|  |  |
| --- | --- |
| **Если ребенок не отпускает маму** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

Каждый раз, когда Вы собираетесь уходить, Ваше чадо начинает горько и безутешно плакать. Для большинства мам это настоящее испытание, которого хочется избежать любыми способами. Какие чувства  испытывает ребенок, заливая потоками слез прихожую, пока мы поспешно одеваемся? Как его успокаивать: утешать или ругать, оставаться или уходить? А главное, как  помочь ему безболезненно переносить наше отсутствие?
Чаще всего бурно реагируют на уход малыши, которые большую часть времени проводят с мамой. В семьях, где  маму  на короткое время, но регулярно, подменяет кто-то из родных, маленький довольно быстро привыкает какое-то время обходиться без нее. Хотя иногда бывает, что малыш, еще вчера спокойно отпускавший маму, вдруг начинает протестовать против ее ухода. Что же испытывает ребенок, наблюдая за Вашими сборами? Какие чувства вызывает у него Ваш уход? В силу своего эгоцентризма, все, что происходит в семье, маленький ребенок, воспринимает в непосредственной связи с собой. Ему пока трудно понять, что какая-то часть маминой жизни не связана с ним, что у нее есть что-то свое. Поэтому малыш  может связать мамин уход, например,  с тем, что он недостаточно хорошо себя вел, и таким образом его наказывают.  Чтобы Ваше отсутствие не вызывало негативную реакцию,  уходя куда-нибудь ненадолго, в магазин или парикмахерскую, обязательно скажите малышу куда Вы идете и через какое время вернетесь. Даже если Вы считаете, что ребенок слишком мал для такой информации, Ваши слова удивительным образом успокоят его и помогут  дождаться Вашего возвращения.  Особенно важно заранее позаботится о том, чтобы  ребенок был в состоянии спокойно  переносить Ваше отсутствие, если Вы собираетесь выходить на работу.
Маленький ребенок чутко реагирует на проявления Ваших чувств, поэтому важно, чтобы Вы были уверены в человеке, с которым его оставляете. Если Вы знаете, что о малыше хорошо позаботятся, Ваше спокойствие и уверенность, помогут ему справиться с тревогой. Хорошо если у ребенка есть любимая игрушка или вещица: зайчик, машинка, платочек,  она послужит  ему утешением в Ваше отсутствие, символизируя Вашу часть, неотлучно находящуюся с ним. Не уходите тайком, в надежде, что это будет менее болезненно для ребенка, таким образом,  Вы облегчаете расставание только себе. Ребенок, обнаружив Ваше отсутствие, может решить, что Вы его бросили или просто исчезли. Обязательно улыбнитесь ему и скажите что-нибудь ласковое перед тем, как уйти, ему важно знать, что мама любит его и думает о нем  независимо от того, рядом она сейчас или нет.
Крик для маленького ребенка – магический способ, с помощью которого он получает то, что ему нужно. И если Вы задерживаетесь всякий раз, когда он кричит, он будет повторять этот «фокус», чтобы добиваться желаемого результата. Следует ли из этого, что не нужно задерживаться?  Нет, потому что ребенку действительно нужно, чтобы его утешили, и он заявляет об этом как умеет. Для чувства безопасности ребенка важно, чтобы его нужды в заботе и любви удовлетворялись. Но также, в силу должен вступить принцип  реальности, Вы можете ненадолго остаться, но при этом четко обозначьте временные рамки: «Я побуду с тобой пять минут, а потом пойду». Таким образом, Вы покажете малышу, что для вас важны его чувства и желания, не поддерживая при этом его иллюзию всемогущества, отказом от собственных намерений.
Ребенок может почувствовать себя покинутым, не только когда Вы уходите, но и если Вы «забыли» о нем, заговорившись с подругой или соседкой. Он может расстроиться или испугаться, начать плакать и нетерпеливо тянуть Вас за руку, чтобы вернуть Вас себе. Это нормальная реакция для ребенка между 6 и 18 месяцами. Во время разговора с «чужаками», которые «отнимают» Вас у ребенка, дотрагивайтесь до него, погладьте по голове, поглядывайте на него почаще, чтобы показать ему, что Вы рядом. Не игнорируйте ребенка и не упрекайте его в том, что он Вам мешает, это только усилит его переживания. Для него то, что Вы рядом, но при этом недоступны, непонятная и пугающая ситуация. Ребенку важно чувствовать непрерывность вашей связи с ним.
Некоторые дети испытывают тревогу в связи с отсутствием мамы лишь время от времени. В раннем детстве важные этапы в развитии сменяют друг друга с необыкновенной быстротой, и каждый скачок в развитии предваряется усилением  беспокойства. Ребенок стремительно растет, развивается, исследует вселенную, но в какой–то момент испытывает потребность вернуться в теплые мамины объятия, уютные и безопасные, чтобы почерпнуть в них уверенность и энергию для новых  «вылазок» в большой мир.  Поэтому когда ребенок вдруг начинает вести себя «как малыш», чаще всего это означает, что он вскоре порадует Вас новым достижением. Не упрекайте ребенка, что он стал вести себя как маленький, проводите с ним больше времени, чаще обнимайте и целуйте его, играйте с ним, все это усилит его чувство защищенности. Например, игра в прятки поможет ребенку понять, что если Вас нет – это не страшно. Вы уходите – и вновь появляетесь. Он боится, а затем радуется. С каждым разом он боится все меньше. Когда он подзарядится  Вашей любовью, почувствует Вашу готовность принимать не только его сильные, но и слабые, нуждающиеся в заботе стороны, он вновь сможет отправиться навстречу новым открытиям.

|  |  |
| --- | --- |
| **Как научить детей хранить секреты** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

[**Н.В. Богданова, детский психолог, психоаналитик**](http://www.igra-msk.ru/specialist-Bogdanova.htm)

Иногда малыши могут поставить нас в смешное, а порой и неловкое положение, заявляя на публике то, что не стоило делать достоянием гласности. Коронный номер: произнести во всеуслышание фразу, сказанную папой себе под нос, или воспроизвести бабушкину любимую поговорку про незваных гостей неожиданно нагрянувшим родственникам.  Как же объяснить ребенку, что не все, что он слышит в кругу семьи, стоит повторять при посторонних? Как показать ему разницу между тем, что он может произнести  вслед за Вами, и тем, что не предназначено не только для других, но и для него самого?
«Куда ты лезешь, ослеп?» - невозмутимо произносит малютка, сидящая на заднем сидении, а между тем тепло, и окна в автомобиле открыты.  Эта реплика не осталась незамеченной, и папа, смущенно улыбаясь, поспешно уезжает. Когда впоследствии Анюте пытаются объяснить, что так говорить не следует,  она отвечает, что «папа всегда так говорит», и с этим трудно спорить.  Аня, искренне, не желая никого обидеть, произнесла то, что не раз слышала от папы. Дети не видят никаких препятствий для того, чтобы воспроизвести то, что слышали от нас в подобной ситуации. Им пока не понятно, что некоторые фразы взрослые произносят в расчете на то, что не будут услышаны. В таких ситуациях можно объяснить ребенку, что когда мы из-за чего-то сердимся, то иногда нам требуется произнести какие-то слова, но не для других, а для себя, чтобы выразить свою злость.
Часто, дети с замечательной непосредственностью пересказывают окружающим истории из нашей личной и семейной жизни. Воспитательницы, друзья и родители друзей порой выслушивают забавнейшие откровения наших чад. Эта болтливость порой беспокоит, но  на самом деле ребенок не хочет Вас огорчить. Все, что малыш  видит и слышит дома, для него часть его жизни, и, рассказывая о вас, он, таким образом, говорит о себе. Ребенок уверен: все  происходящее в семье имеет к нему отношение, идет ли речь о финансовом положении  или о сложностях между мамой и бабушкой. Ничто не ускользает от внимания детей, не тешьте себя иллюзией, что взрослая жизнь им непонятна и неинтересна. Внимательно следите за тем, что говорится в кругу семьи. Критикуя в присутствии ребенка свекровь, Вы можете задеть чувства ребенка, ведь он обожает бабушку. Жалуясь на мужа лучшей подруге, Вы также рискуете нарушить равновесие ребенка, ему важно знать, что его папа «самый-самый».  Дети необыкновенно восприимчивы по отношению к нам, нашему эмоциональному состоянию, и даже погрузившись в игру или мультики, все слышат и запоминают. Иногда пересказывая, не слишком понятные им разговоры другим взрослым, они ожидают реакции на свой рассказ. Таким образом, бессознательно, они пытаются понять, что происходит и как к этому относится.  Также, это может быть попыткой привлечь к себе внимание, особенно если в семье происходят тревожащие ребенка события. Рождение братика, болезнь кого-то из близких, переезд -  все это может вызвать у ребенка желание найти собеседника. Иногда он может начать рассказывать о чем-то при Вас, чтобы обратить Ваше внимание на волнующие его темы. Возможно, он чувствует себя недостаточно включенным в жизнь семьи, и нуждается в том, чтобы Вы объяснили, с чем связаны те или иные события, и сказали ему о том, что Вам понятны его переживания и тревоги.
Неосторожное слово вылетело, и от Вас ждут извинений? Не ругайте ребенка, ведь он повторяет Ваши слова, извинитесь вместо него, разделите с ним ответственность за создавшуюся ситуацию. Спокойно обсудите с ним происшедшее, когда останетесь наедине. Объясните, что иногда, не желая того, мы можем огорчить людей, сказав лишнее – иногда нужно промолчать. Если Вы узнали, что ребенок рассказывает окружающим о Вашей личной жизни, объясните ему, что это касается только членов семьи. Скажите ребенку,  что если он хочет поделиться какими-то семейными событиями с друзьями или воспитателем, то ему стоит посоветоваться с Вами. Даже если Вы сердитесь или испытываете неловкость, не обвиняйте его, а попытайтесь выяснить, почему ребенку было важно рассказать о том или ином событии. Возможно, чтобы поразить приятелей, привлечь внимание воспитательницы, или вызвать жалость у родителей друга.  Постарайтесь  не слишком бурно реагировать на «откровенность» ребенка. Если  он поймет, что его слова и поступки имеют силу, он может повторить опыт с единственной целью – спровоцировать Вас. Если же высказывания ребенка Вас позабавили, не давайте ему понять, что он сказал что-то смешное. Ему наверняка захочется продолжить в том же духе, чтобы порадовать Вас. Когда на семейном сборище четырехлетняя Алина заявила: «У моей тети большие сиси!» - все конечно посмеялись. Но маме уже было не до смеха, когда девочка целую неделю повторяла это каждому встречному.
Не говорить что-либо из вежливости – слишком сложное правило для трех - четырехлетнего ребенка. Только со временем он научится понимать, что можно рассказывать, а что не стоит. Ведь и взрослые не всегда умеют быть деликатными. И в присутствии детей порой выдают секреты об их личной жизни. Часто взрослые, обсуждая детей, жалуются на них или выражают обеспокоенность тем, что ребенок чего-то не умеет или не знает, таким образом, раня его и лишая поддержки. Представьте себе, какое острое чувство стыда испытывает ребенок, когда Вы рассказываете соседке, что он описался прошлой ночью или что Вы до сих пор кормите его с ложки. Сложно будет научить ребенка уважению к личной жизни близких, не проявляя уважения к его жизни. Если Вы хотите рассказать о чем-то в присутствии ребенка, спросите его, не будет ли он против, что некоторые подробности о нем узнает кто-то еще. Старайтесь не ранить его самолюбие неосторожными замечаниями. Для ребенка трех–четырехлетнего возраста важно гордится своими достижениями, чувствовать себя умелым, а Ваши критические высказывания могут лишить его инициативы. Кроме того, в этом возрасте социальные связи ребенка расширяются – он идет в детский сад, где у него постепенно сформируется свой круг общения, свой мир. Именно в это время важно показать ему, что существуют границы между домашним и внешним мирами.
Ребенку еще трудно понять, для чего нужно хранить секреты, ведь если он обладает каким-нибудь важным знанием, ему обязательно нужно  им со всеми поделиться. Необходимость сохранять какую-то информацию в «запечатанном» виде вызывает такое сильное волнение, что с ним трудно справиться. Ведь и нам взрослым знакомо ощущение, когда нас так и распирает  от захватывающей новости.  Найдите для ребенка повод «потренироваться» в хранении секретов, он обязательно должен быть связан с положительными эмоциями, каким-то радостным событием. Близится папин день рождения, и он вместе с Вами выбирает подарок? Воспользуйтесь этой возможностью и научите его хранить секреты.  «Ты уже достаточно большой, и я доверяю тебе». «Твой папа любит сюрпризы, поэтому важно хранить секрет». Таким образом, Вы дадите ребенку почувствовать свою значимость, и он будет очень горд, что Вы доверили ему тайну.
Обязательно объясните ребенку, что существуют вещи, которые нельзя утаивать, о которых совершенно необходимо рассказать родителям. Опасные игры во дворе, школьный рэкет, сексуальное или физическое насилие. Ребенок должен знать, что имеет право говорить об этом, даже если ему сказали, что это секрет.

