Пять языков родительской любви
Родительская любовь, как и всякая иная любовь, имеет разные проявления. Вы можете безмерно любить своего ребёнка, но главное не то, что испытываете вы по отношению к нему, а то, что он чувствует, осознаёт ли он то, что вы его любите. К сожалению, некоторые родители совершенно не умеют показывать свою любовь собственным детям. А тем временем, родительская любовь – очень глубока и многообразна. Психологи выделяют 5 “языков” родительской любви, “говоря” на которых родители могут в полной мере продемонстрировать свою любовь ребёнку.
Эти пять языков родительской любви были описаны семейным психологом Гери Чемпеном. Рассмотрим их внимательнее:
1. Физический контакт.
Физический контакт между родителями и ребёнком, это не только поцелуи, объятия и поглаживания, но ещё и простое дружеское похлопывание по плечу, прогулки за руку, шутливая “борьба” и прочее. Физический контакт крайне важен для детей, независимо от пола. Отцам, которые часто стесняются “сюсюкаться” с ребёнком, нужно помнить, что отсутствие простейшего физического контакта с одним из родителей может пагубно сказаться на психике ребёнка в дальнейшем. Через физический контакт родители передают детям мощный эмоциональный положительно окрашенный заряд.
2. Поощряющие слова.
Почаще хвалите ребёнка (о том, как правильно это делать, можете прочитать здесь). Чаще говорите ему, как вы его любите. Слова “Я тебя люблю”, обращённые к ребёнку, благотворно влияют на детскую душу. Поменьше критики и грубых, оскорбительных слов – любое из них может очень болезненно ранить детское сердце. Если даже вы недовольны поведением ребёнка, не опускайтесь до оскорблений и резких упрёков, просто объясните ребёнку причину своего недовольства.
3. Безраздельное внимание.
Проводите с ребёнком больше времени! Причём, следует не просто брать ребёнка с собой куда-то и потом не обращать на него внимания, следует проводить время с ребёнком в первую очередь качественно. И неважно, идёте ли вы с ним в зоопарк или просто сидите на диване, читая ему книгу. Показывайте ребёнку свою заинтересованность его жизнью, задавайте ему вопросы, но не лезьте насильно во все области его деятельности – и у детей должны быть свои маленькие секреты. Запомните, что близость обыкновенная (вы сидите рядом с ребёнком) ещё не равняется близости душевной.
4. Подарки.
Подарки не обязательно покупать в магазине. Поверьте, ребёнка порадует и камушек с речки, особенно если вы расскажете про него красивую историю. Не ленитесь, упаковывайте подарки красиво – дети тянутся к красоте и намного более чувствительны к эстетике, чем взрослые. Чем сосредотачивать всё своё внимание на подарках, приуроченных к крупным праздникам, чаще делайте ребёнку неожиданные сюрпризы, которые в воспитательных целях можно приурочивать к положительным достижениям ребёнка и преподносить, как поощрение.
5. Помощь.
Родительская любовь ещё проявляется в форме помощи ребёнку. Бытовые хлопоты и элементарная заботливость также относятся к этому языку любви. Вы продемонстрируете свою любовь, если поможете ребёнку убрать в комнате игрушки не с перекошенным от недовольства лицом, ворча, что он мог бы уже всё делать сам, а доброжелательно и с удовольствием.
Каждый ребёнок нуждается в одном языке любви больше, чем в другом. Кто-то очень любит обниматься и сидеть на руках, кто-то обожает, когда ему дарят подарки, а кто-то жить не может без болтовни с родителями обо всём на свете. Каким бы ни был ваш ребёнок, помните, что демонстрировать свою родительскую любовь можно на 5 разных языках, и лучше пользоваться ими всеми.

СЕНСОРНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕДМЕТОВ

Каждый предмет обладает множеством свойств и характеризуется совокупностью параметров: масса, время, цвет, запах, форма, длина, площадь, скорость, твердость, сила, температура, звучание и др., которые человек воспринимает с помощью всех своих органов чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус.

Растопим лёд

Положите в ложку лед и дайте малышу потрогать, какой он холодный. Подержите ложку над огнем конфорки или над пламенем свечи. Понаблюдайте вместе с ребенком, как тает лёд. Когда он превратится в воду, предложите малышу потрогать теперь воду и убедиться, что она теплее льда. ВНИМАНИЕ! Проводя этот опыт – будьте осторожны, чтобы малыш не ожегся.

Достань камушки

Вместе с ребенком положите на дно миски камушки (обратите внимание, что они сухие), присыпьте их песком и залейте водой. Предложите малышу доставать по камушку (обратите внимание ребенка, что камушек стал грязным и мокрым), промывать его от песка в воде и выкладывать на тарелку или поднос.

Цветная водичка

Приготовьте четыре 0,5-литровые прозрачные пластиковые бутылки, наполните их до половины водой. Внутрь крышек (пока малыш не видит) положите гуашевую краску одного цвета (примерно половину чайной ложки) и закройте бутылку. Скажите малышу: «Смотри, вода чистая и прозрачная. А теперь (потрясите первую бутылку) - вода стала красная». То же самое проделайте с остальными бутылками с водой.

Смешиваем краски

В стакан с водой с помощью кисточки добавьте красную краску (лучше акварельную), а затем жёлтую. Понаблюдайте, какой цвет получился. Добавьте ещё один цвет, например синий и т.д. Когда вода станет совсем мутной, можно поиграть в следующую игру. Пока ребенок не видит, вы должны положить в стакан какой-то предмет (камень, колечко, маленькую металлическую машинку и т.п.), а малыш, рассматривая неясный силуэт, должен угадать, что в банке.

Вода в сите

Попробуйте вместе с ребенком удержать воду в сите, дуршлаге или стаканчике с дырочками. Во время купания можно дать такой предмет малышу в ванну, чтобы он мог черпать им воду и наблюдать, как она выливается.

Тонет – не тонет

Поэкспериментируйте с ребенком, какие предметы тонут в воде (камень, ложка, железная машинка), а какие нет (мячик, резиновая игрушка, пластмассовый кораблик, перышко, деревянная палочка).

Ящик и мешок

Ребенку надо разложить твердые предметы (кубик, книжку, машинку, матрешку, стаканчик и т.п.) - в пластмассовый ящик, а мягкие игрушки - в мешок. Обратите внимание ребенка, что твердые предметы стучат, а мягкие - не стучат.

