарядку, моем посуду, застилаем постель, кормим воробышка. Каждый день! В прошлом году мы этого не делали. Мы растем и развиваемся!» Обязательно похвалите ребенка. Так уж устроены родители, что контролируют и учитывают чаще ошибки, а не достижения. Внимание! Вместо: «Ты не моешь руки!» говорим: «Я заметил, ты чаще моешь руки!» Вместо: «Ты не умеешь до сих пор завязывать шнурки!» говорим: «Ты почти научился шнуровать ботиночки! Иногда я просто удив-

ляюсь, как это у тебя ловко получается!» Словом, делайте все то, к чему вы привыкли, только чуточку наоборот.

Правило № 10. Тот, кто может менять курс на 180 градусов, – идеальный капитан.

11 ЯНВАРЯ

Об искусстве демократии при подготовке к празднику.

Подготовка подарков к старому Новому году. Многие вообще не дарят ничего на этот праздник, отчего он становится как бы ненастоящим. В канун старого Нового года можно вспомнить о том, что подарком может стать любая приятная мелочь – записная книжечка, брелочек для ключей, фонарик. Родители часто дарят подарки, которые нравятся им, а не детям. Причина тому – непреодолимый детский эгоцентризм. Ваш детский эгоцентризм, а не эгоцентризм вашего ребенка. Включайте механизмы обратной связи: «А как ты думаешь?», «А тебе это нравится?», «Я хотел бы с тобой посоветоваться», «А что если?» Только не для того, чтобы потом настоять на своем: «А я бы на твоём месте поступил вот так...» Мнимой демократии и ложного внимания к нашим личным запросам нам и так хватает. Создайте совершенное государство в своём доме. Пусть дети станут в нём свободными и ответственными гражданами.

Правило № 11. Если родитель не знает, как поступить, он всегда может посоветоваться с ребёнком.

12 ЯНВАРЯ

Как обмануть ребёнка и остаться с чистой совестью?

Подготовка к старому Новому году. Нужно бы убратся перед очередным праздником. Большинство людей приходят от такой перспективы в уныние. Но не вы! Самообладание – это ещё и способность к приятному самообману. Предложите ребёнку пошалить перед уборкой, разрешите ему устроить ураган в собственной квартире, и благодарное чадо с удовольствием включится в игру «Наведи порядок на своей планете». Запомните: чем быстрее вы научите ребёнка убираться, тем меньше вам придется заниматься этим самому. А уборка будет ассоциироваться у членов вашей семьи с фантастической феерией, праздником космического хаоса.

Правило № 12. Человечество тратит огромные интеллектуальные ресурсы на то, чтобы сэкономить физические. Лень изобретательнее рутинной работы.

13 ЯНВАРЯ

Простота старого праздника делает его ещё более привлекательным и полезным.

Старый Новый год вовсе не обязывает вас прибегать к старому меню: пресловутые оливье и селедка под шубой под охлажденное шампанское. Хочется чего-то крупного и горячего, а не мелко рубленого и холодного. Глинтвейны, пунши, родная водочка и коньячок для взрослых. А детям – пельмени, вареники и манты. Причем с момента замеса теста. Как же они соскучились по этим совместным занятиям лепкой, важным для развития интеллекта и воображения, тактильных переживаний! Вы убедитесь, какими настойчивыми бывают дети, как долго и упорно они могут месить и раскатывать, лепить и выкладывать. Интерес к занятиям – первейший фактор любой деятельности. А от непроизвольного внимания и интереса к сознательным волевым действиям уже рукой подать. Главное – обнаружить в ребёнке скрытые резервы.

Правило № 13. Простота и гениальность родом из детства. Позвольте детям проявить инициативу – и у вас получится праздник, полный сюрпризов.

14 ЯНВАРЯ

Боремся с посленовогодним синдромом скороспелых разводов.

По статистике, посленовогодний синдром характеризуется резким ростом заявлений о разводе. Не будем поступать банально, как примитивный обыватель, который все время ищет комфортной жизни, со времен слоников и белоснежных салфеток на комодах. Несчастливые люди, все им нейдет. То жмет, то колет. Развестись всегда успеем. По той же статистике, 70 процентов взрослых и здраво мыслящих людей скучают по своим бывшим супругам и детям. Интересно, что ровно через месяц, 14 февраля, молодые родители снова признаются друг другу в любви. По своим родителям скучают 100 процентов детей. Мы раздражаемся и обижаемся, потому что очень любим друг друга, но не уверены, что любимы. Обнимемся?

