

приложение

серия  
5  
лет  
коллекционная

приложение

серия  
5  
лет  
коллекционная

ПСИХОЛОГИЯ

# PSYCHOLOGIES

ПСИХОЛОГИЯ

# PSYCHOLOGIES

Сделать  
счастливыми  
наших  
детей

Сделать  
счастливыми  
наших  
детей



Психологические  
подсказки для родителей

Психологические  
подсказки для родителей



## НАШИ ЭКСПЕРТЫ

**Елена Хилтунен**, монтеessori-учительница, автор книг «Практическая монтеessori-педагогика» (Юнион-паблик, 2004), «Уроки на карточках» (Генезис, 2006).

**Ирина Млодик**, детский экзистенциальный психолог, автор книг «Пока ты пытался стать богом... Мучительный путь нарцисса», «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (Генезис, 2009).

**Мадлена Розенблюм**, детский психотерапевт, автор книги «Я, ты, наш ребенок – взрослеем вместе» (ЧеРо, КДУ, 2007).

**Елена Смирнова**, доктор психологических наук, руководитель Центра игры и игрушки, автор книги «Детская психология» (Питер, 2009).

**Мария Осорина**, психолог, преподаватель Санкт-Петербургского государственного университета, автор бестселлера «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых» (Питер, 2008).

**Маргарита Жамкочян**, семейный психотерапевт.

**Марина Кравцова**, детский психолог, автор книги «Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой» (Генезис, 2004).

**Марина Аромштам**, психолог, автор книг «Ребенок и взрослый в педагогике переживания» (Линка-Пресс, 1998), «Когда отдыхают ангелы» (КомпасГид, 2010).

**Татьяна Гаврилова** – психолог, профессор Московского государственного психолого-педагогического университета, автор книг «Почему ребята берут чужое» и «Почему ребята берут деньги из дома» (Академический проект, 2001).

**Светлана Кривцова**, экзистенциальный психотерапевт, автор книги «Как найти согласие с собой и миром» (Генезис, 2004).

НАД ПРИЛОЖЕНИЕМ РАБОТАЛИ:

АЛЛА АНУФРИЕВА, ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ, ТАТЬЯНА ОЗЕРСКАЯ  
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ МАКСИМОВ/BANG!BANG!STUDIO

# Любить, воспитывать, учиться

Любить своих детей – дар особого рода. Он состоит не в том, чтобы передавать свои знания и опыт, а в том, чтобы «с радостью наблюдать распускающуюся жизнь и наслаждаться соприкосновением с душой ребенка». Так утверждала знаменитая итальянская учительница Мария Монтеessori, так думаем и мы. Но подобное восприятие приходит, лишь когда мы внимательно вглядываемся в мир своего ребенка, чувствуем, что на самом деле сейчас является для него главным. И помогаем ему расти – в своем ритме, в соответствии со своим возрастом, своей индивидуальностью. В каждом возрасте у наших детей есть основные, приоритетные задачи развития. И свои трудности. Вместе с нашими экспертами мы решили напомнить вам некоторые важные ситуации, знаменующие каждый из этапов взросления.

Psychologies

от 3 до 5

# Возраст открытий

## Внимание к главному

Дети – это другие люди. Их психика устроена не так, как у нас, взрослых. Природа одарила маленьких детей особым типом мышления. С самого рождения разум ребенка впитывает все то, что он видит, слышит и чувствует, как губка воду – быстро, полностью. Ребенок вбирает в себя жизнь целиком – не прилагая усилий, не задумываясь, не стараясь запомнить, не имея четкой цели. Благодаря этому в фантастически короткий срок он учится сидеть, ходить, говорить, понимать других людей. Но эта особенность мышления постепенно угасает. В три года ребенок будто начинает заново жить. Теперь он уже способен (и намерен) сознательно разобраться в окружающем его мире и в самом себе. Новое он открывает и запоминает через многочисленные повторения разных действий и бесконечные вопросы старшим. Он требует уважения к себе и к тому, что он делает, и стремится к своей автономии, к независимости.