Два медвежонка

Покажите малышу двух медвежат одного размера, из пластмассы – твердого, а из плюша – мягкого. Расскажите, что твердый громко стучит и не сминается, а мягкий - не стучит и легко сминается. Затем дайте ребенку небольшую коробку, и пусть он попробует положить в неё пластмассового медведя (не получится) и мягкого (получится).

Волшебный мешочек

Положите в тряпочный мешок предметы, которые легко различить на ощупь: помпон из шерстяных ниток, зубную щетку, маленький мячик с пупырышками, кусочек меха, шарик из фольги, губку для посуды, грецкий орех и т.д. Малышу надо опускать руку в мешок, и, прежде чем доставать предмет, называть его.

Игры с фольгой

Дайте ребенку небольшой кусочек фольги. Покажите, как можно её смять, сделав шарик, а затем опять расправить. Из фольги можно сворачивать червячков, гусениц, лебедей и т.п.

Холодно – горячо

Обращайте внимание ребенка на холодные (снег, сок из холодильника, вода), теплые (батареи) и горячие предметы (огонь, утюг, чайник).

Тяжелее – легче

Положите на одну ладонь ребенка тяжелый предмет (металлическую машинку, мыло, небольшую книжку в плотной обложке), а на другую легкий предмет (маленький шарик, кубик, матрешку и т.п.). Спросите ребенка, в какой руке предмет тяжелее, а в какой легче.

Что спряталось?

Разложите на столе различные объемные игрушки или небольшие предметы (погремушка, мячик, кубик, мыло, книга и др.). Накройте сверху тонкой, но непрозрачной матерчатой салфеткой. Ребенку нужно через салфетку на ощупь определить предметы и назвать их.

Из чего сделан этот предмет?

Познакомьте ребенка с материалами, из которых сделаны различные предметы: стакан – из стекла, кубик – из дерева, вилка – из металла (для ребенка можно сказать, что она из железа, железная), деталь конструктора – из пластмассы, игрушка – из меха, мяч – из резины, ваза – из глины и т.д. Можно предложить ребенку подобрать пары: деревянный кубик и деревянная матрешка, металлическая вилка и металлическая ложка и т.д.

Свеча

ВНИМАНИЕ! Экспериментируя со свечой, соблюдайте осторожность. Зажгите свечу, предложите ребенку подуть на неё. Понаблюдайте, как от погашенной свечи поднимается дымок. Этим дымком можно нарисовать в воздухе колечки. Обратите внимание ребенка на запах. В следующий раз можно опустить горячую свечу в миску с водой и послушать её шипение.

Театр теней

Когда в комнате будет темно, направьте свет от настольной лампы на стену. Кистями рук покажите летящую птицу, зайчика, крокодила, мордочку лающей собачки и т.д.

Парные лоскутки

Приготовьте парные кусочки ткани: велюр, лён, ситец, мех, атлас и т.п. Малышу надо закрыть глаза и на ощупь найти одинаковые лоскутки.

Секреты правильного развития ребёнка

1 пункт: никогда не закрывайте ребёнку рот и всегда предоставляйте возможность высказаться. Да, маленькие детки зачастую ведут свой рассказ в довольно хаотичном порядке, начиная с конца и заканчивая началом истории. Со временем они поймут закономерность временных ориентиров и научатся придерживаться порядка в рассказе. Малыш может говорить постоянно и без устали. Не стоит тяготиться этим. Поверьте, придёт время ( переходного возраста), когда Вы будете ждать момента искреннего общения с ребёнком, а ему (как зачастую бывает) будет не до этого.

2 пункт: помогайте ребёнку с малых лет расставлять эти самые временные ориентиры. Чем раньше ребёнок усвоит 3 времени: прошедшее, настоящее и будущее, тем легче ему будет ориентироваться во времени и понимать значение тех или иных слов. Чаще рассказывайте крохе различные сказки и истории в прошедшем и будущем временах, делитесь своими планами на завтра, анализируйте происходящие события вчерашнего дня.

3 пункт: всегда придавайте обсуждению с ребёнком всевозможные темы. Это могут быть только что прочитанные сказки, увиденное на улице, по телевидению, произошедшее у малыша в детском саду, - всё! У ребёнка, таким образом,
увеличивается словарный запас. Он начинает замечать мелочи, на которых впоследствии будет акцентировано внимание в Вашем разговоре.

4 пункт: постоянно показывайте малыша картинки. Развитие ребёнка – это во многом наглядные примеры и сравнения. Пусть в его распоряжении будет множество ярких иллюстрированных книг, а также фотоальбомов, которые зачастую родители бояться давать крохе в пользование. Не забывайте, что рассматривать на картинках знакомые лица ребёнок может и в Вашем присутствии под чётким руководством. Не стоит оставлять без внимания и такие полезные изобретения как кубики с рисунками и карточки
Домана, которые получили уже своё признание среди заботливых родителей.

5 пункт: постоянно тренируйте память крохи. Это, прежде всего, заучивание различных считалочек и песен. Всё это следует проводить в игровой форме, чтобы ребёнок получал от этого удовольствие, а не был принуждён зубрить четверостишья. Поверьте, от этого он ещё успеет утомиться за школьной партой. Очень у многих детей безумно развита фантазия. Можно сочинять с ребёнком рассказы и вымышленные истории, а затем учить их на память – своё запоминается намного интереснее!

6 пункт: следует отдавать внимание всем 5 органам чувств и постоянно их стимулировать. Почему-то многие считают, что у ребёнка важно лишь зрение и слух. А как же обоняние? А осязание? Они тоже крайне важны для полноценной жизни. Поэтому знакомьте малыша с разнообразием запахов, предоставляйте ему возможность общения с различными текстурами, всё это лишь положительно отразиться на развитии ребёнка;

7 пункт: необходимость игр остаётся актуальной и поныне. Почему? Потому что во время игры, во-первых, происходит тесное общение между родителем и малышом. Во-вторых, ребёнок нуждается в играх, на то оно и детство, чтобы играть. Это должны быть игры на свежем воздухе – мячи, песочницы и пасочки, качели, догонялки и квачи – словом всё, что называется активными играми. Игры, направленные на развитие ребёнка интеллектуально – конструктор, сортеры, мозаики, пазлы. Это игры дочки-матери для девочек и в пожарных для мальчиков – для понимания своего предназначения. Игр сейчас существует огромное количество на любой вкус. Главное, определиться со вкусом Вашего крохи и делать на это акцент.

КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГЕОГРАФИЧЕСКУЮ КАРТУ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

1. Карта помогает перейти от частного к целому.
Дети смогут осознать, что город или страна – это часть огромного мира.
2. Можно определить, где живут родственники.
Прикрепите фотографии членов семьи рядом с местами, где они живут.
3. Отмечайте свои отпуска.
Ставьте отметки на места, где вы побывали. Это позволит детям визуально представить, в скольких местах они побывали.
4. Изучайте географию по книгам.
Отмечайте на карте места, о которых дети читают в книгах.
5. Отражайте текущие события.
Отмечайте то, что происходит, например, страны, участвующие в олимпиаде или цунами в Японии.
6. Карты помогают детям мечтать.
Узнавая о новых местах, дети начинают размышлять о том, каково там было бы жить.
7. Карты помогают изучать природу и животных.
Отметьте на карте пути миграции или места обитания животных.



5 правил, помогающих управляться с детьми. Советы от многодетной мамы Марии Петуховой.

Правило № 1: Ты не можешь находиться в комнате, где я работаю, если ты при этом не работаешь.
Цель: приучить ребёнка помогать тебе по дому или хотя бы не отвлекать.

Думаю, не одну меня выводил из себя эгоизм детей, которые не обращают внимания на то, что мама занята чем-то важным, и то просят найти туфельку для куклы, то требуют, чтобы я помогла сложить им сложный пазл. Когда количество детей в семье выросло до четырёх, я поняла, что делаю что-то неправильно.

Теперь дети помогают мне вместо того, чтобы сидеть и ждать.
Сначала я пыталась объяснить им, что если они помогут мне справиться с моей работой, то у меня появится больше времени на общение с ними. Но, как говорится, «торг был неуместен»: дети прекрасно понимали, что я в любом случае исполню их пожелания, когда освобожусь, этот аргумент не срабатывал.

И вот однажды на кухне, когда моя дочь наблюдала, как я глажу, и ждала, когда я освобожусь и выполню её просьбу, я придумала и сразу решила ввести правило, основанное на двух чертах, подмеченных в детях:
- в детском и раннем подростковом возрасте их естественное желание — находиться с мамой как можно дольше;
- ты не сможешь уговорить детей помочь тебе по доброй воле, приводя в пользу этого разумные аргументы.

Сопоставив эти два факта, я сказала дочери, что она, конечно, не обязана помогать мне, но и просто так сидеть сложа руки и глазеть, что я делаю, нельзя. Она должна удалиться. Что сделала дочь? Она выбрала первый вариант. Теперь дети помогают мне вместо того, чтобы сидеть и ждать, когда я для них что-нибудь сделаю, и это их собственный выбор.

Правило № 2: Я не работаю после восьми вечера.
Цель: регламентированное время отдыха и регулярный здоровый сон.

Сколько ни упрашивай детей (иногда — и собственного супруга), чтобы они вечером вели себя потише, не теребили маму, так как мама за день устала, маме нужно отдохнуть, — вряд ли ты добьёшься желаемого. Когда старшей дочери было 6 лет, а младшему только исполнилось два года, я собрала детей и торжественно объявила, что Министерство охраны труда только что утвердило новый закон, по которому всем мамам запрещается после восьми вечера выполнять свои обязанности. С этого дня я продолжала читать детям книги, играть с ними в игры, слушать их рассказы, купать, расчёсывать — выполнять все свои обязанности, но — строго до восьми вечера.

После меня «выключали». Делала вид, что разучилась играть, разводила руками, показывала на часы, давая понять, что ничего не могу с собой поделать!

Это правило невероятно благотворно сказалось не только на детях, но и (косвенно) на муже! Дети научились самостоятельно распределять своё время, чтобы побольше играть со мной: дочь почти сразу после восьми вечера укладывалась спать. Муж, приняв правила игры, стал больше помогать мне. Например, с укладыванием детей: понимал, что если мы задержимся до восьми, то ему придется все делать одному. И хоть со взрослением детей рамки «маминого времени» расширились, но принцип, что у мамы есть обязательные часы отдыха, остался в наших семейных традициях.

Правило № 3: Ты берешь то, что дают, и истерикой ничего не добьёшься!
Цель: Никаких торгов, увещеваний, никакой реакции на истерику. Булочка кажется несладкой? Какая есть, другой не будет.

Просто с младых ногтей малышу дают понять, что мир таков, каков он есть.
Теперь этим «ужасным правилом» пользуются чуть ли не все мои родственники, имеющие малолетних детей, и знакомые по игровой площадке. Его глубинный смысл заключается не в том, чтобы взрослому перестать заигрывать перед ребёнком, выпрашивая съесть ложечку «за маму и папу», вовсе нет. Просто с младых ногтей малышу дают понять, что мир таков, каков он есть: да, в нём нет равенства, жизнь бывает несправедлива, и единственный приемлемый ответ на эту вселенскую несправедливость один: не впадать в истерику.

Когда я впервые услышала о таком правиле, то была настроена скептически: всё выглядело слишком просто, чтобы работать. Но, к моему глубочайшему удивлению, такая установка не только подействовала и принесла результаты, но сами дети, казалось, вздохнули с облегчением, узнав, как устроен «взрослый мир». Возможно, им просто не хватало «философского обоснования» тому, с чем они уже не раз сталкивались.

Правило № 4: Устраивай «концерты» где-нибудь в другом месте.
Цель: жить в атмосфере мира и спокойствия.

Мне нравится, когда мои дети от души шумят и веселятся, кричат и поют песни, это говорит об их здоровье, физическом и душевном. Но давай признаемся себе честно: их неуёмная энергия иногда может вывести из себя. Кажется, что ребёнок проводит над тобой эксперимент, испытывая, насколько хватит твоего терпения слушать его бесконечное пение или пересчёт по кругу от одного до десяти…

В общем, я не считаю, что обязана быть постоянной слушательницей-зрительницей-жертвой их шумных концертов. И поэтому научилась без нажима, тактично и вовремя уходить от таких мероприятий.

Как? Очень просто: после того, как я уделяю их «веселью» достаточно внимания, я говорю им, что не запрещаю петь, кричать, подражать звукам животных, беситься и стоять на голове, но только не рядом со мной.