|  |  |
| --- | --- |
| **Как вырастить настоящего мужчину** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

[**Н.В. Богданова, детский психолог, психоаналитик**](http://www.igra-msk.ru/specialist-Bogdanova.htm)

Кто тот сказочный великан, который без устали носит малыша на плечах? Кто мастер на все руки, кто ответит на любые вопросы, научит ездить на велосипеде и смастерит лук со стрелами? Конечно же,  папа, только папа!
Малыш не отходит от папы, они что-то обстоятельно обсуждают и, судя по всему, отлично понимают друг друга. Ведь они, отец и сын, вместе идут на рыбалку. Как только малыш узнал о предстоящем походе, он тут же начал собираться в дорогу: разыскал свои резиновые сапожки и поставил их возле двери. На следующий день рыболовы встали пораньше и отправились в путь, обещая маме вернуться с уловом. Малыш важно вышагивает рядом с папой, они как настоящие друзья. День, который они проведут вдвоем, станет важным моментом в их отношениях:  он сблизит их и сделает еще дружнее.
У нас хорошо получается то, что мы умеем. Мы часами готовы говорить о своих увлечениях. И конечно, сердце  каждого отца наполняется радостью и гордостью, если сын разделяет его интересы. Будьте уверены, если папа увлекается автомобилями - его маленький сынишка сможет без запинки произнести "Ламборджини", тыча пальчиком в станицу журнала.
Наш папа знает толк  в рыбалке. Он с удовольствием проведет свободный денек у воды, глядя на поплавок. А сегодня у него особый день, он отправляется на рыбалку вместе с сыном. Отныне он обрел внимательного и благодарного собеседника, с которым можно обсудить качество снастей, вкусовые пристрастия рыбы, поделиться своими наблюдениями и надеждой на хороший улов.
Одно из величайших наслаждений отцовства в приобщении собственного сына к тому, чем увлекаешься сам. Привить вкус к своему любимому занятию, научить его всему, что умеешь и знаешь - самый короткий путь к сближению с сыном. Для малыша отец почти «божество». В его глазах он всемогущ и неуязвим, он может все: ответить на все вопросы, решить любые проблемы. Он главный заступник и утешитель.
На берегу реки только папа знает, где лучше всего обосноваться, как обращаться с наживкой и закидывать удочку. Сын не сводит с отца внимательного и восхищенного взгляда, и старательно подражает всем его движениям. В этот день папа  - "король рыбалки" и еще долго  будет для него таковым. Все дети нуждаются в идеальном образе отца, чтобы развиваться и взрослеть. Этот образ могущественного, доброго и прекрасного короля помогает ребенку чувствовать себя в безопасности, справляться со своими тревогами. А главное он знает, что, находясь рядом с отцом, подражая ему, он постепенно из маленького мальчика превратиться во взрослого и сильного  мужчину.  Не удивляйтесь тому, что маленькие дети видят в нас совершенство и не воспринимают такими, какие мы есть. Это нормально, и лишь с годами для них проступят наши реальные черты, наши слабости и недостатки.
А пока, поплавки тихонько качаются в воде, и малыш, молча и сосредоточенно, смотрит на них, периодически бросая испытующие взгляды на  отца: "Замечает ли папа,  какой отличный из меня получается рыболов". Но в два с половиной или три года ребенок еще не готов к длительному сосредоточению и неподвижности. Несмотря на горячее желание делать все как папа, он в состоянии просидеть смирно 5 - 10 минут, не больше. Затем он начнет вертеться, попросит пить, или захочет побултыхать ножками в воде.
Как всегда малыш будет задавать массу вопросов, чтобы справиться с потоком новых впечатлений. Его интересует абсолютно все: движение воды, проплывающие мимо лодки, удивительные сверкающие стрекозы и смешные водомерки. Вам пригодятся все  Ваши знания в области естественных наук и физики. Благодаря вопросам сына Вы заново откроете для себя то, чему давно перестали удивляться и даже замечать. И возможно, неожиданно для себя, замечтаетесь, глядя на мелькание мальков на мелководье. Правда, ненадолго, потому что малышу срочно надо узнать "Почему вода в реке не соленая?" или "Почему эти стрекозы летают как будто приклеенные друг к другу?" Если какой-нибудь вопрос поставил Вас в тупик, смело признайтесь в этом ребенку. Но обязательно скажите ему, что  по возвращении поищете ответ в книгах и постараетесь удовлетворить его любопытство. И когда дома Вы уютно устроитесь в кресле, откроете энциклопедию и разберетесь в стадиях превращения головастика в лягушку и в особенностях репродукции у стрекоз - это станет отличным завершением чудесного дня, проведенного вдвоем.
К трем годам дети  осознают свою половую принадлежность, и мальчики начинают идентифицировать себя с отцом. Чем больше Вы будете проводить времени с подрастающим сыном, тем более у него будет реальных примеров того, как поступают мужчины в тех или иных ситуациях, какие качества им присущи. Мама может лишь объяснить мальчику, каким должен быть мужчина, как он себя должен вести. Это затрудняет идентификацию, так как сын воспринимает тот образ мужчины, который есть у мамы, и старается соответствовать ему. Мама  должна быть для мальчика воплощением женского образа, носителем женских черт. Это поможет ему  осознать   свою мужественность.
Папа для ребенка не просто родной человек, наделенный теми или иными чертами, а образец мужчины, символ мужественности, мужского начала. Благодаря той символической функции, которую он выполняет, отец помогает малышу составить представления о себе самом и об окружающих. Вы - проводник, который поможет ему совершить переход от малыша на маминых руках к мальчику.  Во время совместных походов Вы сможете пережить чудесные моменты и дать почувствовать сыну, что вы - мужчины.

**Чтобы ребенок действительно чему-то научился.**
- Чтобы на рыбалке малыш чувствовал себя уверенней, проведите дома наглядный урок, объясните ему назначение тех или иных приспособлений, скажите как они называются.
- Заранее продумайте, что малыш сможет делать самостоятельно, а что ему не по силам, чтобы не отбить у него всякий интерес к новому  занятию.
- Не стоит превращать рыбалку в назидательный урок  и перегружать малыша различными сведениями. Будет лучше, если у ребенка будет возможность оценить прелесть неожиданных открытий.
- Предоставьте ребенку возможность максимально проявить инициативу. Его интерес к происходящему станет заметно выше.

**Советы мамам:**
- Позвольте Вашим мужчинам самостоятельно собрать необходимые вещи и провизию для пикника.
- Перед выходом обязательно проверьте, взял ли папа воду для питья.
- Незаметно положите в собранный рюкзак сменную одежду для малыша: она может пригодиться.
- Не забудьте солнцезащитный крем, средство от комаров и что-нибудь дезинфицирующее, на всякий случай

|  |  |
| --- | --- |
| **Знакомство с природой** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

[**Н.В. Богданова, детский психолог, психоаналитик**](http://www.igra-msk.ru/specialist-Bogdanova.htm)

Было время, когда дети приобретали знания об окружающем мире через ежедневное непосредственное общение с природой. А также, с помощью взрослых, которые, посмотрев на вечернее небо, могли уверенно предсказать погоду, аргументировано высказаться о видах на урожай, указать в лесу грибное место и выбраться из оного, не прибегая к помощи спутниковой связи. Но и теперь, сделав некоторое усилие, мы вспомним про дружбу дождя с ветром, про то, как гусеница превращается в бабочку, и про то, что лес - это не просто много деревьев.
Маленьким детям свойственен эгоцентризм, они считают себя центром вселенной и уверены, что способны управлять окружающим их мирком с помощью ... громкого рева. Такое отношение к себе и миру - нормальная стадия развития малыша. Опыт общения и взаимодействия с природой поможет ему осознать, что он не центр, а лишь малая частица вселенной, с которой он неразрывно связан. Мир природы - живой, изменчивый и разнообразный.  Можно поведать об этом ребенку, обращая его внимание на самые простые, доступные его наблюдению и пониманию явления.