## Задача взрослых

Внимательно наблюдать за жизнью ребенка, не делать за него того, что он уже может сделать сам, и чаще давать ему возможность сосредоточенно заниматься... чем-нибудь. Пусть помогает вам готовить завтрак, рисует, складывает конструктор, играет. Не прерывайте его, когда он всерьез увлечен каким-то делом. В такие моменты развивается его мышление, взрослеет его личность, раскрывается душа.







## «Мне не хочется с НИМ играть»

Действительно, игры с ребенком иногда требуют от родителей усилий. Но они оправдают себя, ведь игра – прекрасный способ укрепить наши отношения.

**М**ногим родителям трудно признаться себе в том, что они совсем не любят детские игры. Сколько стыда и вины они испытывают, понимая, что ставить кубик на кубик или возить машинкой по ковру им невероятно скучно. Особо не просто тем взрослым, которые по разным причинам забыли, что такое быть ребенком. Возможно, их собственные родители не любили с ними играть и призывали заниматься серьезными делами. И теперь эти взрослые просто не знают, как это – играть. Им трудно быть спонтанными, а ситуации, требующие внутренней свободы и легкости, болезненны для них. И они, так же как когда-то их родители, выбирают «полезные», развивающие занятия.

Конечно, мы имеем право не любить детские игры и время от времени отказываться играть с сыном или дочерью. Но все же стоит делать над собой усилие – время от времени, хотя бы на десять минут. Совместная игра укрепляет нашу связь с ребенком, помогает понять, как он прожил этот день и что сейчас чувствует, это особенно важно, если он не любит рассказывать о себе или ему пока не хватает для этого слов. В ролевых играх дети проживают свои страхи, обиды, сомнения. Поэтому не стоит учить их играть «правильно», говоря, например: «Какой злой крокодил! Пусть он попросит прощения за то, что всех покусал». Наоборот, пользуясь ситуацией, можно помочь осознать свои чувства, спрашивая: «А почему он кусался? Он разозлился? А на что? А как тем зверьям, которых он покусал? Они испугались?» Внимательно слушая ребенка, вы увидите, что его беспокоит, играя с ним, научите понимать мотивы своих поступков и действий других людей.

Попробуйте найти в игре и свой интерес, а для этого просто доверьтесь во всем ребенку – его импровизации, его логике действий, его вере в предлагаемые обстоятельства. И вы, скорее всего, почувствуете азарт, легкость – бесценные качества, которые немногим из нас удастся в себе сохранить.

## «Он потерял любимую игрушку...»

Пропажу любимого мишки или куклы ребенок переживает как катастрофу. Не пытайтесь его отвлечь, найдите силы разделить с ним эту потерю.

«Э то всего лишь игрушка» – при виде рыдающей дочери или сына так хочется призвать на помощь здравый смысл! Утешить, развеселить. Но так можно добиться лишь обратного – обесценить детское горе. Наша реакция объяснима: слезы ребенка вызывают чувство вины, желание срочно что-то предпринять, помочь. Но мы не готовы вынести его горе, потому что и себе редко позволяем горевать. И утешаем порой потому, что хотим избежать собственных переживаний. Каждый из нас горюет над потерей того, что для него ценно. А ценность всегда субъективна. Для других это старый, потрепанный мишка, а для ребенка он друг, самый настоящий и, может быть, куда более верный, чем его реальные друзья. Он так же дорог, как мама, потому что делал все, что делала она: согревал, утешал, слушал, понимал, был всегда рядом. И если предложить ребенку завтра же купить нового медведя, он

расстроится еще больше. А мы сами захотели бы поменять лучшего друга на нового?