Такое же правило распространяется на ситуации, когда им хочется поистерить или понадувать губки.

Можно модифицировать это правило, наполнив его «воспитательным содержанием», как поступила одна моя знакомая: «Я готова тебя выслушать, когда ты будешь готов со мной разговаривать», — говорит она своему 4-летнему сыну, если он не может совладать с собой, после чего выходит из комнаты.

Правило № 5: Денежные дела не обсуждаются
Цель: избавиться от постоянных упрашиваний и истерик ребёнка, если ты отказала ему в покупке чего-либо.

Это правило работает безотказно только в том случае, если ты готова последовательно и беспрекословно проводить его в жизнь. Главный момент: когда тебя просят купить что-либо, ты сообщаешь ребёнку только своё решение: да или нет. И никаких дискуссий на этот счёт. Если ребёнок начнёт протестовать, требовать объяснений, спокойно, но упорно тверди, как мантру: «Денежные дела не обсуждаются». Нужна приличная сила воли, чтобы выдержать первый натиск и не сдаться или не вступить в спор. Только спокойное повторение: «Денежные дела не обсуждаются».

Есть в этом правиле и оборотная сторона медали: если у детей имеются собственные сбережения и они их хотят на что-то потратить, у тебя остается только право совещательного голоса, ты теперь не можешь запрещать (конечно, если речь не идёт о покупке чего-то, что угрожает здоровью или вредит безопасности ребёнка). Ведь, как ты сама утверждала, «денежные дела не обсуждаются». Но, в конце концов, пусть даже их покупки не будут оптимальными с твоей точки зрения, зато они научат ребёнка в дальнейшем правильно распоряжаться деньгами, осознавать свои ошибки.

ТО, ЧТО НАМ ГОВОРИЛИ, КОГДА МЫ БЫЛИ ДЕТЬМИ

Не беги; иди медленно; быстро; ешь всё; мой руки; чисти зубы; молчи; говори; извинись; поздоровайся; иди сюда; отстань от меня; иди играть; не мешай; не беги; смотри, а то упадёшь; тем хуже для тебя; ты не умеешь; ты маленький; я сам сделаю; ты уже большой; иди спать; вставай, уже поздно; я работаю; играй сам; оденься; не стой на солнце; иди на солнце; не разговаривай с полным ртом...

То, что мы хотели бы услышать:

Люблю тебя; ты красивый; я счастлив, что ты у меня есть; поговорим о тебе; как себя чувствуешь? боишься? почему не хочешь? ты очень славный; хороший; расскажи, что ты чувствовал; ты - счастлив? мне приятно, когда ты смеёшься; плачь, если хочешь; говори то, что хочешь; почему страдаешь? что тебе не нравится? доверяю тебе; мне здорово с тобой; хочу разговаривать с тобой; мне интересно слушать тебя; ты нравишься мне такой, как есть; хорошо быть вместе; скажи, если я ошибаюсь...



РАЗДЕЛИТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Работая в школе, я много раз наблюдала ситуации, которые меня просто ранили, трогали меня на уровне физической боли. Эти ситуации повторялись часто, потому что были обычной школьной практикой, — вызвать родителей «провинившегося» ученика и высказать им все, что думаешь об этом безответственном ученике или о его безобразном поведении.

Это была действительно распространенная практика (используемая, опять же просто от бессилия учителей: справиться с детьми теми методами, которые они знают, они не могут, поэтому вызывают родителей, чтобы на них «перевалить» проблемы с ребенком!) Поэтому, проходя по школе, я часто видела эти «тройки» людей, похожих друг на друга.

Ситуация действительно выглядела всегда одинаково. Стоит учитель, стоит родитель, между ними — ребенок, которого ругают. Родитель стоит со скорбным лицом. Ребенок стоит опустив голову, потому что — перемена, все бегают, все видят, как его «чехвостят». Один учитель — «на высоте», он чувствует себя просто прокурором, вершителем судеб. И несчастной жертвой одновременно.

И я, проходя мимо, слышала:
— Я не знаю, что с ним делать, ведет себя безобразно… Требованиям моим не подчиняется… Мешает работать с классом… И в ответ — слова мамы:
— А я что, ему не говорю? Я ему сколько раз уже говорила… И папа ему говорил… Мы уже его и наказывали… И между ними — молчащий ребенок, виновато опустивший голову.

Эта ситуация действительно выглядела всегда одинаково — два взрослых человека наперебой обвиняли ребенка. Учитель — чтобы показать свое возмущение и весь масштаб провинностей ученика. Родитель — чтобы оправдаться, и сказать — я здесь ни при чем! Эта отстраненность от ребенка, отторжение его, когда на самом деле ему так нужна была поддержка, — и ранили меня. И каждый раз, видя это, я думала: «Ну мог бы родитель хоть руку на плечо ему положить, чтобы ребенок почувствовал, что он сейчас не один. Ну, дома выскажешь ему все, ну зачем тут-то подпевать учителю, делая ребенку еще больнее...»

Но родители, в большинстве своем, только старались оправдаться: — Да мы уже сами не знаем… Никакие методы не помогают… Осталось, наверное, только пороть его… И меня так каждый раз поражали эти взаимные обвинения. И я думала: «Но ведь это же ваша совместная ситуация — если он плохо учится или чему-то не научился! Это ситуации и учительской ответственности — если ребенок плохо учится или плохо себя ведет. Это ситуация и родительской ответственности. Если ребенку плохо в школе, где он чувствует себя глупым, неуспешным, это ваша общая ситуация.

Но каждый снимает вину с себя и перекладывает ее на ребенка. Каждый чувствует себя «чистым» и правым — ведь они «воспитывают» ребенка. Но если это «воспитание» будет продолжаться, то ребенок вообще в школу не захочет идти! (А если он нормальный ребенок — скоро он и домой не захочет идти!)

Мы, родители, часто недовольны ребенком и обвиняем ребенка в том, что он такой. Но недовольство своим ребенком в большинстве случаев основано на наших собственных промахах и недоработках. Мы действительно что-то недоделываем или делаем неправильно, если наши дети проявляются так, как проявляются. Независимо от провинностей ребенка — плохая учеба или беспорядок в комнате — в них прослеживаются наши, родительские «следы».