Правило № 14. Посленивогодняя апатия, как и послеродовая депрессия, – результат активной интоксикации организма чужеродными веществами. Словом, нужно выровнять физиологический фон перед принятием психологически выверенных решений.

15 ЯНВАРЯ

Как научить ребенка и научиться самому управлять своими страстями?

Теперь отступать некуда: год начался, время проб и ошибок позади. Проведите этот день на сниженных обертонах. Есть такое упражнение: «Поделите себя на два!», то есть делайте то, что хочется, но в два раза медленнее и тише. Научите этому ребенка. Например, он хочет съесть конфету, предложите ему поделить ее пополам и поделиться с вами. Исполните с ребенком его любимую песню-караоке. А теперь предложите ему приглушить звук и спеть тише, чтобы не было слышно в соседней квартире. А теперь для сравнения спойте шепотом. И снова – вполголоса. Нужно научиться регулировать свои эмоции и экспрессию. И начинать лучше с детства. Справляться со своими страстями трудно, но можно. Главное – усвоить простой принцип: «Я умею управлять собой! Лучше научиться владеть собой, чем мириться с тем, что другие управляют тобой».

Правило № 15. Чтобы достичь цели, иногда нужно не увеличивать усилия, а уменьшить азарт и снизить аппетиты.

16 ЯНВАРЯ

Детские антенны настроены на эмоции членов семьи.

Чтобы лучше владеть собой, нужно научиться распознавать эмоции других людей. Учатся этому в период ролевых игр, в дошкольном возрасте, о чем не все родители догадываются, рассуждая так: «Вырастет, сам поймет!» Действительно, сложные понятия вроде «трансцендентное тождество» ребенку осознать трудно. А вот эмоции – это их стихия. А родительские чувства – камертон детских переживаний. Они чувствуют себя несчастными, если мы грустим или паникуем. Свои эмоции родителям стоит называть прямо и по возможности объяснять: «Я немного грущу, потому что моя команда проиграла. Я чувствую себя проигравшим каждый раз, когда они пасуют!» Если ребенок погладит вас по голове или скажет: «Не грусти. Они еще выиграют!», станет легче и вам, и ему. Это лучше, чем жить в обстановке, как будто в семье кто-то умер, но еще не решили, кто именно.

Правило № 16. Если и ребенку вас не жалко, значит, никто не догадывается, как вам плохо.

17 ЯНВАРЯ

О самообладании и наказаниях.

У российского родителя есть такая фишка – наказание впрок, чтобы неповадно было. Так в древних культурах и языческих племенах реагировали на отступление от предписаний вождей и шаманов, формировали строгие табу. Наказания были физические, вплоть до жестоких способов убийства. После революции со времен собак Павлова остановились на формировании простых условных рефлексов: запретное действие сопровождается болезненным раздражителем. В домашних условиях небольшие разряды традиционно заменены кнутом (или ремнем). В советские времена у физических наказаний было научное обоснование. Дорогие родители, хотя Ивану Павлову и дали Нобелевскую премию, однако совсем не за систему воспитания и обучения. От аналогии между собакой и человеком давно отказались в пользу человека. Возможности людей гораздо шире, а перспективы воспитания детенышей благоприятнее. Более того, если сразу вводить сверхсильные, болезненные раздражители, повысится порог чувствительности, ребенок перестанет понимать простые слова. Предлагается объявить мораторий на телесные наказания именно с этого дня. По календарю все равно нет никаких особых праздников, а душа по инерции просит чего-то особенного. Нет физическим наказаниям!

Правило № 17. Физические наказания помогают только садистам. Для всех остальных это тяжелая психологическая травма.

18 ЯНВАРЯ

О самообладании и ограничениях.

В промежуточном спектре воздействий на ребенка – разумные и понятные ограничения. Принцип «Все хорошо, но в меру!» должен стать ключевым для всех, кто хочет жить в гармонии с собой и миром. Основной мишенью ограничений, как правило, становятся игры, то есть то, что захватывает ребенка целиком, поглощает его внимание и оккупирует память. Основным критерием ограничений в этом случае является время игры. Вот почему важно научить ребенка контролировать время. Приборы незаменимы. Вы же контролируете размеры талии с помощью сантиметровой ленты, а банковские счета с помощью калькулятора? Несмотря на то что часы теперь есть в каждом мобильнике и на каждом мониторе, от телевизора до компьютера, лучше начинать с простых механических часов. Их циферблат легко делится на дольки, как апельсин. Только в апельсине 9 долек, а на часах 12. Основное правило: нельзя съесть все дольки сразу, появится аллергия или другое заболевание. Говоря на языке часов: нельзя играть непрерывно целый час. 2–3 дольки (10–15 минут) – для детей до 5 лет, 4–5 долек (20–25 минут) – для детей до 6 лет, 5–6 долек (полчаса) – для первоклассников. Каждый день рождения ребенка вы можете объявлять ему о новых возможностях и достижениях.