Иногда родители тревожатся: ребенок так сильно переживает из-за «какой-то» игрушки, но будет ли он когда-нибудь так же безутешно горевать о них самих? Но, позволяя ребенку плакать сейчас, мы даем ему шанс научиться ценить, а не обесценивать, чувствовать боль, а не делать вид, что все отлично. Поэтому лучшее в такой ситуации – это дать ребенку время выплеснуть свое горе, переживая вместе с ним. Потом он утешится и будет готов к тому новому, что преподнесет ему жизнь. Но у него останется опыт горя, разделенного с близким человеком, и память о том, что было ему по-настоящему дорого.

### Обратите внимание

Для того чтобы воспитывать ребенка, надо его знать. Чтобы его знать, надо за ним наблюдать. А чтобы за ним наблюдать, надо дать ему свободу. Позволить расти независимо от нашей воли и желаний, в своем ритме, в своем темпе. И не забывать, что всему свое время.







## «Он все время **хвастается**»

Дошкольник хвастается своими вещами или умениями? Переключите его внимание с собственных достижений на удовольствие от игры, творчества и избегайте ситуаций конкуренции.

**П**римерно с трех лет дети начинают хвастаться: «Смотрите, что у меня есть!», «А я вот как умею делать!» Это естественный этап взросления: ребенок учится утверждать себя. Но у некоторых дошкольников хвастовство доминирует в поведении на протяжении нескольких месяцев. Они болезненно реагируют на преимущества других детей, то и дело принижая их достоинства: «Вот у меня есть, а у тебя нет!», «Я умею, а ты нет».

Часто так ведут себя дети, чьи родители хотят видеть их самыми лучшими. Установка взрослых на успех (осознанная или нет) вызывает у ребенка ненасыщаемую потребность в похвале и превосходстве над другими и становится главным мотивом его поступков. К себе и окружающим он начинает относиться исключительно оценочно и больше всего на свете боится оказаться хуже других. Ребенок чувствует тревогу и неуверенность, что, в свою очередь, компенсируется хвастовством.

Не оценивайте и не сравнивайте его с другими детьми: не хвалите, а поддерживайте и одобряйте. До пяти лет старайтесь избегать соревновательных игр, где неминуемо возникает конкуренция и где победа – главная цель. Присмотритесь, есть ли у него возможность играть, рисовать, конструировать – в свое удовольствие. Важно, чтобы он перестал мыслить в категориях «лучше–хуже» и получал радость от процесса игры.

### Обратите внимание

Вкус к жизни – это дар. Способность испытывать радость от чувственного контакта с миром перенимается на бессознательном уровне. Нельзя заставить ребенка полюбить то, что любим мы сами. Гораздо важнее передать детям саму способность получать удовольствие: они переймут ее, чтобы приложить к чему-то другому, своему.

## «Он не хочет спать **отдельно**»

Ваш сын или дочь скоро пойдет в первый класс и по-прежнему продолжает спать в родительской постели. Не откладывайте решение об отделении. Умение спать самостоятельно – важное условие успешного развития ребенка.

**Р**асстаться с мамой на целую ночь – значит остаться наедине со своими фантазиями и переживаниями, страхами и проблемами... А потому научиться спать одному – для некоторых детей такая непростая задача. Иногда взрослые настаивают на том, что их ребенок легковозбудим или слишком хрупок, а каждая их робкая попытка приучить его спать отдельно заканчивается детскими слезами, ссорами взрослых и «разбитой» ночью для всей семьи. Именно поэтому дети в таких семьях до пяти-шести лет продолжают спать вместе с родителями (или с одним из них).

Важно понимать, что, соглашаясь на компромисс, мы тем самым лишаем ребенка возможности взрослеть: преодолевать страхи, учиться создавать для себя уютное и комфортное пространство, самостоятельно искать выход из трудной ситуации. Кроме того, оставаясь в маминой постели, дошкольник учится контролировать... поведение родителей. Особенно часто эта ситуация встречается в семьях, где мамы растят ребенка самостоятельно или же между супругами складываются напряженные отношения. В этом случае родители неосознанно проецируют свои тревоги и собственную незащищенность на ребенка: его присутствие рядом удовлетворяет их потребность чувствовать тепло и близость родного человека.