Хотя обвиняем в этих провинностях мы всегда одних лишь детей. Но кто своей критикой отбил у ребенка всякую охоту учиться? Кто вырастил «лентяя»? Кто не приучил ребенка к дисциплине? Кто не был систематичен в привитии ребенку навыков аккуратности? Эх, найти бы этих людей! Это, конечно же, не мы! Нам себя обвинять не за что. Нужно обвинять ребенка! — Вечно у тебя беспорядок! — гневно говорит папа ребенку. Но был ли он для ребенка примером порядка? Он сам постоянно разбрасывает вещи, он сам не может найти нужную ему вещь на столе под кипой бумаг. На его полке в шкафу, в его гараже такой же беспорядок. Но себя он не ругает. За что?

— Ах, у меня-то постоянный порядок, меня в этом упрекнуть нельзя, — возмущенно говорила мне как-то одна мама. — А вот у него в комнате постоянный беспорядок. Его комната похожа на помойку. Я, что ли, его этому учила?!

Нет, мама этому не учила. Вопрос опять-таки в том — как, каким способом, в какой интонации она «учила» ребенка наводить порядок, если он этому не научился, если наперекор маме его комната похожа иногда на помойку!

Хотим мы этого или нет, но наши дети — это продукт нашего воздействия на них! Нашего. Поэтому нам нужно честно разделить с ребенком ответственность за его проступки, признать свою роль, свое участие в произошедшем. И прекратить обвинять в этом одних только детей, а задуматься: что нам нужно изменить в отношениях с ребенком, чтобы он начал проявляться по-другому.

Как сказала одна мама:
— Я недавно в запале сказала дочери: «И кто тебя учил таким манерам?» — и сама тут же себе мысленно и ответила: «Да я же и учила! Кто, кроме меня?» Конечно, я не учу ее создавать беспорядок или ходить в грязной обуви, но сама именно это и создаю. А потом сама и нотации по этому поводу читаю. Надо понять — как же я так делаю — что получаю именно такой результат!..

И в этом — еще одно важно понимание — что такое разделить ответственность с ребенком за совершенные им поступки. Мы все время хотим воспитывать своих детей — но все, что делают наши дети, все их плохие поступки — это важный повод для нас, родителей, разобраться с самими собой, — что мы делаем неправильно, если ребенок так поступает. Твой ребенок сегодня со злостью толкнул первоклассника, разозлил на уроке учительницу. Не потому ли, что ты с утра по пути в школу наорал на него? Твой ребенок с группой «плохих» детей разбил в школе окно, чтобы заработать принятие и авторитет среди сверстников. Не потому ли, что вчера ты отвергла его за какую-то провинность, лишив его всякого авторитета в твоих глазах? Твой ребенок капризничал и плохо себя вел по пути в детский сад. Не потому ли, что ты с утра забыла сказать ребенку, как любишь его, не успела обнять его, приласкать, потому что что-то более важное — бигуди, звонок по телефону, глажка юбки — помешали сделать это?

Думаю, у каждого родителя найдется много подобных ситуаций для анализа — как я создал эту ситуацию, когда ребенок проявился таким образом? Это очень интересное занятие — найти себя, увидеть себя в таких «детских» ситуациях. И если ты займешься таким анализом, ты увидишь: мы, родители — везде! Любить ребенка — это означает признать свою ответственность за все, что происходит с ним. И учиться отвечать за все происходящее вместе.

10 книг, от которых хочется жить!

1. "Вино из одуванчиков" Рэй Брэдбери
Войдите в светлый мир двенадцатилетнего мальчика и проживите вместе с ним одно лето, наполненное событиями радостными и печальными, загадочными и тревожными; лето, когда каждый день совершаются удивительные открытия, главное из которых - ты живой, ты дышишь, ты чувствуешь!
"Вино из одуванчиков" Рэя Брэдбери - классическое произведение из золотого фонда мировой литературы. Это одна из книг, которые хочется перечитывать вновь и вновь.

2. "Атлас, составленный небом" Горан Петрович
Роман сербского писателя Горана Петровича (р. 1961) "Атлас, составленный небом" - это "своего рода манифест постмодернистского восприятия мира, человека, уставшего от обыденности и, следовательно, от политики".

3. "Мулей" Эрленд Лу
Родители восемнадцатилетней Юлии погибли - разбились в самолете над Африкой, успев послать ей прощальный SMS. Теперь она живет одна в большом доме в престижном районе Осло, руководит польским кафелыциком-гастарбайтером Кшиштофом, участвует в любительской постановке театра Христианской гимназии, катается с подругой на лошадях и мечтает покончить с собой. После первой неудачной попытки норвежская столица оказывается ей тесна - и вот Юлия отправляется странствовать по миру. Не переставая вести дневник, начатый по совету ее психотерапевта, она увидит Брюссель и Бангкок, Париж и Канары, Лондон и Мадрид и, наконец, сядет за штурвал самолета...

4. "Каждый хочет любить..." Марк Леви
огромный интерес широкой публики, а одноименная книга вышла в издательстве "Махаон".
Новый роман автора - об искренней дружбе и о бескорыстной любви, то есть о чувствах, благодаря которым человек в состоянии преодолеть одиночество и отчужденность, стать счастливым и разделить свое чувство с окружающими. Эта удивительно теплая книга несет нам послание: любите, и мир вокруг преобразится!

5. "Чайка Джонатан Ливингстон" Ричард Бах
Невероятно, но ни в одной из книг Ричарда Баха нет предисловия или послесловия с его биографией. Да и зачем? Все, что нам нужно знать о Чайке по имени Ричард Бах, мы знаем из его книг…

6. "Лес повешенных лисиц" Арто Паасилинна
Матерый уголовник организовал дерзкое ограбление и вышел сухим из воды. Всю вину взяли на себя его подельники, которым была обещана после отсидки их доля.
Но преступный авторитет не пожелал поступать "по понятиям": он спрятал груду золота в дремучих лесах Лапландии и поселился рядом с сокровищем. Казалось бы, тайна скрыта навсегда...

7. "Просто вместе" Анна Гавальда
Книга, покорившая читателей Европы, наконец, вышла и на русском языке. Потрясающе мудрая и добрая книга о любви и одиночестве, о жизни. О счастье.
Второй роман Анны Гавальда - это удивительная история, полная смеха и слез, грациозно сотканная из щемяще знакомой повседневности, из неудач и нечаянных побед, из случайностей, счастливых и не очень.
Эта книга за год покорила сердца миллионов читателей, собрала огромное количество литературных премий, переводится на 36 языков и по ней уже снимается фильм (с Одри Тоту в главной роли).