**В городе.**
На прогулке в теплый, погожий денек обратите внимание малыша на то, как нагрелся на солнце асфальт, скамеечка, на которую вы присели. Затем укройтесь от солнца в тени какого-нибудь дерева, приложите ладони к земле - насколько она здесь прохладнее, и освещение совсем другое. Выйдите на открытое пространство и покажите ребенку, что и Вы и он и все окружающие предметы отбрасывают тень. Можно понаблюдать за тенями, когда они становятся длинными, а когда совсем не видны. Таким образом, малыш узнает о том, что солнце - источник тепла, и о том, что такое свет и тень.
В ветреный день предложите малышу поиграть с ветром в прятки. Спрячьтесь с ним за дом и обратите его внимание на то, что ветер утих. Дом заслонил вас от ветра. Расскажите своему юному исследователю о том, какой ветер  силач: он может поднимать и кружить листву, разный сор, раскачивать деревья. Придя домой, скажите ему о том, что по вашему дому тоже может погулять ветер. Он умеет  шуршать газетами, открывать двери и раскачивать абажур. Такой домашний ветер называется сквозняк. Но вы его можете впустить совсем ненадолго, чтобы не простудиться. Предложите малышу самому побыть ветром, положите перед ним перышко или бумажку и попросите сильно подуть - ему наверняка понравится.

 **На даче**.
Совершите экскурсию в огород. Расскажите малышу, что некоторые знакомые ему овощи,  можно найти на грядке. Это может быть, например, редиска. Покажите как, потянув за листики, выдернуть  редиску из земли. Такая яркая, с белым хвостиком! Вот это да! Оказывается, редиска в земле растет. Юному огороднику наверняка захочется повторить вслед за Вами этот "фокус". Предложите ему попробовать вытянуть несколько штучек самому. Добавляя редиску в салат, похвалите малыша за помощь, и не забывайте время от времени брать его с собой в огород "на охоту" за разными овощами и ягодами. Когда ребенок станет старше,  поведайте ему о "волшебном" семечке, в котором помещаются и стебель, и листья, и корень будущего растения. Посейте вместе с ним какие-нибудь семена и наблюдайте за тем, как они прорастают.
Какие только цвета и оттенки не встречаются в природе! Познакомить с ними малыша можно  весело и интересно. Из цветочных лепестков выложите на какой-нибудь ровной поверхности веселую рожицу, домик или бабочку.  Комментируйте свои действия и называйте цвета, которые Вы используете.  Предложите малышу сделать цветочную картину вместе. Это действительно увлекательное занятие, и  результат выглядит замечательно. Попутно ребенок может запомнить названия некоторых растений. Подобные «произведения искусства» можно делать из ягод и кусочков овощей. Очень красиво и ...съедобно.
Лесные тайны. Собираясь совершить лесную прогулку, расскажите малышу, что вы отправляетесь в настоящее царство-государство. Оно состоит из нескольких "этажей". В лесу есть и подземелье: там живут в норках маленькие мышки, и большие барсуки. На первом этаже - в траве живут разные насекомые и зверюшки. Второй и третий этажи - кусты и деревья - место, где обитают  птицы: здесь они вьют свои гнезда. Соберите вместе с ребенком красивые листья, покажите ему, какие они разные.  Вернувшись домой, рассмотрите  свои трофеи: ветку папоротника, желудь или гриб, для малыша такие "сувениры" очень важны, они помогут  ему сохранить в памяти свои впечатления о прогулке.

**У моря.**
Песок, камни, ракушки, вода – материалы, дающие неограниченные возможности для творчества и знакомства с разными физическими свойствами.
С песком дети могут играть бесконечно. Сухой песок можно пересыпать из одной емкости в другую, наблюдая, как он "течет", сгребать его в кучи и зарываться в него.  Если же смешать песок с водой, получиться уникальный строительный материал, из которого ребенок может делать  все что угодно: от куличиков до сложнейших архитектурных сооружений.
Из камешков и ракушек можно выкладывать на песке картины и узоры.
Найдите большие гладкие камни и разрисуйте их вместе с ребенком красками или маркерами.
Расскажите малышу о подводном царстве и его обитателях: о разноцветных рыбах, о морской траве - водорослях, о том, что ракушки, найденные на берегу, раньше были домом какого-нибудь морского жителя. Будет хорошо, если то, о чем Вы рассказываете, малыш сможет увидеть собственными глазами. Яркие образы надолго запечатлеются в памяти ребенка.

Знакомясь с природой, учась с ней взаимодействовать, ребенок обнаружит, что обладает властью над другими существами. Но не стоит упрекать ребенка за то, что он весело рвет цветы или раздавил муравья, пытаясь поймать его. Однако это не означает, что надо поощрять или игнорировать разрушительное поведение и проявления враждебности. Познавать окружающий мир и свои возможности в нем маленький ребенок может, лишь действуя разными способами и получая результат. Мы, со своей стороны, можем попытаться объяснить малышу, какие последствия для других существ несет его исследовательская деятельность. Он еще не умеет сопереживать и, пока, ориентирован только на собственные желания. Чтобы подготовить почву для восприятия ребенком чувств и желаний окружающих, надо больше говорить с ним о его собственных чувствах.

Маленький человеку рождается на свет, одаренный пятью чувствами, и все они находятся в боевой готовности. Общение с природой, щедрой на яркие краски, разнообразные запахи, всевозможные звуки, а также тактильные и вкусовые ощущения, поддерживает эту готовность. Мы можем помочь малышу задействовать все свои возможности, обращая его внимание на то богатство ощущений, которое дарит природа. Наблюдать за полетом бабочки, прислушиваться к пению птиц или шуму бегущей воды, вдыхать пряные и сладкие запахи полевых цветов, пробежаться босиком по траве.  Такие впечатления не только обогатят палитру ощущений ребенка  и послужат источником положительных эмоций, но и  помогут ему стать более восприимчивым ко всему, что его окружает.

|  |  |
| --- | --- |
| **Если ребенок лжет** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

[**Богданова Н.В., детский психолог, психоаналитик**](http://www.igra-msk.ru/specialist-Bogdanova.htm)

Чего только не выдумывают дети! Просто удивительно! Порой, наши детки  рассказывают самые невероятные истории, которые  могли бы составить конкуренцию сочинениям знаменитых сказочников. Но можно ли назвать  небылицы, придуманные ребенком, ложью? Вряд ли. Да и кто из нас в детстве не был достойным продолжателем дела барона Мюнхгаузена. Каждый из нас пережил в своем воображении необыкновенные приключения, совершил полные опасностей и чудес путешествия и разыскал несметные сокровища. Что же такое детская ложь: способ самозащиты, попытка соотнести реальность со своими желаниями или ничем не сдерживаемый полет фантазии?
Мы привыкли противопоставлять ложь правде и осуждать лгуна, предлагающего нам поверить  вымыслу.  Однако для ребенка границы между правдой и ложью не столь явные. Ребенок, который лжет, настолько же верит в свой вымысел, насколько и осознает, что говорит неправду. Порой маленькие дети при помощи лжи "лакируют" действительность, силой фантазии восполняя то,  чего им не достает в реальности. Так  у ребенка может появиться невидимый для взрослых  друг, который везде его сопровождает. Маленький Митя сегодня вернулся домой, бережно держа что-то в руке. "Мамочка я принес тигренка, он будет жить у нас», - показывает пустую руку. «Тебе нравится мой тигренок? Посмотри он еще совсем маленький".  Теперь  за  обедом мальчик  сидит на краешке стула, чтобы оставить место другу, просит поставить для него тарелку и положить еду.  А набедокурив, оправдывается тем, что все эти шалости придумывает тигренок.     Ребенок с легкостью выходит за границы реальности, создавая себе друга, с которым можно играть, о котором можно заботиться  и с которым можно разделить ответственность за поступки, вызывающие недовольство  родителей.   Пространство фантазии является для ребенка тем спасительным местом, где он может получить то, в чем остро нуждается, то, что   недоступно для него в обычной жизни. Маленьким детям свойственно магическое мышление, законы реальности для них не очевидны, им еще предстоит научиться отделять воображаемое от действительности. Пока же они мечтают. Фантазирование для ребенка -   это  и способ взаимодействия с реальностью, и возможность порой защитится от нее.

Даже когда малыши отрицают очевидное, они делают это искренне и столь же искренне готовы обидеться, если Вы им не верите.  Четырехлетняя Аня только что разбила большую вазу в гостиной. Встревоженная грохотом, входит мама, у нее нет сомнений в том, кто разбил любимую вазу. Однако у Ани есть своя версия: "Мы со слоном играли в прятки, а он такой неуклюжий, залез в вазу и раздавил ее". В этот момент девочка  напугана и тем, что разбила предмет, который так дорог маме, и перспективой грядущего наказания.  Посредством лжи она "выскальзывает" из ситуации, за которую не в состоянии принять ответственность.

Взрослея, дети начинают использовать ложь более сознательно,  и  уже испытывают  неловкость и стыд, обманывая нас. Тем не менее, они не прекращают рассказывать всякие небылицы. Иногда -  чтобы сделать нам приятное,  иногда - не желая огорчать нас. Если малыш, вернувшись из сада, расскажет, что побил приятеля или плевался за обедом, Вы наверняка будете недовольны. Ребенку это прекрасно известно. Поэтому наиболее естественным будет попотчевать Вас историями далекими от действительности. Он не стремится Вас обмануть, он лишь не хочет Вас разочаровывать, желая оправдать Ваши ожидания.

Если уж  ребенок начал лгать, он будет стоять на своем и без малейших колебаний отрицать очевидное. Особенно если пытается избежать выговора или наказания.  Любимый довод  - это не я! Кто из родителей не слышал этой фразы? Бесполезно пытаться доказать малышу, что это не мог быть никто другой - он не сдастся. Одна мама жаловалась, что застала свою дочку за вырезанием фаты для куклы из тюлевой занавески. При более подробном  осмотре занавесок оказалось, что «замуж была выдана» не одна кукла. Тем не менее, девочка отчаянно отрицала    свою причастность к подобным свадебным приготовлениям.