Принимая решение об отделении, действуйте уверенно и постепенно. Договоритесь с партнером о том, что, например, через неделю вы переведете сына (дочь) в отдельную кровать. Расскажите об этом ребенку, но так, чтобы он почувствовал: спать одному – это привилегия, а не наказание («Ты уже научился самостоятельно есть, играть в футбол. Теперь ты сможешь засыпать в своей кровати»). Сделайте календарь, на котором вы будете отсчитывать дни, оставшиеся до знаменательной даты. Спросите у ребенка, какую игрушку он хочет взять с собой. Установите приятный ритуал отхода ко сну (чтение сказки, нежные объятия). Будьте ласковыми, тверды и последовательны в своих действиях. И добрых вам снов!



от 6 до 12

## Возраст исследований

### Внимание к главному

К шести годам ребенок теряет спонтанное восприятие окружающей жизни. Все активнее развиваются его интеллект и память. Именно поэтому в 6–9 лет дети становятся исследователями окружающего мира. Они экспериментируют, ставят опыты, а после девяти с легкостью формулируют гипотезы и отыскивают их доказательства. Они активно меряются друг с другом знаниями, а в 11–12 лет у них появляется отчетливое стремление овладеть законами поведения в обществе. Узнавать новое – именно в этом они нуждаются сейчас больше всего. Но парадокс в том, что удовлетворить эту внутреннюю потребность ребенок может, только оставаясь свободным: ему важно самому решать, что читать и сколько, что писать и когда, как считать и где. Ему необходимо чувствовать, что это его учеба, его выбор, его жизнь, а не мамы или учительницы.

### Задача взрослых

Предоставить детям свободу выбора и поддерживать любой их исследовательский интерес. Это не значит разрешать все что угодно. Свобода и безалаберность – разные вещи. Чтобы свобода выбора была настоящей и педагогически эффективной, надо, чтобы ребенку было из чего выбирать. Не всегда нужно участвовать напрямую в том, чем он занимается, но важно делиться с ним своими интересами. Есть прекрасная метафора: ухаживая за растением, садовник поливает его, удобряет, но не тянет за верхушку, чтобы оно поскорее выросло!







## «Его дразнят одноклассники»

В детском сообществе без дразнилок не обойтись, но бояться их не стоит. Словесные выпады становятся для ребенка школой общения, помогают лучше узнать... себя.

е хидные, а подчас и жестокие реплики одноклассников способны обидеть ребенка, вызвать страх, спровоцировать агрессию. Стараясь помочь ему совладать с собой и достойно защититься, родители должны знать причины, по которым дети 7–12 лет дразнят друг друга. Чаще всего это безобидная попытка наладить контакт, продемонстрировать себя и испытать одноклассника на прочность. Оказываясь в одной из трех ролей – «жертвы», «агрессора» или «наблюдателя», дети выясняют, насколько легко в стрессовой ситуации выбить почву у другого (или у меня самого) из-под ног, насколько он (или я сам) тверд и готов постоять за себя. По результатам такого «теста» часто определяется место ребенка в групповой иерархии. Не случайно чаще дразнят новичков или выясняют отношения в коллективе, который только складывается.

Родители могут подготовить ребенка к этой ситуации, объяснив, что происходит, и научив активно отвечать на вызов, причем тем же действием (словом на слово). Остроумие демонстрировать не обязательно, хотя иметь в запасе одну-две отговорки (вроде «кто так обзывается, сам так называется») никогда не помешает. Некоторым детям нравится манипулировать эмоциями других. Они часто обзывают тех, кто легко выходит из себя. Учите сына или дочь брать паузу: как бы ни было обидно, нужно, глубоко вздохнув, сосчитать про себя до десяти и, лишь успокоившись, ответить обидчику.

Наконец, с помощью дразнилок дети высмеивают ябедничество, жадность, хвастовство, плаксивость. В такой форме детская субкультура поддерживает права всего сообщества. Если подобные высказывания справедливы в отношении вашего ребенка, помогите ему изменить поведение – в данном случае это лучшая для него стратегия.