8. "Я, которой не было" Майгулль Аксельссон
У этой девочки не было имени. Вернее, было сразу два. Отец называл ее Мари. Мать - Мэри. Друзья-вундеркинды - победители национального конкурса на лучшее сочинение на тему "Народовластие и будущее" - решили проблему, окрестив ее МэриМари. Но ни эти многообещающие подростки, каждый из которых сделал потом блестящую карьеру, ни все остальные так и не поняли, что у МэриМари не только имя двойное. Что она и в самом деле живет двойной жизнью. В одной своей ипостаси она - блестящая светская леди, занимающая в правительстве пост министра, в другой - преступница, отбывающая тюремный срок за убийство мужа. И все это время она ищет себя и свою любовь.

9. "Добро пожаловать в мир, Малышка!" Фэнни Флэгг
Жила-была в крошечном уютном городке Элмвуд-Спрингс маленькая очаровательная девочка, которую все звали Малышка. Но однажды Малышке вместе с мамой пришлось срочно уехать из города, и причины их бегства так и остались невыясненными. Спустя почти тридцать лет красавица и умница Дена делает стремительную карьеру на телевидении, еще немного, и она станет женским лицом всего американского ТВ. Но за блестящей карьерой и оглушительным успехом скрывается все та же испуганная девочка по прозвищу Малышка, и трагические тайны прошлого по-прежнему не дают ей покоя.
Роман "Добро пожаловать в мир, Малышка" - самая известная и самая любимая читателями книга Фэнни Флэгг. Успех этого романа превзошел даже успех знаменитых "Жареных зеленых помидоров". В Америке его назвали лучшей книгой года, и именно роман "Добро пожаловать в мир, Малышка!" упрочил репутацию Фэнни Флэгг как продолжательницы традиций классической американской литературы.

10."Семь секретов успеха. История Надежды" Ричард Вебстер
Эта небольшая прелестная повесть далеко не только художественное произведение. Простые и ясные законы — «камни для переправы», — которым научил автора мистер Тодд, точно так же помогут и вам полностью изменить свою жизнь. Вот они:
- Вчерашний день уже прошел.
- Обнимай деревья и все живое. 40 способов сохранить семейные воспоминания

Фото, видео и аудио

1. Снимать на видео повседневную жизнь. Даже короткие фрагменты, записанные на камеру, телефон или фотоаппарат, пересматриваются в будущем с большим удовольствием. Главное – найти способ систематизировать их.

2. Отреставрировать старые семейные фотографии и оцифровать видеокассеты с записями семейных событий.

3. Доверить детям фотоаппарат и камеру, чтобы они побывали операторами на семейном празднике. Помогите им подготовить вопросы для коротких интервью, а потом подарите копии записи всем присутствовавшим на торжестве.

4. Записать на видео рассказы старших родственников об их жизни.

5. Распечатывать цифровые фотографии и создавать альбомы или фотокниги. Сделать отдельный альбом с фотографиями членов семьи, чтобы дети с раннего возраста знали своих родных.

6. Подписывать даты детских рисунков и даты фотографий на обратной стороне.

7. Записать голос детей в разные периоды детства.

8. Сделать альбом с семейной историей, где можно разместить краткую родословную, фотографии, письмо с фронта, записанные от руки случаи из жизни родственников и многое другое, что является частью истории вашей семьи.

Память вещей

9. Сохранять детские рисунки, поделки, подарки и сюрпризы. Если они слишком хрупкие или предназначены для того, чтобы быть подаренными другим людям, сфотографируйте их на память и заведите для таких фотографий отдельную папку на жестком диске.

10. Разложить по коробкам значимые вещи – спортивные награды, школьные сочинения, похвальные листы, подписав на коробке имя ребенка и даты, к которым эти вещи относятся. Также сохранить первые вещи малышей: бирку из роддома, погремушку, локон, одежду.

11. Хранить поздравительные открытки от родственников, полученные в разные годы.

12. Создавать домашнюю библиотеку и беречь любимые детские книги.

13. Сделать гипсовые отпечатки детских ручек и ножек.

14. Оставлять на память свидетельства семейных путешествий: туристические карты, билеты на самолет, счет из ресторана, ракушки, моментальные снимки из фотобудки и т.д. Вести путевые заметки.

15. Хранить семейные письма.

16. Передавать по наследству вещи, принадлежавшие старшим членам семьи. Конечно, ребенок должен подрасти, чтобы оценить такой подарок и уметь беречь бабушкину чашку или дедушкины часы.

17. Делать подарки родственникам своими руками.

Написанному – верить

18. Вести книгу кулинарных рецептов, любимых в вашей семье, и передавать ее следующим поколениям.

19. Писать детям письма в будущее и выбрать дату, когда их можно будет вручить. Попросить родственников написать послания вашим детям на день рождения и подарить конверт с посланиями на совершеннолетие.

20. Вести журнал развития ребенка, где указаны его рост и вес, даты, когда он пополз, научился ходить и говорить.

21. Записывать высказывания детей и смешные истории, которые с ними случаются.

22. Вести дневник о событиях в семье, записи своих мыслей, чтобы в будущем передать их детям.

23. Иметь в отдельной записной книжке адреса и телефоны всех родных.

Рассказы от первого лица

24. Рассказать детям о происхождении вашей семейной фамилии.

25. Попросить старших родственников рассказать или написать обо всех, кого они помнят, чтобы составить родословную.

26. Перед сном рассказывать детям истории о том, как вы сами были маленькими и что с вами приключалось в детстве.

27. Установить традицию семейных обедов. Приглашать в гости близких и дальних родственников и пересказывать семейные истории.

28. Соотносить исторические события, которые ребенок изучает в школе, с событиями в вашей семье. Расскажите, как в это время жили бабушки, дедушки или вы.

Быть вместе и создавать традиции

29. Отмечать дни рождения и семейные праздники.

30. Составить список памятных семейных дат и дней рождения родственников и распечатать этот список. Пополнять его по мере необходимости и по мере рождения новых членов семьи

31. Организовывать совместные семейные поездки и планировать их на будущее.

32. Если есть дача, посадить на ней деревья от каждого члена семьи.

33. Время от времени вместе перебирать старые фотографии.