Правило № 18. Терпение и самообладание можно посчитать и измерить в минутах и часах.

19 ЯНВАРЯ

О самообладании и поощрениях.

Время, выделяемое на игру, может стать и способом поощрения. Торг с ребенком неизбежен. Но у торга должны быть объективные основания. Решите для себя, за что и почему вы готовы поощрять своего ребенка. Не забудьте про способность сочувствовать другому (игрушке, животному, человеку). В дошкольном возрасте детям свойственен антропоморфизм

(способность одушевлять все окружающее). Это хороший период для того, чтобы развивать чувствительность, способность сопереживать, жалеть, радоваться, восхищаться. Например, если на улице холодно, можно побеспокоиться, не мерзнут ли игрушки, птички, деревца.

Правило № 19. Увеличивая или уменьшая время игры, мы формируем у ребенка интуитивное чувство справедливости.

20 ЯНВАРЯ

Как сформировать желаемую личность у ребенка?

Опыт показывает, что через наказания и поощрения мы формируем желаемую личность у своих детей. А желаем мы чаще всего, чтобы они были похожи на нас. Так, аккуратная мама будет выражать восторг и недовольство в зависимости от того, насколько чистоplotна ее дочка. Умный отец среагирует на школьные успехи или будет непрерывно рассказывать о том, что его сын или дочка «уже умеют читать». Богатый родитель будет держать ребенка в напряженном ожидании все новых и новых приобретений, а также научит его хвастаться и «гонять понты». Родитель-эгоцентрик станет приставать с просьбой: «Ну-ка, покажи, как ты меня любишь!» Наши дети вырастают нашими точными копиями. Интересно, что осознается это очень трудно. Все мамы уверены, что дети похожи на пап и против генов не работает никакое воспитание. Даже когда все знакомые и родственники хором говорят: «Ты сделала его таким своими руками! Он очень похож на тебя!», мама только разводит руками: «О чем вы говорите! Я знаю своего ребенка – упрямый, конфликтный, капризный. Разве этому я его учила? Я ему говорила: слушай свою маму, она тебе плохого не посоветует».

Правило № 20. Ребенок реализует теневую часть личности родителя.

21 ЯНВАРЯ

О личных границах.

Ребенок, как и взрослый, должен чувствовать себя уверенно в пределах личных границ. А происходит это тогда, когда эти границы не нарушаются. В противном случае человек чувствует или обиду, или агрессию. Обида – это реакция на поражение в правах у слабых граждан, если нет никаких способов отстоять статус-кво. Агрессия – это реакция сильных людей, которые отвечают немедленно и в отместку проводят экспансию на территории противника. Не обманывайте детских надежд и не нарушайте договоренностей. Припадки агрессии и детские истерики – часто только ответная реакция ребенка с сильным темпераментом на ущемление его интересов. Например, если ваш шопинг длится дольше обычного (скидки!) и вы таскаете за собой ребенка, он устанет и обязательно «опозорит» вас на людях неуправляемым поведением. Иногда мы превращаемся в ошалевших шопполичек, которых остановит только опустевший кошелек...

Правило № 21. Эмоциональная близость между людьми не исключает личных границ. Даже у детей.

22 ЯНВАРЯ

Мера свободы ребенка.

Самый простой способ установить границы детской федерации – выделить ребенку комнату и назначить его там начальником. Если нет возможности выделить детскую, можно хотя бы уголок. И вот здесь-то все правила устанавливаются только в процессе дебатов и обсуждений с ребенком. Принцип простой: отдать столько прав и обязанностей, сколько он может взять. Вы регулируете только время. А в кодексе этой детской автономии должно быть все, что есть в кодексе взрослых. В том числе уборка по субботам или пятницам. Конечно, расхожде-

ния возможны. Но важно сообщить сыну или дочке, что вы готовы помогать и участвовать в том случае, если ваши часовые пояса совпадают. Это касается совместных завтраков, обедов и ужинов, общих игр, выполнения домашнего задания. Некоторые дети любят все делать за компанию, а для других это сущая пытка – они любят сосредоточенно возиться сами.