В некоторых случаях ребенок прибегает ко лжи, чтобы скрыть реальные факты, которых он стыдится или которые для него слишком болезненны. Это может быть какое-то неблагополучие в семье: бедность, отсутствие одного из родителей, алкоголизм. Юля, пятилетняя  девочка из большой семьи, ходит в старой одежде, доставшейся от старших детей. В саду она рассказывает детям о красивых платьях, которые есть у нее дома. Сомневающимся она объясняет, что мама не разрешает ей надевать их в детский сад. В подобном случае ложь для девочки  является способом получить признание  детей, привлечь к себе внимание, стать похожей на своих хорошо одетых подруг.
Очень часто цель лжи - заинтересовать собой других людей. Саша, шести лет, готов рассказать всем желающим,  что его папа - директор цирка, а он иногда участвует в представлениях. Его родители, далекие от мира циркового искусства, недоумевают, зачем их сыну понадобилось так преображать реальность. Зато Саша прекрасно знает, что благодаря этой лжи у него теперь нет отбоя от друзей, которые умоляют его провести их на представление. Посредством лжи ребенок зачастую пытается сказать нам правду о том, что его тревожит. Наша задача понять, что ему мешает сказать об этом по-другому.
Зачастую переживания ребенка настолько глубоки, что не поддаются осознанию, он может поведать о них только с помощью лжи. По сути, эти выдумки вовсе не выдумки, а некий миф, с помощью которого ребенок пытается справиться с ситуацией и  негативными чувствами, которые она вызывает. Олег, пяти лет, у которого недавно появилась маленькая сестренка, рассказывал в саду о том, как тяжела его жизнь. Ведь ему приходится заботиться о своей сестре, подолгу укачивать ее, вставать по ночам, греть для нее молоко. Воспитательница попыталась выяснить у родителей, зачем они поставили ребенка в такие тяжелые условия. Родители были крайне удивлены - такого никогда не было! С появлением второго ребенка, мальчик почувствовал себя заброшенным и испытывал сильную ревность. Поэтому, чтобы привлечь к себе внимание родителей и воспитательницы, он выдал себя за ребенка, обремененного непосильными заботами. В этом случае ребенок идентифицировался со своей сестренкой и, воображая, как он заботится о ней, попытался восполнить то, чего ему не хватало и вызывало у него зависть.  Его родителям удалось помочь ему,  уверить его, что они любят его так же, как прежде и он всегда будет занимать особое место в жизни семьи.

Рассказывая немыслимые истории и наблюдая, какое впечатление они производят на окружающих, дети учатся отличать правду от вымысла. Зачастую дети лгут потому, что их знания об окружающей действительности недостаточны, фрагментарны, и им приходится заполнять пробелы собственными выдумками.  По мере взросления "белых пятен" становится все меньше, и большинство детей  меньше фантазируют и "выдумывают".   Мы, родители, можем помочь ребенку разграничить мечты и действительность. Важно не перестараться и дать ребенку возможность создать свою альтернативную реальность в игре, в сочинении разных небылиц и волшебных историй.  Надо показать ребенку, что существуют ситуации, где не стоит прибегать ко лжи, и ситуации, в которых он может замечательно проявить себя, благодаря развитому воображению. Постарайтесь понять, почему ребенок иногда не в состоянии сказать правду, вспомните ситуации, когда и нам, взрослым, приходилось врать. Все те «землетрясения и наводнения», которые помешали нам вовремя добраться до работы. Как правило, многие  из нас ни раз жертвовали  истиной, оправдывая себя тем, что пытались избежать неприятностей. Поэтому нет ничего удивительного в том, что и Ваше чадо порой следует этому правилу.

**Что делать если:**

* *ребенок лжет, принимая свои желания за реальность*.

Научите его проводить грань между воображаемым и действительностью. Например, если малыш говорит Вам: " Я - Супермен, я убиваю всех злодеев". Поправьте его: "Ты бы очень хотел быть Суперменом и побеждать всех злодеев". Так Вам удастся поддержать его, показав, что Вы понимаете и разделяете его мечты. Но в то же время воспрепятствуете развитию иллюзорного, нереалистичного представления о себе, своих возможностях.

* *малыш лжет, чтобы казаться более интересным и значительным в глазах окружающих.*

Часто это происходит из-за недостатка уверенности в себе. Он считает, что сможет заслужить внимание окружающих, лишь притворившись тем, кем он не является на самом деле, или рассказывая  всем о своих воображаемых подвигах. Не стоит порицать ребенка за подобные выдумки. Вместо этого помогите ему осознать, что он может быть интересен сам по себе, покажите ему его сильные стороны. " Ты думаешь, что твои друзья станут охотнее играть с тобой, если узнают, что твой папа директор цирка? Но мы уверены, что им бы очень понравилось, если бы ты рассказал о секретном языке, который сам придумал".

* *он лжет, чтобы скрыть от Вас свой проступок.*

В этом случае не стоит давить на ребенка, уличая его в обмане: "Ты была одна в комнате, когда разбилась ваза. Не пытайся свалить это на кого-то другого". Оставьте ребенку возможность, самому сознаться и сказать Вам правду: "Я сомневаюсь, что слон мог запрятать осколки вазы под диван. Ты уверена, что говоришь мне правду?" Если ребенок наберется храбрости и сознается, обязательно похвалите его. Ведь на это так трудно решиться! Попросите ребенка помочь Вам собрать осколки вазы, объясните, что если он причинил кому-то вред нужно постараться это исправить и принести извинения.   Научив ребенка исправлять свои ошибки, Вы научите его чувствовать себя ответственным за свои поступки. И наоборот, предъявляя к ребенку завышенные требования, жестко контролируя и наказывая его, Вы  вынудите ребенка прибегать ко лжи вновь и вновь.

* *малыш лжет, чтобы уйти от ситуации, которая его беспокоит*.

Покажите ребенку, что Вы понимаете, какие чувства и желания скрываются за его ложью. "Мы знаем, что ты  хочешь носить красивые платья. Нам очень жаль, но в данный момент мы не можем тебе их купить. Как только появится возможность, мы купим тебе новое платье, а пока давай попробуем переделать старое: пришьем к подолу красивую оборку или сделаем вышивку".  Таким образом, Вы покажете ребенку, что понимаете причину его переживаний и готовы сделать все, что в Ваших силах, чтобы хоть отчасти исправить положение.

* *ребенок лжет, потому что не умеет или не решается сказать Вам правду.*

Чем более абсурдным и непонятным Вам кажется то, что он рассказывает, тем больше вероятности, что таким образом вам преподносится скрытая правда. Постарайтесь избегать резких суждений, вроде: "Не морочь мне голову! Ты совсем заврался". Такое отношение может подорвать его доверие к Вам, которое необходимо, чтобы ребенок мог открыто поделиться тем, что его беспокоит. Постарайтесь понять, что ребенок пытается Вам сказать подобным образом, что содержится в его завуалированных посланиях? Будет лучше, если для выяснения Вы не станете прибегать к наказаниям и угрозам, а проявите снисходительность и мягкость, необходимые для того, чтобы преодолеть возникшие у малыша трудности.

Если ребенок часто прибегает ко лжи, то возможно стоит пересмотреть Ваши взаимоотношения. Постарайтесь понять, что мешает ему говорить Вам правду. Помните, что ребенку необходимо чувствовать себя любимым, знать, что Вы готовы простить его шалости и проступки. Таким образом Вы дадите  ему  возможность доверять Вам и нести ответственность за свои поступки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Почему малыши жадничают?** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

[**Богданова Н.В., детский психолог, психоаналитик**](http://www.igra-msk.ru/specialist-Bogdanova.htm)

Малыша невозможно заставить поделиться ни одной игрушкой? На прогулке он ревностно охраняет свое "добро", игнорируя Ваши увещевания? В возрасте 2-3 лет большинство детей настоящие маленькие Скруджи. Но стоит ли пытаться учить их делиться с другими детьми?

Всем мамам знакома такая ситуация: малыш начинает вопить всякий раз, когда кто-то пытается позаимствовать его лопатку, ведерко или грабли. Вы наверняка не раз пытались объяснить своему маленькому собственнику, что с ним никто не захочет играть, если он будет поступать подобным образом. Но его это не убеждает. Не пытайтесь рассказывать ему о братском чувстве, об альтруизме, о возможности отказаться от чего - то ради удовольствия другого человека. Для двухлетки это слишком высокие материи. И это нормально!

Около двух лет или немного позже, ребенок впервые осознает, что существуют вещи, которые принадлежат только ему. Кроватка, одежда, игрушки - про все это малыш теперь уверенно говорит "мое". Но ребенок, в отличие от взрослых, воспринимает свои вещи как часть самого себя. Поэтому попытки других детей завладеть ими он расценивает, как посягательство на него самого. В этот период ребенок проходит фазу построения собственного Я, психологически отделяясь от мамы. Обретая чувство автономии, он выстраивает и обозначает границы своей личности. Для малыша он сам и то, что ему принадлежит еще не отделимо, и то, что находиться вне его, также является его частью, составляя с ним одно целое. Когда ребенок подрастет, он будет просто **знать**, что есть предметы, которыми он владеет, и что они не перестанут быть таковыми, если кто-то возьмет их в руки. Но пока малыш должен **чувствовать** свою собственность в буквальном смысле, прижимая к себе игрушки во время прогулки и ни на минуту не выпуская их из поля зрения. Поэтому когда мы просим его одолжить своему маленькому другу всего-навсего лопатку или машинку, это то же самое, как если бы мы попросили его одолжить свою рубашку, кроватку или зубную щетку. И негативная реакция ребенка это не каприз, и даже не проявление эгоизма, а категоричное заявление о том, что ему необходимо иметь все свое при себе, чтобы чувствовать свою целостность. Поэтому не стоит стыдить ребенка за проявление жадности, таким образом игнорируя его чувства и лишая его поддержки. Не отрицайте право ребенка принимать собственные решения, скажите ему, что понимаете, как ему сложно отдавать что-то свое. Проявив поддержку и уважение к чувствам ребенка, Вы облегчите ему прохождение этой фазы развития.