34. Передавать семейные традиции из поколения в поколение

35. Выбирать старые фотографии и отправляться на прогулку по местам, запечатленным на этих снимках, чтобы проследить изменения во времени.

36. Попросить бабушек и дедушек обучить детей тому, что они умеют: рыбачить, печь пирог, варить варенье, собирать грибы.

37. Слушать музыку и смотреть любимые фильмы старших членов семьи, чтобы обсудить их вместе с ними.

38. В годовщину свадьбы устроить семейную поездку по памятным местам. Покажите детям роддом, где они появились на свет, место знакомства вас, родителей, парк, где вы гуляли с коляской и другие значимые для вас места.

39. Если вы и другие члены семьи раньше жили в других городах, посетите эти места с детьми.

40. Создать семейное дерево и повесить его на видном месте.

Конечно, не все из этих пунктов выполнимы на сто процентов. Не у всех хранятся старые вещи, письма, а что-то, бывает, бесследно теряется при переездах. Но в деле сохранения семейной истории, как и в любом начинании, всегда стоит сперва сделать первый шаг.
- Ставь перед собой достойные цели.
- Хорошие возможности — повсюду.
- Будь настойчив.
- Верь в себя.
- Помогай другим. Умей прощать других — и самого себя.

КАК БЕЗ ТРАВМЫ ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К САДИКУ?

Краткий ответ — никак.
Но глубина травмы может сильно варьироваться и зависит от 1) возраста ребёнка (чем раньше, тем хуже) и глубины привязанности с родными взрослыми (чем слабее, тем травма будет глубже).

В идеале, ребёнок физически готов расставаться со своими родителями на относительно протяжённые отрезки времени, когда он привязан на уровне любви

Когда он начнёт рисовать вам сердца, говорить о любви не просто имитируя вас, а изнутри, от себя, вот тогда он и будет готов. Причём, жаловаться и плакать такой ребёнок, скорее всего, будет больше, чем дети, которые идут в садик в более раннем возрасте, потому что он уже будет понимать свою потерю и страдание, а не просто чувствовать тупую необъяснимую боль. Так вот, плакать он будет больше, а урон его психике будет нанесён меньший. Это если кратко.

Теперь, длинный ответ.
Никогда раньше в истории не предполагалось, что ответственность за выращивание ребёнка лежит исключительно на родителях. Ребёнка всегда окружали и другие взрослые, которые заботились о нём, считали его «своим», несли за него ответственность.

В Африке говорят «It takes a village to raise a child”- “Чтобы вырастить ребёнка, нужна целая деревня». Когда ребёнок растёт среди своих, выражаясь языком Гордона Ньюфелда, в «деревне привязанностей» (я это называю круг привязанностей), то детский страх потерять маму или папу никогда не переходит в тот животный ужас, который испытывают многие современные городские дети.

Второе, в традиционных культурах мир женщины никогда не делился на дом и работу, оба эти мира были неразделимы, переплетались и у женщин не стояло проблемы или дом и ребёнок, или работа и общение с другими взрослыми.

Неудивительно, что выращивание детей силами исключительно двух взрослых является не просто очень трудной задачей, а зачастую невыполнимой. Ниже я опишу возможные варианты привлечения помощи со стороны, которые будут созвучны с теми знаниями о привязанности, которые у нас уже есть, дружественны для нормального психоэмоционального развития ребёнка, либо, если они не очень дружественны, то предложу варианты компенсации получаемой ребёнком травмы.

Как я уже писала, до 6 месяцев мозг ребёнка открыт для установления привязанностей. Ребёнок охотно улыбается дружественно-настроенным незнакомцам, почти без сопротивления идёт ко всем на ручки. Задача родителей за эти полгода познакомить ребёнка со всеми взрослыми, кто в дальнейшем может о нём заботиться, создать как можно больший круг привязанностей. Бабушки и дедушки, подруги, соседи, будущая няня, все, с кем ребёнок успеет познакомиться до своих 6 месяцев, не будут в последствии иметь особых проблем, чтобы заботиться об этом ребёнке. И у ребёнка не будет особенных проблем с тем, что эти взрослые о нём заботятся.

После 6 месяцев начинается поляризация привязанностей, мозг ребёнка как бы говорит «Так, спасибо, я познакомился со всеми своими привязанностями, больше мне не надо. Пусть они обо мне заботятся, а я займусь другими делами.» С момента, когда у ребёнка начинается синдром боязни незнакомцев, передавать его из рук в руки, как раньше, без предупреждения, будет большой ошибкой.

Теперь один взрослый, к которому привязан ребёнок, должен будет как бы передать свою привязанность другому взрослому, который, в свою очередь, должен будет поработать над привязанностью ребёнка к себе, развить и укрепить её.

Например, если у вас меняются няни, то либо вы должны организовать ход событий таким образом, чтобы старая няня познакомила и подружила ребёнка с новой няней, либо вам самим надо на время сосредоточиться на ребёнке и послужить мостиком между двумя нянями.

Если вы собираетесь в детский сад, то надо постараться познакомить ребёнка не только и не столько с группой, сколько со взрослыми, которые призваны заботиться о ребёнке. Всеми правдами и неправдами старайтесь подружиться с воспитателями и нянечкой, организуйте их приход к вам домой на чай (оплатите им это время, как рабочее), сватайте им ребёнка, а ребёнку — их (Ах, моя малышка в вас души не чает! - А Марина Сергеевна (лучше тётя Марина) всегда так тебя хвалит, говорит, ты её самая любимая девочка.)

Необходимо всегда помнить, привязанность зависит от взаимоотношений, а не от роли. Иными словами, невозможно прийти и сказать, я твоя мать — люби меня, я твоя воспитательница — ты должен меня слушать, я твой учитель — я знаю лучше, чем ты. В итоге мы можем получить сильнейшее противление, расстройство привязанности с родителями и перенос привязанности (обычно на ровесников).

Теперь перечислю варианты ухода за ребёнком силами не родителей от наиболее мягких для развития ребёнка до жёстких.