Правило № 22. Мера свободы ребенка обсуждается, согласовывается и принимается как конституция, а не как уголовный кодекс.

23 ЯНВАРЯ

Каждый ребенок должен стать пограничником.

Умение сказать «Нет!» себе или другим – ценнейшее качество и верное указание на самообладание. Иногда эта способность равносильна выживаемости. Сегодня проводим тренинг безопасности. Чтобы научить ребенка говорить «Нет!» незнакомцу на улице или чужаку, звонящему в дверь, потренируйтесь, а не просто приговаривайте: «Если в дверь позвонит чужой дядя, не открывай!» Выйдете за дверь и позвоните. Понаблюдайте за тем, как ведет себя ребенок. Не хвалите его, если в ответ на звонок в дверь он радостно бежит: «Кто там?» Это опасный навык для маленьких детей. Мама-козочка так и не смогла научить своих козлят не подходить к двери без разрешения родителей. Ну и чем это закончилось? Ситуация более сложная – если звонят по телефону, а дома никого нет. Ведь и вам нужно поговорить с ребенком, узнать, как он, пока вас нет дома. На этот случай поможет игра в шпиона и пограничника. Шпион звонит, чтобы выведать самую главную семейную тайну, а пограничник делает все, чтобы ее скрыть. Можно ответить: «Извините, вы ошиблись номером!» Этот фокус проходит уже потому, что детские голоса не так запоминаются, как родительские. Иногда взрослые даже не могут понять, кто говорит на том конце провода – мальчик или девочка. «М-да, – подумает “шпион”, – наверное, мне предоставили неверные сведения... Похоже, я действительно ошибся номером».

Правило № 23. Мало не нарушать личные границы ребенка, важно научить его отражать поползновение на свою территорию других людей.

24 ЯНВАРЯ

О постепенности и последовательности научения.

Вспомните, что из того, что вы уже попробовали в этом месяце, оказалось наиболее интересным для вас и вашего ребенка. Чтобы закрепить результат и при этом сохранить хорошее настроение, стоит повторить успех. Повторение – мать учения. А хорошее настроение – залог дальнейшего прогресса. Среди комплиментов этого месяца должны преобладать следующие: «Ты умеешь справляться с трудностями», «У тебя сильный характер. Ты знаешь, как достигать результата. И не боишься неудач!», «Мы видели, что тебе хотелось еще кусочек торта, но ты сдержал себя и оставил его младшему брату. Молодец!», «Я помню, ты вначале заплакал, а потом взял себя в руки. Так ведут себя сильные, взрослые люди», «Давай посмотрим, какие мы мышцы накачали. Зарядка идет на пользу!», «Смотри, воробышки веселые, сытые, это они тебе спасибо говорят!» Не забывайте повторять подвиги.

Правило № 24. Привычка – это трижды повторенный подвиг.

25 ЯНВАРЯ

Как узнать свое место в детской картине мире?

Стоит проверить, не пострадали ли отношения в семье от упражнений этого месяца. Для этого подойдет тест «Рисунок семьи». Попросите ребенка нарисовать семью и описать то, что получилось. Важным будет все – размеры фигур, расстояние между ними, пропорции; чем больше указаний на близость, точность и детализацию, тем лучше отношения в семье.

Но может случиться всякое. Если ребенок забыл вас нарисовать, значит, нужно уделять ему больше времени, он просто на вас не рассчитывает. Ведь вы все время «на работе», «в командировке» или «заняты чем-то очень важным». Не расстраивайтесь, помните, что у вас месячник самообладания. Будем над собой работать.

Правило № 25. Если вы не считаете свою семью самой важной, то и семья вас сбросит со счетов.

26 ЯНВАРЯ

Пропагандируйте свои ценности, не молчите!

Каждый родитель должен стать пропагандистом своей роли. Вы удивитесь, но некоторые дети серьезно размышляют над тем, зачем нужны родители. Они примеряют ситуации, когда родители уедут надолго, а не на пару дней и придется выживать одному. Действительно, если папа и мама появляются дома ненадолго, поздно вечером, а утром их уже нет, может создаться впечатление, что можно жить и так. Такие размышления могут довести ребенка до подготовки побега. От фантазий до реальных побегов может пройти несколько лет. Не стоит пускать все на самотек. Вместо «Я тебя кормлю-пою» нужно использовать другие формулы: «Не волнуйся, я все время рядом. На работе я часто прислушиваюсь к небу, все ли нормально с моим любимым детенышем? Точно так делают и волчицы, и львицы, и лисички... Я ни на одну минуту не забываю о тебе», «Ты всегда можешь на меня рассчитывать. Только попроси: “Мне нужна твоя помощь!”», «Я так сильно по тебе скучаю!», «Больше всего на свете я люблю с тобой обниматься!» Ребенок должен чувствовать, что он для вас – особенный, драгоценный, всегда желанный. Самый важный человек на свете.