Но, несмотря на понимание того, что эта фаза необходима для развития ребенка, нас не перестает волновать вопрос о том, как он адаптируется к действительности, где в цене совсем иные принципы. Ведь нам хотелось бы, чтобы наш ребенок научился вести себя социально приемлемым образом, был щедрым, вежливым и готовым поделиться с другими. Значит, все-таки необходимо преподать ему основы правил жизни в обществе? Да, Вы действительно можете простым языком объяснить ребенку, как строятся отношения в человеческом обществе, что является приемлемым и что вызывает негативный отклик. Будьте готовы к тому, что даже если ваши объяснение будут доступны пониманию ребенка, он не примет их. "Урок" пригодиться ему немного позже.

Вы наверняка обратили внимание на тот факт, что дети прекрасно знающие что такое "мое", еще не понимают, что означает "чужое". Это зачастую и является причиной конфликтов, разгорающихся на детской площадке: ни на минуту не забывая о своей собственности, малыш без страха и сомнений пытается завладеть приглянувшейся игрушкой товарища. Это происходит оттого, что ребенок еще не в состоянии учитывать интересы и желания других людей. Он пока не умеет контролировать и сдерживать свои сиюминутные порывы и желанный предмет должен немедленно оказаться у него в руках. И его нисколько не огорчит обиженный рев малыша, у которого он взял игрушку. Постепенно с Вашей помощью юный экспроприатор поймет, что у других детей также есть вещи, которые принадлежат только им и они испытывают по отношению к ним те же собственнические чувства, что и он.

Но что любопытно, не у всех детей прохождение через стадию эгоцентризма характеризуется трепетным отношением к своей собственности. Действительно многие дети, окружая себя предметами, которые им принадлежат, чувствуют себя увереннее и спокойнее. Но есть дети, которые ведут себя совершенно иначе. В этом же возрасте они проявляют себя как настоящие альтруисты, с легкостью делясь своими игрушками с другими детьми. Значит ли это, что формирование их личности происходит как-то неправильно? Должно ли это настораживать и как родителям относиться к такой "щедрости"? Некоторых родителей действительно беспокоит то, насколько легко ребенок отдает свои игрушки, не проявляя при этом особых эмоций. Их интересует - не является ли это проявлением слабохарактерности, неспособностью постоять за себя? Здесь нет особого повода для беспокойства, просто эти дети нашли иной способ построения и утверждения собственного Я. Они черпают уверенность и ощущение своей целостности в чем-то другом. Возможно, им достаточно подпитки одобрением, исходящим от родителей - их уверенностью, похвалой. Для них - это их собственность, то чем они владеют и в чем нуждаются. Мой сын - самый красивый, добрый, щедрый. Так родители наполняют Я своего ребенка, при этом, со своей стороны, ему не приходиться прилагать особых усилий. Здесь есть свои преимущества и недостатки. Ребенок умеет проявить великодушие и не слишком привязан к материальным ценностям, но чаще всего таким образом он поступает, поддерживая желания родителей, подпитывая их гордость. Во многих случаях такому ребенку труднее позаботиться о себе, когда он один, отстоять себя, свои интересы. Несомненно, оптимальным будет стремление к достижению баланса. И если поддерживать в ребенке его желание делиться с другими и относиться с уважением и пониманием к собственническим проявлениям, то постепенно равновесие будет достигнуто.

**Как помочь ребенку чувствовать себя уверенно в обществе других людей**

- Не заставляйте его одалживать свои вещи, сначала спросите, что он об этом думает. Возможно, малыш категорически не желает расстаться с любимой игрушкой. Но может оказаться и так, что он не против, но просто не знает как это сделать или опасается, что игрушку ему не вернут. В этом случае можно сказать: " Твой друг немного поиграет с твоей игрушкой и потом отдаст ее тебе". Если Вы видите, что малыш беспокоится, просто будьте рядом с ним и комментируйте все происходящее. Когда любимый предмет вернется к нему в целости и сохранности, похвалите его и скажите, что теперь он вновь может играть со своей игрушкой.

- Чтобы временное расставание с собственностью было менее болезненным, предложите детям произвести обмен: " Ты можешь положить свою куклу в его машинку? Она немного покатается и вернется к тебе. Твой Бэтмен может погостить в его замке, думаю ему там понравиться". При этом содержание игр взаимно обогащается, и каждый участник обмена сохраняет свой "капитал".

- Если вы идете в гости, не забудьте взять свои игрушки. В гостях наверняка найдутся игрушки, которые заинтересует Вашего ребенка, а маленькому хозяину будет легче поделиться с гостем, который пришел не с пустыми руками. Обязательно заранее скажите ребенку, что когда вы будете уходить, он все игрушки сможет забрать обратно. Для детей 2-3 лет это далеко не очевидно и может вызывать сильное беспокойство, препятствующее обмену и взаимным уступкам.

- Если Вы испытываете неловкость оттого, что на людях малыш ведет себя как неумолимый собственник, не стыдите его публично и не сравнивайте с другими детьми. Признайте, что на данный момент это так и ему действительно сложно расставаться со своими вещами. Через некоторое, довольно короткое время, это пройдет.

|  |  |
| --- | --- |
| **Детская агрессия** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

[**Богданова Н.В., детский психолог**](http://www.igra-msk.ru/specialist-Bogdanova.htm)

Каждый из нас не раз сталкивался с проявлениями агрессии у маленького ребенка. Совсем не редкость такие жалобы родителей: "Мой малыш дерется, с ним невозможно выйти на детскую площадку", "иногда и нам, взрослым, от него достается" или "в доме не осталось ни одной целой игрушки, он все ломает". Важно понять, что стоит за подобными проявлениями. Особенности ли возраста, нервной системы, воспитания, семейной обстановки? Также, важно ответить на вопрос - для чего нужна агрессия, какие чувства выражает ребенок посредством разрушительных действий, крика, а порой и молчаливого сопротивления. Родители часто спрашивают, как правильно реагировать на вспышки гнева, нужно ли наказывать, какие произносить слова и как действовать, чтобы успокоить ребенка. Без сомнения, надо научить ребенка выражать агрессию в приемлемой, безопасной для окружающих форме, главное понимать, что агрессия - это норма, неотъемлемая часть эмоциональной жизни.

\*\*\*

После одного года, когда малыш начинает ходить, в досягаемости оказывается множество интересных, но порой довольно опасных предметов. Утюг, плита, подоконник, содержимое разных шкафчиков нуждаются в изучении, но к неудовольствию ребенка, родители не позволяют ему заняться изысканиями в этой области. Юный исследователь вынужден покоряться, слыша окрики: "Нельзя! Не трогай это! Слезай, а то упадешь!" В подобной ситуации родитель для малыша неизбежно выступает в роли агрессора, и вызывает у него чувство неудовольствия, обиды, злости. В силу психологической незрелости ребенка, такие переживания оказываются для него весьма острыми и труднопереносимыми. Чтобы снизить уровень напряжения ребенок может начать швырять в Вас игрушки или драться. Физическая агрессия для маленького ребенка наиболее вероятный способ выражения враждебности и гнева. Ведь его способность к самовыражению пока ограничена.

Что делать?

Для малыша негативная реакция на возникающие запреты и ограничения вполне естественна. Ребенок не в состоянии сразу адаптироваться к ситуации, в которой некоторые его потребности не удовлетворяются, например, из соображений безопасности, либо удовлетворяются с отсрочкой: "Папа не может сейчас с тобой поиграть, он ужинает, подожди немного". В первый год жизни большинство мам стараются "улавливать" и незамедлительно удовлетворять все нужды младенца, поэтому защитные механизмы, позволяющие ему выдерживать напряжение и неудовольствие, связанное с ограничениями и запретами, закономерно появляющимися по мере взросления, пока не сформированы. Но, чтобы уберечь ребенка от чрезмерного неудовольствия, не стоит идти по пути потакания и вседозволенности, последствия подобной тактики весьма плачевны. Важно примириться с тем, что порой мы, родители, вызываем у ребенка негативные чувства, но мы же можем помочь ему с ними справиться. Первым шагом на этом пути может стать попытка сдержать агрессивные порывы непосредственно перед их появлением. В отношении физической агрессии можно применить следующую тактику: возьмите ребенка на руки, крепко прижмите к себе, и произнесите примерно следующее: "Ты на меня сейчас сердишься, потому что я не разрешила тебе то-то". Держите малыша на руках до тех пор, пока он не успокоится. Не стоит произносить в это время никаких воспитательных текстов, он их не воспримет. Чем менее интенсивная и длительная будет реакция ребенка на ситуацию неудовольствия, тем легче он адаптируется к подобным ситуациям. Также, чтобы снизить уровень агрессии надо создать условия для интенсивного выхода физической активности малыша. Нужно позволить ребенку много бегать, прыгать, громко кричать. Оказывается именно бег и командные игры, например футбол, способствуют наибольшему выплеску агрессии, вопреки распространенному мнению, что агрессивному ребенку надо непременно заниматься боксом или борьбой.

Также, очень важно прояснить и установить границы. Здесь необходима последовательность: не стоит один и тот же поступок ребенка оценивать по-разному в зависимости от своего настроения. Система ограничений и запретов должна быть четкой и стабильной, от этого зависит стабильность внутренней жизни ребенка. По мере взросления малыша требования нужно пересматривать и по необходимости модифицировать. Чтобы не возникало противоречия между новыми возможностями малыша и старыми ограничениями. Ведь ограничение проявлений самостоятельности, инициативы может также послужить почвой для возникновения у ребенка реакции агрессии.

Елки-палки или пропади - пропадом

После двух лет, когда речь становится для ребенка средством общения, появляются и другие средства, помимо физических действий, для выражения обиды, гнева, беспомощности. Это так называемая вербальная агрессия: дети могут использовать бранные слова, дразнилки. Обычно дети повторяют ругательства вслед за взрослыми, не всегда понимая их значение, но, улавливая ту эмоциональную нагрузку, которую они несут. Вербализация агрессии хорошая альтернатива драке, сломанным игрушкам и прочим разрушениям. Но нужно найти замену бранным и обидным для окружающих словам. В качестве разрядки можно предложить ребенку с чувством произнести: "Елки-палки!" или "Ух как я злюсь!" В отличии от физической, вербальную агрессию невозможно предотвратить. Взрослому почти всегда приходится действовать, когда словесное "нападение" уже совершено. Попытайтесь понять, какие чувства и переживания вызвали у ребенка такую реакцию и постарайтесь озвучить их. Иногда можно превратить ругань в комическую перепалку, что позволит снять напряжение. Но надо учитывать насколько ребенок разгневан, и способен ли он в этот момент воспринять Ваше желание превратить ссору в шутку, а не посмеяться над ним.