## «С ним никто не хочет дружить»

Не спешите кидаться на помощь, услышав от расстроенного ребенка, что у него нет друзей. Прежде всего ему необходимо знать, что вы понимаете его переживания.

Сын или дочка приходит домой в слезах: «Со мной никто не хочет дружить...» Ваше сердце сжимается от жалости. Хочется защитить его чувства, оградить от переживаний. И в ответ мы говорим: «Все пройдет, не расстраивайся»; «Тут не из-за чего переживать». Или так: «Не хотят – и не надо. Зато у тебя есть папа, мама и брат». Кажется, что подобные фразы успокаивают ребенка, но на самом деле он слышит совсем другое: «Не верь себе: у тебя нет причин расстраиваться (то есть чувствовать то, что ты чувствуешь на самом деле)». Часто после таких «утешений» ребенок продолжает жаловаться либо замыкается в себе. Как же поступить в такой ситуации? Спросите себя, что испытывает сейчас ребенок: горечь, обиду, боль? Скажите ему об этом – лучше всего в безличной форме: «Это больно и обидно, когда с тобой не хотят дружить». Для ребенка такое признание означает, что он может доверять своим ощущениям. И что в жизни есть вещи, из-за которых действительно стоит переживать. И что у него есть друг – по крайней мере один, который его понимает. Ему будет легче рассказать

вам о том, что произошло на самом деле. Узнав детали, не спешите вмешиваться в ситуацию. Дружеские отношения детей – тонкая материя. После доверительного разговора ребенок, скорее всего, сможет сделать выводы и сам принять решение. Активные действия взрослого необходимы лишь в острой конфликтной ситуации, например когда дети не принимают ребенка, у которого есть физические недостатки. В этом случае необходимо найти для него другое окружение: школу, студию – словом, место, где дети живут в атмосфере сотрудничества, интереса друг к другу.

### Обратите внимание

«Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делает вместе со взрослыми» – этот закон «зон ближайшего развития» открыл почти сто лет назад психолог Лев Выготский. Иными словами, все наши совместные дела, разговоры, игры создают основу его знаний, способностей и возможностей на следующем этапе развития.



## «Он ворует в школе»

Большинство детей хотя бы раз в жизни берут чужое, но не стоит принижать значение такого поступка.



**М**ладшие школьники берут то, что им очень хочется иметь в данный момент: жвачку, красивый ластик или яркий карандаш. И еще то, что они коллекционируют: игрушки из яиц-сюрпризов, вкладыши, наклейки. Для подростков 11–13 лет стащить что-то в школе или магазине – значит продемонстрировать сверстникам свою смелость, а старшим – независимость и пренебрежение. Девочка может украсть лак для ногтей, который ей не очень даже и понравился, мальчик – тайком вынести из супермаркета ненужные ему музыкальные диски. В школе младшие подростки могут забрать какую-то вещь у одноклассника, чтобы проучить его – за то, что услужлив перед учителем, лучше учиться или просто не такой, как все. Чаще всего воровство у младших школьников – это спонтанный поступок, а не расчетливая кража по меркантильным соображениям. Дети еще не способны предвидеть последствия своих действий, не умеют встать на позицию другого, представить его переживания, когда тот лишается вещей. У подростков в 11–13 лет развиты чувства стыда и вины, но им еще трудно управлять своим поведением. Именно поэтому воровство сопровождается ложью. Дети знают, что их осудят, но желание обладать сильнее страха родительского гнева. С помощью лжи они надеются избежать наказания.