Ребёнок и мама дома. Домой на пару часов в день приходит няня. Няня может погулять с ребёнком (одевает обычно мама), мама в это время может поработать. Позже, когда ребёнок привыкнет к няне, мама может уходить на пару часов в день (не каждый день). Старайтесь, чтобы ваши отлучки были не больше времени, которое ребёнок готов без вас провести. Также няня может помогать по хозяйству, тогда мама высвободившееся время сможет провести с ребёнком. Это самый мягкий вариант, когда и маме даётся отдушина, она не чувствует себя заключённой в четырёх стенах, и ребёнок чувствует себя в безопасности, окружённый знакомыми запахами, обстановкой, родными лицами. Его мозг расслаблен и может спокойно развиваться.

Если мама работает вне дома, то няня, приходящая к ребёнку, лучше, чем ребёнок, приходящий к няне. Конечно, тут могут быть исключения. Например, если ребёнок ходит к няне, которая является вашей ближайшей подругой, в доме которой он с рождения уже облизал все углы и детей которой он считает членами своей стаи, и незнакомая, не очень настроенная на ребёнка няня, которая приходит к вам и проводит с ребёнком времени больше, чем он с вами.

Если мама уходит, то надо обратить внимание на моменты ухода-прихода и попытаться своё отсутствие компенсировать на доступных ребёнку уровнях привязанности. При уходе «передать» привязанность няне, поговорить с ней, дать ей время на то, чтобы настроиться на ребёнка и пригласить его зависеть , при приходе «забрать» привязанность от няни, не забыть настроиться на ребёнка (глаза, улыбка, кивок). Обьяснить няне, что то, что при вас ребёнок её не слушается — это нормально и не является показателем её непрофессионализма, дети привязаны через чувства и когда вы исчезнете с глаз, ситуация поменяется. Избегайте столкновения привязанностей.

Во время вашего отсутствия дайте ребёнку возможность держаться за вас через вещи, фотографии, записи вашего голоса, видео. При расставании фокусируйтесь на будущем возвращении и каком-либо совместном приятном действии. У няни должны быть чёткие инструкции о том, что она должна поддерживать привязанность ребёнка к родителям, почаще вспоминать их добрым словом, напоминать о том, что «скоро придёт мама».

Решение о посещении ребёнком детского сада должно рассматриваться только в самой-самой безвыходной ситуации. Детский сад — это чуждое ребёнку место, не благоприятное для его развития и вам придётся компенсировать очень и очень многое. Исключение — группы краткосрочного пребывания, куда ребёнок ходит только играть, где он не кушает незнакомую еду в неудобное время, в непривычной обстановке, не спит в чужой кровати, не борется вместе с другими детьми за внимание воспитателя. И даже в ГКП, если на замене незнакомая воспитательница, ребёнка лучше оставить дома.

Самое тяжёлое в саду — это, конечно, сон. Для ребёнка сон — это маленькая смерть, уснуть без родителей — серьёзная травма. Если можете не оставлять на сон — не оставляйте. Если не можете — договоритесь, чтобы можно было принести своё постельное бельё (на нём лучше вначале поспать вам, чтобы оно вами пахло), чтобы можно было в постель брать с собой какую-нибудь домашнюю игрушку, что-то из ваших личных вещей. Много детей легче засыпают обнимая мамину ночнушку либо слушая записанный на диктофон мамин голос.

Если всё же ситуация безвыходная, денег на няню нет и надо работать, иначе - голодная смерть, подчёркиваю, разговор может идти только о перспективе голодной смерти, а не о том, что маме не хватает денег на поездку в Испанию, а папе — на новый Макбук. Дети — не идиоты, они прекрасно видят, когда у родителей нет другого выхода, а когда от них просто хотят избавиться. И сколько вы не будете себя убеждать, что садик — это хорошо, полезно, социализация и бла, бла, бла — ребёнок будет чувствовать, что самые близкие люди его бросили. Не все дети выходят из садика невротиками, но все выходят с покалеченной привязанностью к родителям.

Степень покалеченности может быть разная. Она сильно зависит от многих факторов: какая обстановка в семье, степень эмпатии мамы, как часто семья переезжает, какое количество детей в группе, как часто они меняются, как часто меняются воспитатели, как часто детей дёргают из группы на различные развивалки. От воспитателей, конечно, зависит многое.

Как компенсировать

Понять и принять, что ребёнок в садике страдает, что ему плохо, но своё страдание он ещё не может осознать. Скорее всего страдание после садика будет выливаться в агрессию\самоагрессию. Понимать и принимать такое поведение, ни в коем случае не ставить запрет на слёзы, на агрессивное поведение, оно должно куда-то выливаться. Помогать выплакивать слёзы тщетности в своих любящих руках.

Дома создать тёплую, заботливую атмосферу. Относится с пониманием к желанию ребёнка побыть маленьким, пестовать его, заботиться о нём. После садика поменьше ходить на разные мероприятия, побольше сидеть дома или вместе гулять, но подальше от других детей, только вы и он.

Давать как можно больше физического контакта, желательно спать вместе. Тогда он хотя бы за ночь будет добирать ту близость, которой ему днём так не хватает.

Развивать более глубокие уровни привязанности, чтобы ребёнку было легче переносить физическую разлуку.

Облегчать ребёнку пребывание в садике.

Поддерживать привязанность к вам вашего малыша на уровне чувств: дать какую-нибудь свою вещь, медальон с вашей фотографией. Или повесить свою фотографию в шкафчике. Записать на диктофон свой голос и договориться с воспитателями, что ребёнок может приходить к шкафчику и слушать маму.

Поддерживать привязанность на уровне похожести: носите одинаковые вещи. Малышу будет легче держаться за привязанность, когда он будет знать, что у него такой же зелёный шарфик, как у мамы, или такая же клетчатая кепочка, как у папы. Хорошо бы воспитатели подчёркивали, как ребёнок похож на маму и папу (Ой, у тебя глаза, как у мамы, а нос — как у папы).

Поддерживать привязанность на уровне принадлежности: постоянно подчёркивайте, что вы — семья, один за всех и все — за одного, всегда защищайте ребёнка, никогда ни с кем не объединяйтесь против него, даже в самых, как вам кажется, гуманных целях. Помните, поведение ребёнка инстинктивно, с теми, к кому он не привязан, он будет вести себя плохо, а с теми, к кому привязан — хорошо.

К сожалению, чтобы мы ни делали, полностью травмы избежать не удастся. Как я уже говорила, к разделению с родителями ребёнок готов только на уровне привязанности через любовь, когда он может держаться за нас, потому что он ЛЮБИТ нас. В лучшем случае, признаки такой привязанности появляются в 4-5 лет.