\*\*\*

Однако агрессивная реакция может быть вызвана не только тем, что некоторые потребности ребенка по тем или иным причинам не удовлетворяются. Существует защитная форма агрессии, за которой стоит ощущение небезопасности, тревожность, страхи. Многие мамы замечали такую парадоксальную реакцию маленького ребенка на свое длительное отсутствие: вместо радостной встречи маму ждет настоящая буря. Такая ситуация огорчает, вызывает недоумение. Почему же малыш так реагирует? Подобное поведение означает, что ребенок не справляется с тревогой, вызванной маминым отсутствием. Чем дольше малыш ждет, тем сильнее страх, что она не вернется. В итоге, он начинает злиться на маму, за то, что она его "бросила".

Что делать?

Чтобы ваше отсутствие не вызывало негативную реакцию, начните постепенно приучать малыша к тому, что мама иногда будет уходить, оставляя его с кем из близких. Кстати, игра в "ку-ку", которую так любят младенцы, это первый опыт "исчезновения" и возвращения мамы. Уходя куда-нибудь ненадолго, в магазин или парикмахерскую, обязательно скажите малышу куда Вы идете и через какое время вернетесь. Даже если Вы считаете, что ребенок слишком мал для такой информации, Ваши слова удивительным образом успокоят его и помогут дождаться Вашего возвращения. Особенно важно заранее позаботится о том, чтобы научить ребенка нормально переносить Ваше отсутствие, если Вы собираетесь выходить на работу.

Также, не стоит запугивать малыша тем, что Вы от него уйдете или кому-то отдадите, если он будет себя плохо вести. У ребенка может сложиться впечатление, что он нужен маме, только если он хороший, послушный. Малышу важно знать, что его любят безусловно, независимо от его поступков. Поэтому, если вы недовольны поведением ребенка, не давайте ему понять, что считаете его плохим, а объясните, что именно вас огорчило или рассердило.

\*\*\*

Немаловажным является и то, насколько родители умеют владеть собой, управляют собственным гневом. От этого во многом зависит, усвоят ли дети в процессе воспитания навыки адекватного выражения чувств. Если Вам свойственно отвечать на агрессию своего чада гневной вспышкой, то велика вероятность, что ребенок усвоит такую форму поведения и будет в дальнейшем применять ее и за пределами семьи, в общении с детьми и взрослыми.

Что делать, если Вы:

-Находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

Постарайтесь отложить на некоторое время совместные дела с ребенком. В минуты раздражения не берите ребенка на руки, дети легко "заражаются" эмоциональным состоянием родителей.

- Расстроены. Лучше сказать об этом ребенку. "Я сейчас очень расстроена, поиграй, пожалуйста, сам. Мне надо успокоится" или: "Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня". Детям свойственно многое принимать на свой счет, ребенку важно услышать, что Вы сердитесь не из-за него. Чтобы малыш научился лучше понимать Вас, а значит и себя, важно прямо говорить ему о своих чувствах, желаниях и потребностях.

В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя то, что доставит Вам удовольствие и поможет успокоиться: примите теплую ванну, послушайте любимую музыку лежа на диване.

Старайтесь предвидеть возможные неприятности, которые могут Вас расстроить, вызвать гнев. Например, не стоит давать ребенку играть с теми вещами, которыми Вы дорожите.

Попробуйте научиться распознавать предвестники собственного эмоционального срыва и найдите подходящее для себя средство справляться с ним.

К некоторым, важным в жизни ребенка событиям, лучше готовиться заранее. Если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в детский сад, постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы, учитывая возможности и особенности ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Первая дружба** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

[**Н.В. Богданова, детский психолог, психоаналитик**](http://www.igra-msk.ru/specialist-Bogdanova.htm)

Однажды рядом с нашим ребенком появляется кто-то, не менее значимый, чем мы родители, это его друзья. Отнеситесь к этому серьезно, ведь и у малышей бывает настоящая дружба. В каком возрасте это понятие входит в жизнь ребенка? Насколько долговечны и значимы первые дружеские чувства? Должны ли родители каким-то образом регулировать эти новые для ребенка отношения? Или может быть позволить друзьям самостоятельно осваивать неведомую территорию дружбы?

Около двух лет дети начинают испытывать интерес друг к другу. Этот интерес в большой степени инициируют сами родители, обращая внимание малыша на играющих рядом сверстников. Играя в одной песочнице, дети находятся рядом, но не вместе, а их контакты непрочны и мимолетны. Маленькие дети еще очень эгоцентричны, они живут с ощущением, что их маленькая вселенная вращается вокруг них. Представьте себе, что играющие бок о бок карапузы - маленькие солнышки в своей планетарной системе. Конечно, им трудновато признать, что существуют и другие "миры". По мере взросления на смену детскому всемогуществу приходит более реалистичное ощущение себя и своего места в социуме (в семье, детском саду, песочнице). Маленькие дети вылупляются из скорлупы своего эгоцентризма и начинают видеть и воспринимать своих сверстников. Не всегда первые попытки общения оказываются удачными, малышу пока неведомо, какую реакцию вызовут его действия у его маленького приятеля. Дети еще только учатся учитывать интересы друг друга, уступать и проявлять сочувствие. Поэтому наши наставления, а иногда и прямое вмешательство будут очень кстати на этом этапе.

По мере взросления ребенка его связь с родителями немного ослабевает и социальная вселенная малыша начинает расширяться, впуская в себя его первых друзей. Не случайно родителей очень волнует - сможет ли ребенок с кем-то подружиться, впервые придя в детский сад или в школу? Ведь для большинства взрослых способность с легкостью находить друзей - признак психологического благополучия ребенка, его социальной компетентности. А также, уверенность в том, что он не будет чувствовать себя растерянным и одиноким в незнакомой среде. Специалисты утверждают, что "пики дружелюбия" приходятся на три и шесть лет, то есть на те возраста, когда ребенок на пороге детского сада или школы чувствует сильную тревогу и неуверенность. Связанное с грядущими переменами ощущение обособленности и одиночества подводят ребенка к открытию, что если ты не один, ты более защищен. Не случайно первая детская дружба напоминает влюбленность. Это чувство помогает ребенку, который пока не обладает достаточной силой характера и независимостью, получить своего рода "дополнительную страховку" в новом для него окружении.

Друг помогает освоить ребенку территории, на которые он не осмелился бы ступить один, но его роль этим не ограничивается. Дружба позволяет детям выходить за пределы родительского влияния. Освобождаясь от родительской опеки, ребенок открывает собственное "Я" и "Я" других людей. За пределами дома ребенок получает возможность увидеть себя глазами своих друзей, смотрящих на него с позиции, совершенно отличной от родительской. Дети познают себя, отражаясь во многих зеркалах, и складывая воедино эти отражения, выстраивают свой собственный мир.

Существует расхожее мнение, что дети всюду находят себе друзей, и что эти встречи абсолютно случайны. На самом деле они, так же как и мы, понимают разницу между приятелями на пляже, с которыми вместе строят песочные замки, и друзьями, которым поверяют секреты. Выбирая себе друзей, некоторые дети бессознательно руководствуются своей потребностью быть рядом с кем-то похожим на себя, чтобы в этом "удвоении" черпать силу и уверенность. Вы наверняка не раз замечали, как поразительно похожи бывают между собой друзья. Так, обнаружив, что из всей группы только они оказались в очках, две девочки наверняка поспешат стать подругами. Другие дети находят друг в друге замечательное дополнение, каждый из них помогает другому почувствовать себя более целостным, "делясь" недостающими качествами. Классический пример: самый робкий и тихий мальчик и ребенок-лидер, этакий "сорвиголова". Такой союз может помочь тихоне "выйти из своей раковины", особенно если он с трудом осваивается в новом месте. Правда стоит повнимательнее относиться к таким тандемам. Более сильный и властный ребенок может несколько злоупотребить тем неограниченным влиянием, которое он имеет, в отношении более слабого. В таком случае стоит попытаться повлиять на сложившиеся отношения, или даже разъединить друзей.

Дружеские отношения могут облегчить ребенку его тайные переживания. Часто отношения со своими братом или сестрой подпорчены соперничеством, завистью и ссорами. С друзьями же нечего делить - дружба для ребенка островок безоблачного счастья и покоя. Друг может помочь преодолеть трудности, связанные с рождением братика или сестрички. Часто бывает, что именно в такие моменты завязывается крепкая дружба, и для некоторых детей это настоящий спасательный круг.

Малышам, как, впрочем, и многим взрослым, легче общаться вдвоем, чем в группе. Это связано с тем, что в семье они, как правило, сильнее привязаны к одному из родителей и имеют опыт поддержания в основном так называемых дуальных отношений. Поэтому для ребенка так велика значимость "лучшего друга" - того, кому можно полностью доверять, кто хранит секреты, разделяет твои интересы, кто самый сильный или самый веселый. С лучшим другом частично восстанавливается материнская связь. Это важно для детей, которые всегда чувствуют себя немного уязвимыми во взрослом мире. Друг - двойник ребенка, рядом с ним сильнее чувствуешь радость существования, примиряешься со своими недостатками, легче переживаешь невзгоды. И даже свою сексуальную принадлежность дети острее осознают рядом друг с другом. Поэтому ребенок, по большей части, выбирает себе друзей своего пола. К тому же, есть существенные различия в том, как общаются и играют мальчики и девочки. Маленькие девочки традиционно более сосредоточены на разговорах, они свободно проговаривают свои наблюдения и идеи в процессе игры. Общение мальчиков проходит скорее в действии, чем в беседах, а мальчишечий характер складывается в ситуациях соревнования. Мальчики часто сбиваются в "дружеские команды", чтобы вместе играть в футбол, гонять на велосипедах, а затем шумно обсуждать свои достижения. Общению же девочек свойственна камерность, атмосфера секретов и подчеркнутая обособленность.