Правило № 26. Если вы будете молчать, ребенок ни за что не догадается, что вы его любите.

27 ЯНВАРЯ

Чем родители занимаются с детьми?

Дети любят сильнее тех взрослых, кто исполняет большинство их скрытых и явных желаний. Преимущества тут у родителя, который больше времени проводит в кругу семьи. Но можно время заменить интенсивностью и качеством общения. Хитрость состоит в том, чтобы в те короткие промежутки времени, когда вы бываете дома, успеть поинтересоваться желаниями ребенка, помечтать вместе с ним, ответить на вопросы и, конечно, похвалить. Словом, нужно организовать, чтобы дождь счастья проливался на ребенка в ту минуту, когда вы возвращаетесь. И тогда каждый раз вас будет встречать восторженный детский возглас: «Папа пришел!», «Мама вернулась!» Даже если вы очень устали, надевайте маску радости перед тем, как войти в дверь собственного дома. Это просто неприлично – встречать домашних кислой миной. То, как мы встречаем домашних каждое утро, выдает наше отношение к ним с потрохами.

Правило № 27. Следите за вывеской на дверях своего дома. Если на ней написано «Закрето», не удивляйтесь, что никто не приходит в гости.

28 ЯНВАРЯ

Как воспринимать детские жалобы?

Лучше всего самообладание тренируется во взаимодействии с другими людьми, со сверстниками. Так, в ролевой игре нужно не только помнить общий план события, сюжет сказки, но и терпеливо ждать своей очереди. Если ребенок будет вести себя экспансивно, дети просто не будут с ним играть в следующий раз. Внимательно выслушивайте жалобы ребенка на других детей, давайте понять, что его переживания вас по-настоящему беспокоят. Но ответы

должны быть примиряющими, компромиссными: «Я понимаю, Петя помешал тебе сыграть роль, как ты хотел, но ему не терпелось выступить. Он маленький и пока не может запомнить, кто за кем. То, что ты видишь его ошибку, говорит о том, что ты старше и умней. А старшие дети всегда более терпеливые, сдержанные». Внушайте своему ребенку простые правила решения конфликтов: «Если друг или подруга тебя не слышат, стоит повторить несколько раз то, что считаешь важным», «Если у вас не получается договориться, может, стоит выбрать капитана команды, того, кто будет следить за порядком?», «Вряд ли кто-то захочет с тобой специально ссориться. Вам нужно еще раз поговорить, попробуй то, что предлагает твой товарищ!»

Правило № 28. Родителю стоит заглядывать в детскую «Книгу жалоб» хотя бы для того, чтобы проверить, нет ли там его имени.

29 ЯНВАРЯ

Кто выбирает друга для ребенка – он или вы?

Печально, но не со всеми ребенку удастся договариваться, играть с удовольствием. Одни дети вызывают симпатию, другие раздражают. Если дети симпатизируют друг другу, их игра течет непрерывно. Дети с энтузиазмом относятся к инициативам друг друга, никогда не жалуются взрослым. Законы симпатии слабо изучены. Но сам факт избирательности отношений ребенка к другим детям нужно учитывать. Когда мы говорим своему ребенку в ответ на его жалобы: «Пойди лучше поиграй с Петей», мы фактически признаем этот факт. Дети хорошо ладят, если ладят их родители. А их родители лучше понимают друг друга, если они одного статуса, сходных профессий и ценностных ориентаций. Этот социоэкономический фактор очень силен. Мы все чувствуем себя более защищенными и спокойными в своей статусной группе.

Важно, чтобы среди друзей вашего ребенка были те, кого вы с удовольствием пригласите домой и к кому с радостью отправите его в гости.

Правило № 29. Нужно помочь ребенку подружиться с детьми из семей вашего круга. Такая дружба будет паритетной и понятной обеим сторонам.

30 ЯНВАРЯ

Не бросайтесь «неудачными» друзьями!