Даже если школьник украл впервые, нельзя принижать значение такого поступка и утешать себя мыслью, что все пройдет с возрастом. Но и забирать украденную вещь со словами «Больше так не делай» – значит подтолкнуть его к тому, чтобы он сделал это еще раз. Возьмите себя в руки и разберитесь, почему он так поступил. В идеале он должен вернуть в магазин (или однокласснику) украденное (или возместить его стоимость) и принести свои извинения. Если ребенок мал, пойдите вместе с ним, но дайте ему возможность вернуть вещь самостоятельно. Важно, чтобы ребенок не только почувствовал стыд, но и имел шанс исправить свой поступок. И не навешивайте ярлыки: школьник взял чужое, но он не вор. Если же проступок повторяется, это серьезный повод задуматься о том, что происходит в душе ребенка, в его отношениях со сверстниками или в вашей семейной жизни.

## «У меня растет очень нежный мальчик»

Это качество столь же необходимо для мальчика, как и для девочки. Мальчиков надо учить быть нежными, а не подавлять в них эту потребность.

**е**сли 8–9-летний мальчик постоянно «липнет» к маме или бабушке, обожает обниматься и целоваться, если он раним и часто плачет, это вызывает тревогу и недоумение родителей. Ведь будущий мужчина «должен» расти терпеливым и сдержанным, уметь постоять за себя. Родители в согласии с этим стереотипом запрещают сыновьям проявлять слабость, открыто выражать свои чувства. И чем жестче они ведут себя, тем тревожнее чувствует себя мальчик и тем менее «мужественным» становится его поведение. Не лишайте детей своей нежности и ласки. Посидите со «взрослым» сыном обнявшись, поддержите его за руку во время неприятной медицинской процедуры. Когда мы гладим ребенка, прижимаем его к себе, мы как бы говорим ему: «Я люблю тебя и готов(а) тебя поддержать и защитить». Многим детям легче «высказать» свои переживания с помощью слез. Никогда не стыдите сына за это, не укоряйте: «Мальчики не плачут». Но когда он успокоится, объясните, почему в некоторых ситуациях лучше не афишировать свои эмоции. Например, скажите: «Когда мы плачем, мы становимся уязвимыми, нам трудно постоять за себя и близких, поэтому старайся сдерживать свои чувства при посторонних». Иногда даже вполне самостоятельный ребенок вдруг становится плаксивым, просится на колени, отказывается спать один. Нередко такое поведение – реакция на болезнь кого-то из близких, появление в семье еще одного ребенка, ссору или развод родителей... Не стоит путать потребность в эмоциональной поддержке с избалованностью, когда слезами и нытьем мальчик привыкает избавлять себя от трудностей: тяжело нести портфель, устал заниматься, не хочет убирать вещи. В этом случае взрослым полезно проявить твердость и не делать за ребенка его дела. Иногда родители боятся, что изнеженность сына может привести к нетрадиционной сексуальной ориентации. На самом деле до периода полового созревания (13–15 лет) об этом беспокоиться рано. А кроме того, гомосексуальность не связана с ранимостью и повышенной чувствительностью – это особенности характера и темперамента. Презируя «слабости» сына, взрослые лишь провоцируют появление у него невроза, а вовсе не растят «мужчину».



## «Он рисует голых женщин»

По отношению к своим проблемам подросток интуитивно ведет себя как умелый психотерапевт.

Обнаружив среди вещей сына «неприличные» картинки с изображением анатомических подробностей женских тел, родители, как правило, испытывают стыд и неловкость. На смену им приходят возмущение и горячее желание все разорвать и уничтожить. На самом деле рисование обнаженных женщин – это всего лишь попытка подростка собственными силами решить возрастные проблемы, связанные с его формирующейся сексуальностью. Этот процесс может причинять настоящую боль, рождая серьезные страхи. В 11–13 лет мальчик внутренне напоминает куколку бабочки, у которой прорезались зачатки крыльев: они не годятся для полета и могут ощущаться как нечто болезненное и бесполезное. Его собственной «недоразвитой» мужественности противостоит образ Женщины, предъявляющей ему непонятные, невыполнимые, как кажется подростку, требования и потому пугающей. Рисунки обнаженных женщин, мальчик как бы «приручает» свои страхи, дает выход психоэмоциональному напряжению. Сказанное не означает, что такого рода творчество должно заполнить собой все вокруг. Рисунки подростка имеют право на существование, но в интимном, условленном пространстве, где на них не будет наталкиваться посторонний глаз. Но предмет интереса можно рассмотреть и открыто: найдите повод лишний раз пригласить сына в музей. Человечество веками искало для своих переживаний художественную форму. Вспомнив, что обнаженную натуру изображали великие художники и скульпторы, вы, вероятно, согласитесь: сублимация – не самый плохой способ решения внутренних проблем.