Как и взрослые, дети считают отношения действительно дружескими, когда они распространяются на все сферы их жизни. Они видятся в детском саду, на площадке, или в школе и приглашают друг друга в гости или на дни рождения. Приглашение на праздник позволяет им на время окунуться в семейную атмосферу друг друга и ... провести сравнительный анализ. У них можно брать из холодильника все что угодно в любое время, или поздно ложиться спать, или подолгу смотреть телевизор. Иногда Ваш ребенок приходит домой, дуясь от обиды: он считает, что родители его друга более снисходительные, чем его собственные. Это неизбежно, дети рано или поздно начнут сравнивать нас с родителями своих друзей, и не всегда это сравнение будет в нашу пользу.

Проявляя интерес друг к другу и заводя друзей, дети начинают испытывать сильное любопытство к противоположному полу. Поэтому в детском саду нередко можно стать свидетелем настоящей идиллии. Умильная парочка четырехлеток абсолютно неразлучна, они оказывают друг другу множество знаков внимания. Она помогает ему научиться правильно держать карандаш во время занятий, а он ревностно защищает ее и ее кукол от посягательств расшалившихся приятелей. Еще один малыш четырех с половиной лет увлеченно играет в доктора со своей подружкой. Влюбленность, которую испытывают дети, выражает те чувства, которые маленький ребенок переносит со своих родителей на сверстников. Между двумя и шестью годами дети проходят «эдипову» стадию, и в играх со своими друзьями ребенок снова и снова переживает глубинные чувства, зародившиеся в семье. Перемещая в дружеский обиход свои чувства, ребенок получает возможность свободно выражать то, что порой так трудно бывает носить в себе. Наблюдая за детьми, родители легко приписывают им взрослые переживания. Но проявления детской сексуальности, хоть и выглядят порой похожими на взрослые, по сути своей таковыми не являются. Дети испытывают взаимную радость, подавая друг другу руку, или глядя друг другу в глаза. Не стоит приписывать детям взрослые чувства и желания, негласно поощряя их раннее взросление. Проявите деликатность, чтобы не похитить детские игры.

**Что делать если:**

* *Они поссорились*

"Они мне сказали, что больше со мной не водятся!" Не считайте это пустяками! Ребенку сейчас очень нужны Ваше искреннее участие и поддержка. Неприятие группы очень болезненно для ребенка, он еще не умеет отстаивать себя в подобных ситуациях, и наверняка чувствует себя растерянным и подавленным. Прежде, чем пытаться разобраться в случившемся, утешьте малыша и заверьте его в своей любви. Не стоит говорить ребенку, что он сам виноват в ссоре, иначе он почувствует себя "исключенным" и дома.

* *Ее подружка переехала*

Для ребенка это действительно драматическая ситуация. Не обесценивайте чувства ребенка, отделываясь штампами вроде "дети повсюду находят себе друзей" или "одного потерял, десять новых нашел". Предложите малышке переписываться с подругой или время от времени созваниваться. Скажите ребенку о том, что все люди испытывают грусть в подобной ситуации, что Вам тоже очень жаль, что ей пришлось пережить расставание. Уверьте малышку в том, что когда ее печаль немного уменьшиться, она сможет найти новых друзей, а Вы ей в этом поможете.

* *Они неразлучны*

Постарайтесь понять, что именно Вас волнует: похожи ли эти отношения на зависимость одного от другого, или в Вас заговорил родитель-собственник. Расспросите воспитательницу или учительницу существует ли сильное взаимное влияние и похожи ли отношения на эмоциональную зависимость. Если Вы всерьез обеспокоены, постарайтесь ограничить общение детей.

* *Ему уже три, а у него все еще нет друзей*

Некоторые дети, также как и взрослые, более общительны, чем другие. Часто дети не слишком общительных, живущих более замкнуто родителей, воспринимают семейную модель поведения. А такие качества как застенчивость, замкнутость передаются по наследству. Помимо этого, способность находить себе друзей связана с чувством внутренней безопасности и уверенности в себе. Можно попытаться выяснить причину повышенной тревожности в семье, это может быть связано с нестабильностью в жизни взрослых, частыми переездами или переменами няни. Чтобы побудить ребенка к общению чаще приглашайте друзей на семейные торжества, в теплой домашней атмосфере ему будет легче проявить открытость и дружелюбие.

* *Горе разлуки*

Переезжаете? Меняете квартиру? Ребенок теряет своих друзей и для него это, конечно, катастрофа. Иногда ребенок бывает совершенно безутешен, и это может длиться многие месяцы. Иногда сердечные привязанности наших детей сохраняются вопреки переездам или каким-то другим превратностям судьбы. Те, у кого есть друг, вместе с которым прошли детские годы, знают, что эта связь подчас более тесная, чем бывает у братьев или сестер.

**Читайте также:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Демонстративный ребенок** | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

[**А.Л. Венгер, детский психолог, профессор, д.пc.н.**](http://www.igra-msk.ru/specialist-Venger.htm)

**Демонстративность** – это очень часто встречающаяся личностная особенность. Как явствует из самого названия, она проявляется в том, что ребенок все время старается себя показать, продемонстрировать окружающим. В основе этого лежит повышенная потребность во внимании к себе. Иногда она настолько сильна, что ребенок стремится всегда быть в центре внимания.

Обычно детям с высокой демонстративностью свойственна любовь к украшениям. Для привлечения внимания могут использоваться самые разные средства: кривлянье, сознательное нарушение правил поведения, подчеркнуто «идеальное» поведение и даже нарочитая застенчивость, когда ребенок как бы говорит: «Посмотрите, как я стесняюсь!».

**Демонстративность – это плохо или хорошо?**

Как и любая другая личностная особенность, демонстративность сама по себе не является отрицательной или нежелательной чертой, хотя подчас она может приводить к трудностям в воспитании ребенка. Зато она может стать источником очень действенной мотивации: человек с высоким уровнем демонстративности готов затрачивать большие усилия на ту деятельность, которая приносит ему внимание окружающих и успех. Например, подавляющее большинство отличников – это дети с высокой демонстративностью. Кроме того, демонстративность необходима для занятий почти любым видом искусства. Если у человека нет потребности привлечь внимание окружающих к себе и к своим переживаниям, то вряд ли он сможет и станет успешно рисовать, играть на гитаре или выступать на сцене (для актерской деятельности демонстративность имеет особенно большое значение).

**Мнимые болезни**

Нередко для привлечения к себе дополнительного внимания демонстративные дети «эксплуатируют» имеющиеся у них заболевания (ведут себя так, как будто их болезнь значительно более тяжела, чем она есть в действительности) или даже «создают» себе болезни. Для этого достаточно особо внимательно прислушаться к своему организму. «Не болит ли у меня голова? Кажется, нет. А горло? Тоже нет. А живот? О, кажется, меня немного тошнит!». Внутренние органы «не любят» слишком пристального контроля за своей работой. Такое прислушивание к себе нарушает нормальную автоматическую регуляцию телесных процессов – и действительно могут возникнуть тошнота, боли, спазмы.

Чрезмерные волнения окружающих по поводу самочувствия ребенка побуждает его все чаще прибегать к этому способу привлечения к себе внимания. Затем тот же механизм начинает использоваться и для более практических целей – например, для увиливания от предстоящей контрольной, к которой ребенок недостаточно готов.

**Негативное самопредъявление**

При этом варианте развития ребенок для привлечения к себе внимание окружающих использует нарушение правил поведения. Он изображает «ужасного ребенка», поскольку уверен в том, что никаким другим способом ему не удалось бы выделиться, стать заметным. Взрослые своим поведением поддерживают это представление: они ругают шалуна и читают ему нотации, пока он безобразничает, и с облегчением забывают о нем, когда он не надолго прекращает свои бесчинства.

Парадоксальным образом те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинным наказанием является только лишение внимания. Любые же эмоциональные проявления взрослого воспринимаются ребенком как безусловная ценность, независимо от того, выступают ли они в положительной форме (похвала, одобрение, улыбка) или в отрицательной (замечания, наказания, крик, ругань). Добиться положительной реакции труднее, чем отрицательной – и ребенок избирает простейший путь.

***Как обходиться с «негативистом»***

Рекомендации при негативном самопредъявлении просты, хотя им не всегда бывает легко следовать. Основной принцип – это четкое распределение, регуляция внимания к ребенку по формуле: внимание уделяется ему не тогда, когда он плохой, а когда он хороший. Здесь главное – замечать ребенка именно в те минуты, когда он незаметен, когда не скандалит и не пытается привлечь к себе внимание хулиганскими выходками. Если же начинаются такие выходки, то любые замечания надо свести к минимуму.

Особенно важно, чтобы взрослые отказались от ярких эмоциональных реакций, ибо их-то ребенок и добивается. Активно эмоциональное отношение к проделкам демонстративного «негативиста» – это фактически не наказание, а поощрение. Если на него накричат и натопают ногами, то он расценит это как свое большое достижение.

Если проступок настолько серьезен, что оставить его без внимания невозможно, то наказание должно быть предельно безэмоциональным. Например, если ребенок хочет смотреть телевизор – выключить его, вынуть шнур и спрятать, сказав только: «До завтра смотреть телевизор не будешь», а затем не обращать внимания на все крики о том, что он «заставит отдать шнур», «разобьет и выбросит телевизор» и т.п.

Удовлетворить ненасытную потребность ребенка с негативным самопредъявлением во внимании к себе бывает очень непросто. Необходимо найти сферу, в которой он может реализовать свою демонстративность. В данном случае особо подходят театральные занятия. Ребенок с негативным самопредъявлением все время играет какую-то роль – вот и надо дать ему играть ее не в жизни, а на сцене. При этом нет необходимости специально заботиться о его успешности. Он почти наверняка сумеет добиться успеха на сцене и без чьей-либо помощи: актерство – его стихия.

**Уход от деятельности**

В некоторых случаях повышенная потребность во внимании к себе не находит непосредственных проявлений в поведении, поскольку они сдерживаются повышенной тревожностью. При таком сочетании психологических особенностей у ребенка возникает внутренний конфликт: с одной стороны, ему хочется вести себя ярко, быть замеченным другими людьми; с другой стороны, из-за высокой тревожности он опасается, что такое поведение вызовет отрицательную реакцию окружающих. Этот конфликт разрешается благодаря развитию защитного фантазирования. Внешне ребенок сохраняет пассивность, а его подлинная жизнь проходит в мечтах. Такой способ поведения называют «уходом от деятельности».