Социальная изоляция и социальная автономия – не одно и то же. Близких друзей мы выбираем для детей сами, но общаться им предстоит с детьми из разных социальных классов. Их будут объединять общее детство, общие игры, одна и та же воспитательница детского сада или учительница. Вы станете первыми и главными интерпретаторами поведения детей из других социальных групп. Очень важно преодолевать негативные стереотипы. Статистика уверенно показывает, что дети мигрантов и переселенцев более мотивированы на успех и в перспективе могут оказаться начальниками детей коренных москвичей. Нам просто невыгодно ссорить детей. Выгодно учить их сотрудничеству. Поэтому не шипите недовольно в спины «нерусских» родителей и их детей в детском саду или школе. У вашего ребенка фора на старте, но это еще не приз победителя. А конкуренция только стимулирует победы у людей с психологией победителей. И угнетает тех, кто готов расписаться в том, что он неудачник.

Правило № 30. Избирательность в дружбе не означает агрессивное неприятие остальных детей. Играть можно со всеми, вопрос только: во что?

31 ЯНВАРЯ

О преимуществе ранних детских провинностей.

Самообладание – это тест-драйв для наших эмоций, желаний, фантазий. Если за этот месяц вы научились сдерживать и корректно выражать ваши желания и мысли, значит, в буду-

щем с этим справится и ваш ребенок. Самообладание – результат воспитания, а не природный дар. Парадоксально, но чем сильнее темперамент, неудержимее страсти, тем быстрее формируется способность к самообладанию. Чем экспрессивнее ведет себя ребенок, тем более четкую обратную связь он получает от родителей. Вялые, спокойные дети не беспокоят своих родителей и «обкатывают» свои желания во взаимодействии с другими людьми. Они позже начинают понимать, чего именно им хочется. Почаще используйте выражение «Я бы хотел...» или спрашивайте прямо: «А чего ты хочешь?» Помогайте детям формулировать свои желания, а только потом ищите вместе с ними способы их исполнять.

Правило № 31. Сильные поступки и целеустремленность рождаются из сильных и ясных желаний.

Февраль. Тренинг укрепления самооценки у пап



1 ФЕВРАЛЯ

Как похвалить папу?

Весь этот месяц мы будем говорить комплименты и поощрять достижения пап, чтобы 23 февраля выглядеть убедительно и естественно. Для пап – это аванс и благословение семьи на будущие свершения. Праздничные комплименты – это всегда аванс. Дети склонны принимать восхищения в свой адрес на полном серьезе, у них еще не сформировалось критическое мышление. Мамы хотели бы, чтобы говорили только о положительной стороне их образа. А папы любят, когда их хвалят по делу, за конкретные заслуги. Дорогие мамы, нужно напрячь память и вспомнить, что хорошего сделал отец вашего семейства за последние полгода-год. Вспомните ненароком, но в присутствии всех членов семьи: «Ах, все-таки как хорошо ты придумал с этим угловым шкафом. Я каждый раз открываю дверцу с благодарностью!» или «Я почему-то вспомнила сегодня, как ты принес домой эту огромную елку! До сих пор не пойму, как тебе удалось ее провезти через весь город и дотащить до восьмого этажа? Неужели тебе никто не помогал?»

Правило № 32. Добрые воспоминания о сделанном – лучший комплимент для папы!

2 ФЕВРАЛЯ

Секрет отцовской харизмы.

Папам не рекомендуется изображать из себя непобедимых мачо перед детьми. Это лучше приберечь для женщин. Детей восхищают папина смелость и дерзость, а не монументальность и неуязвимость его образа. Только распугаете малышей! Папа – это не волшебник, который решает все проблемы не моргнув глазом, папа – это тот, кто не боится рискнуть еще раз даже после неудачи. «Вот это да! Он пробует снова и снова! Если уж папа взялся, он добьется своего, нужно только время!» – примерно так чувствует малыш, наблюдая за папой, который пытается завязать ему ботиночки. Ведь малыш пока не умеет шнуровать сам, а это так важно. Харизматик – это человек, который многократно делает у нас на глазах то, что нам не по силам. Делайте что-нибудь важное и почаще – и вы станете для ребенка настоящей звездой! Только не прогоняйте его в раздражении: «Не путайся под ногами, ты мне вечно мешаешь!» Папы воспринимают более слабых членов семьи или как помощников, или как помеху на пути к достижению своих целей. Ребенок обязательно станет вашим помощником, но вначале он должен убедиться воочию, что вы сами умеете делать что-то стоящее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.