### Обратите внимание

Когда мы перестаем навязчиво контролировать ребенка, он учится контролировать себя сам. Правда, такое понимание возникает у него не сразу, иногда через несколько лет. И все это время мы терпеливо находимся рядом с ним, страхуем его.

## «Она полностью попала под влияние подруги»

...И старается ускользнуть из-под вашего влияния? Значит, дочь вступила в новый период, когда личная дружба становится и образом жизни, и главным инструментом развития.

Они не расстаются друг с другом, часами секретничают о чем-то по телефону и даже одеваются одинаково... В возрасте 11–12 лет подростки вступают в период не только полового, но и социального созревания. Поиск ответа на вопросы «Кто я?», «Какой я?» становится главным. Но если мальчики теперь познают себя и мир вокруг через групповые игры, соперничество, поиск общих интересов, то девочки исследуют сферу чувств. Бесконечно обсуждая отношения с родителями, учителями и мальчиками, подружки быстро находят общий язык: «И я чувствую так же...» Разговоры, которые кажутся взрослым пустой болтовней, помогают девочкам узнать себя – друг в друге, понять свои чувства, назвать их.

Когда в жизни девочки появляется лучшая подруга, связь между матерью и дочерью ослабевает. Мамам бывает трудно смириться с возникшей отчужденностью, более того – им кажется, что дочь находится под влиянием и даже в подчинении своей подруги. На самом деле за этим страхом скрывается обыкновенное чувство ревности: нам трудно смириться с тем, что кто-то другой тоже имеет влияние на нашего ребенка. В этом случае самое мудрое – поддерживать эмоциональный контакт с дочерью. Позвольте ей доверять своим чувствам, а не вашим. И чаще предлагайте выбор: «Ты можешь пойти к подруге, а можешь поехать со мной на выставку. Решай сама». Но только не обижайтесь, если дочь выберет то, что вам менее приятно. Зато девочка наверняка поймет: у нее всегда есть альтернатива, есть две параллельные жизни. Ее понимает мама и поддерживает подруга. И эти две жизни вовсе не обязаны входить в конфликт. Мамам бывает нелегко принять и ту ситуацию, когда дочь во взаимоотношениях с подругой выбирает позицию ведомого, а не лидера. На самом деле отношения зависимости у подростков не бывают односторонними: каждый из них дает другому что-то важное. Позже ваша дочь сама откажется от роли ведомой – когда почувствует себя свободной и значимой. И произойдет это, кстати, во многом благодаря ее лучшей подруге.



от 13 до 17

# Возраст потрясений

## Внимание к главному

Это время глубоких преобразований в психике ребенка. По своей интенсивности и важности для развития оно сопоставимо лишь с самым ранним периодом его жизни. Подростки очень уязвимы. Они чувствительны, ранимы и застенчивы, чувствуют себя неловко, говорят невпопад. Они впервые переживают риск любовного опыта – подростки желают любви и боятся ее. Их поведение редко бывает стабильным, они становятся бунтарями. В конце этого туннеля – умение регулировать свои отношения с близкими, устанавливать верную дистанцию, осознавать свою ответственность за себя и других. А вот завершается переходный возраст индивидуально: это зависит в том числе от желания подростка стать взрослым.