***Как вернуть фантазера на землю***

При уходе от деятельности надо развернуть активное воображение ребенка во внешней форме, направить его на решение реальных творческих задач. Кроме того, ребенку нужна такая сфера, которая насытит его неудовлетворенную потребность во внимании к себе. Обе эти цели одновременно могут быть достигнуты благодаря деятельности, связанной с искусством, – скажем, занятиям в кружке рисования. В этой реальной творческой деятельности ребенку необходимо сразу обеспечить эмоциональное подкрепление, внимание, ощущение успеха.

Если у ребенка нет никаких художественных способностей, то можно рекомендовать занятия абстрактной живописью. После показа репродукций или, что еще лучше, картин на выставке, после того как ребенок убеждается, что абстрактная живопись действительно существует и пользуется общественным признанием, ему предлагается самому попробовать создать нечто подобное. Яркие декоративные рисунки вообще хорошо удаются детям, а детям с развитым воображением (как при уходе от деятельности) - особенно. "Шедевры" обязательно следует вывешивать для украшения квартиры и с гордостью показывать всем, кто приходит в дом. Они действительно красивы, а главное, нет никаких критериев для строгой оценки и уж тем более – для осуждения.

Слушая подобные рекомендации, родители и учителя нередко высказывают опасения в том, что при постоянном похваливании, повышенном внимании к детским успехам у ребенка может развиться "самомнение" (усилиться демонстративность). При таких сомнениях психолог должен еще раз подчеркнуть, что демонстративность – это не недостаток, а личностная особенность, которая, как и любая другая личностная особенность, приводит к положительным или отрицательным проявлениям в зависимости от обстоятельств жизни ребенка. Эта особенность складывается очень рано. Далее она может развиваться либо естественно (если встречает понимание у окружающих) и тогда приведет вовсе не к "самомнению", а к адекватной самооценке и умению мужественно преодолевать трудности и неудачи, либо противоестественно – в негативистических формах или в форме ухода от деятельности, грозящей неудачей.

В психологии хорошо известно, что загнанная внутрь, нереализуемая демонстративность может породить одно из серьезных психических заболеваний – истерию. Обычно не следует рассказывать об этом родителям, чтобы не вызывать у них ненужных опасений, которые могут повредить нормальному воспитанию ребенка. Однако иным родителям – тем, кто слишком упорно настаивает на том, что "девочка должна быть скромной" или что "захваливать детей вредно", – консультант должен описать и такой неблагоприятный сценарий, чтобы они поняли, что реально угрожает их ребенку, если они не изменят своих педагогических взглядов.

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗРЕШИТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ? Или что делать с эмоциями**[**Hen learns to count to seven (BWNToday)**](http://www.breakingworldnewstoday.com/2014/04/b2667.html#s-eng) | http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |
| http://www.igra-msk.ru/imgs/pix.gif |

Шадура А.Ф., семейный психотерапевт

Процесс психотерапии и консультирования представляет собой сложное, многоуровневое взаимодействие между людьми.

Одной из причин обращения за психологической помощью непременно являются неприятные чувства, испытываемые человеком. Например, если мама приводит на консультацию отстающего в учебе сына, это значит, что она переживает целую гамму негативных чувств: это могут быть, например, стыд, вина, страх, гнев и т.д. Те же чувства, наверняка, испытывает и ребенок. Эти простые эмоции, как правило, причудливым образом вплетены в душевный мир матери и зачастую не осознаются. Вообще, эмоции склонны объединяться в сложные аффективные комплексы, которые и представлены обычно в обыденном сознании и повседневной речи. В приведенном выше примере мама наверняка станет говорить о своем беспокойстве за будущее сына. Это беспокойство будет включать в себя и стыд перед окружающими за поведение ребенка, и свою вину за его неуспешность, и страх того, что у него обнаружат нарушение, неподдающееся коррекции. По изменению эмоционального фона часто судят и об успешности консультирования: если клиент чувствует, что он избавился от одолевавших его «тяжелых» переживаний, он будет считать, что ему помогли, а значит, консультант был успешен.

Именно эмоции несут в себе энергию изменений. Но на самом деле ситуативное изменение эмоционального фона вовсе не означает разрешения тех проблем, которые являются причиной возникших переживаний. Для достижения устойчивых изменений требуется серьезная работа по осознаванию и переживанию различных обстоятельств, чувств и состояний. Такая проработка включает в себя как эмоциональный (непосредственный опыт чувствования), так и когнитивный (распознавание и называние чувств, установление причинно-следственных связей между переживаниями и событиями и т. д.) компоненты. Таким образом, первый этап консультирования можно представить как исключительно информационно-когнитивное взаимодействие, в котором эмоции выступают смысловым фоном, присутствующим в диалоге, но до определенного момента остающимся в скрытом состоянии. Проявление этого фона и выведение его на передний план терапевтического взаимодействия – есть одна из важнейших задач, стоящих перед консультантом и человеком, обратившимся за помощью.

Для ее решения нужно знать не только названия основных эмоций: интерес, радость, страх, стыд, вина, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, но и характерные особенности переживания этих эмоций, их связь с другими сторонами личности. Чем богаче язык, который вы можете использовать для обозначения и описания различных переживаний, тем человеку проще разобраться в том, что происходит внутри него и прочувствовать, что его понимают. Следует помнить, что эмоциональный мир человека не является простой суммой основных эмоций. Как правило, окружающим предъявляются не конкретные чувства, а некие состояния, за которыми стоят сложные аффективные комплексы (любовь, тревожность, агрессия, депрессия, враждебность, обида и т. д.). За каждым состоянием стоят комплексы простых чувств. В каждом аффективном комплексе есть своя доминирующая эмоция. Обычно она не является четко осознаваемой, но, в силу своей доминантности, обнаруживается первой. Например, в депрессии такой ведущей эмоцией может быть горе или страх. Во враждебности – страх или гнев. При агрессии – гнев или интерес. Но за этими «верхними» чувствами скрываются обычно другие, гораздо более интенсивные, но по каким-то причинам невозможные для непосредственного осознания переживания. Например, за депрессивным горем может скрываться иррациональная вина; она же может быть причиной гнева или страха. В свою очередь, запрет на выражение гнева ребенка по отношению к родителям может привести к формированию у него чувства вины. За виной очень часто стоит невыраженный гнев. Например, жертвы насилия практически всегда испытывают вину за то, что с ними произошло, и одним из важных этапов психотерапевтической работы с пострадавшими от насилия является преобразование этой вины в гнев, направленный на насильника. В свою очередь, агрессивные реакции могут выступать как средство избавления от иррационального, не имеющего логичных оснований, чувства вины – если я совершу агрессивный акт, то мне хотя бы будет понятно, в чем я виноват. Вообще, по моему мнению, чувство вины – это одно из самых невыносимых переживаний, от которого человек старается избавиться всеми доступными ему способами. К сожалению, эти способы часто оказываются столь же разрушительными, сколь и вина.

Безусловно, далеко не всегда нужно тщательно «препарировать» состояние человека и вытаскивать на свет все живущие в нем чувства. Но следует знать о том, что может происходить у него в душе. Естественно, допуская своеобразие переживаний каждого человека и его способность принять те или иные чувства в нынешнем состоянии.

Итак, выходя на первый план на втором этапе консультирования, чувства становятся предметом проживания и анализа. Здесь следует помнить, что люди склонны подходить к эмоциям с позиций оценки – есть «хорошие» и «плохие» эмоции. Такое отношение к ним - продукт воспитания и усвоения культурных норм. Если ребенку в детстве без конца говорят, что злиться – это нехорошо, то он, приняв эту директиву на подсознательном уровне (на уровне детского сознания она так и остается непонятной), подавляет свой гнев, уже став взрослым, и учит этому же своего ребенка. Но эмоция гнева – такое же естественное проявление нашего целостного Я, как, например, голод. Ни один человек (а тем более ребенок) не может нести ответственность за возникающие у него чувства. Отвечать можно лишь за свое поведение. Правильная формула воспитания должна звучать примерно так: «То, что ты злишься на меня, это нормально. Но мне больно оттого, что ты меня ударила». Таким образом, мы должны помогать нашим детям разделять эмоции и поведение и находить такие способы выражения собственных чувств, которые являются социально приемлемыми и неопасными как для окружающих, так и для самого ребенка.

Стоит отметить, что пьянство и алкоголизм зачастую выступают способом справиться с негативными чувствами. 18-летний юноша, с развитой рефлексией, любящий читать, на вопрос о причинах своего периодического пьянства говорил: «Когда я выпью – мне хорошо. Появляется легкость, не чувствуешь себя таким одиноким и никому ненужным». А чувство одиночества и ненужности коренятся в безразличном или агрессивном отношении со стороны отца, вечно недовольным сыном. Невысказанное содержание, стоящее за его пьянством, может звучать так: «Если я не нужен даже собственному отцу, если даже он не может разглядеть во мне никаких положительных черт и поддержать меня, то неужели я могу быть интересен другим, чужим для меня людям? А может быть я действительно никчемный человек и заслуживаю такого отношения? Тогда зачем к чему-то стремиться, если этого все равно никто не оценит?» Алкоголь (или наркотики) позволяют снизить остроту переживаний этих очень тяжелых и неприятных чувств, а компания собутыльников создает иллюзию понимания. И чем сильнее скрытый в человеке потенциал, тем интенсивнее он будет пить, чтобы заглушить чувство собственной нереализованности, вину за неиспользованный дар.

Само по себе понимание того, что стоит за твоими проблемами далеко не всегда приводит к их разрешению. Если человек осмелился признаться себе и консультанту в том, что он разрушает себя из-за того, что не чувствует своей ценности и значимости, это само по себе не изменит его поведение. А оно изменится лишь в том случае, если он сможет испытать разделенность (не раздельность!) собственного существования с другим человеком. Консультант в этом случае выступает как тот самый другой, который с искренним интересом относится к жизни и проблемам клиента, сопереживает вместе с ним всю гамму эмоций и помогает достичь интеграции его личности. На заключительном этапе консультирования на первый план вновь выступает заинтересованность и воодушевление со стороны консультанта. Здесь человек начинает понимать, что он имеет право испытывать любые эмоции, но он может так же и выбирать, какие из них он хочет переживать чаще. А соответственно, выбирать свои отношения, обстоятельства и поведение. Положительные эмоции, получаемые здесь благодаря новому опыту, выступают главным двигателем изменений.

**Читайте также:**