## Задача взрослых

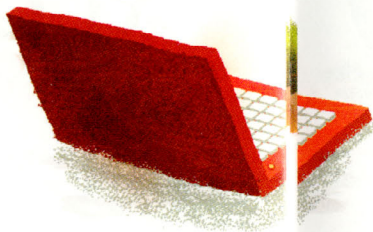
Принять как факт, что сейчас самый слабый и незащищенный член семьи – подросток. Предоставить ему возможность принимать самостоятельные (с неизбежными ошибками) решения и так постепенно укреплять его веру в себя, помогать ощутить свою ответственность. Подростки нуждаются в том, чтобы слышать от нас четкие «да» и «нет»: если мы занимаем безразличную позицию, они не знают, как судить – о нас и о себе. Поэтому чем яснее вы показываете, чего именно ждете от ребенка, тем больше ясности в ваших отношениях. Впрочем, жизнь рядом с подростками непредсказуема. Лучшие из наших решений часто оказываются парадоксальными.





## «Меня возмущает его лень»

Подросткам необходимы минуты безделья, для того чтобы мечтать и размышлять.



**Р**азвалившись на диване и уставившись в телевизор, ваш сын едва поднимает на вас глаза, когда вы напоминаете ему про контрольную по английскому или про беспорядок в его комнате. «Потом, — отвечает он, — я еще не отдохнул». Ну почему подростки всегда отлынивают? И почему нас так раздражает их лень?

Первая причина чисто физиологическая. Гормональные изменения в пубертатный период сопровождаются постоянным ощущением усталости: нельзя вырасти за год на 15 сантиметров и не почувствовать себя усталым. Но подросток «бездельничает» еще и потому, что не знает, чем себя занять. Детские игры его больше не интересуют, а новых увлечений он еще не нашел. Занятия родителей (работа, хозяйство, развлечения) кажутся ему глупыми. Он не хочет ни походить на них, ни быть послушной марионеткой: «Делай уроки», «Убери комнату», «Поставь посуду в шкаф»... Демонстрируя свое отличие, подросток замедляет ритм деятельности или просто начинает бастовать: валяется в постели, часами сидит перед компьютером... Это раздражает нас и выводит из равновесия. Может быть, потому, что мы немного завидуем его беззаботности и безразличию к правилам? Ведь мы сами все время куда-то торопимся. С годами все острее воспринимаем ход времени: чем меньше его остается, тем больше пользы мы хотим от него получить. Подросток же не спешит, у него вся жизнь впереди. Разное восприятие темпа жизни вызывает столкновения. Но вместо того, чтобы злиться, почему бы нам самим не отложить на время какие-то дела?

Бездельность дает школьнику возможность размышлять и таким образом лучше разобраться в себе и своей жизни. Дайте ему спокойно «повалиться»... правда, не позволяя делать это слишком часто. Существуют обязательства, которыми пренебрегать нельзя, иначе можно безнадежно отстать в школе или... стать по-настоящему ленивым человеком.

## «Он, кажется, влюбился...»

Смятение первой влюбленности, и родители в панике: что делать? Позвольте ребенку переживать и ошибаться. Отношениям можно научиться, только если они существуют.

**Н**аблюдать переживания подростка, потерявшего голову от любви, родителям непросто. Как передать ему наш опыт и как предостеречь от возможных ошибок? Мы пытаемся контролировать ситуацию. Но он совсем не хочет делиться подробностями: тема чувств — это та интимная зона, куда допуск для родителей ограничен.

Опыт влюбленности совершенно необходим взрослеющему человеку, ведь ему предстоит сформировать свой образ мужчины (женщины), а это невозможно сделать вне контакта со сверстником другого пола. Именно сейчас, когда он так неловок, ему важно убедиться, что он может быть привлекательным и нравиться. Любовное чувство научит прислушиваться к другому, так сильно отличающемуся от него и в то же время очень ценному для него человеку. Оно расскажет ему и о нем самом — и это тоже очень важно, ведь подросток так мало знает о себе новом, нарождающемся. Мы бы, конечно, предпочли, чтобы он сидел за уроками, а не бегал в кино, часами висел на телефоне или в интернете. Так было бы спокойнее, ведь нам кажется: чем позже его настигнет первая любовь, тем проблемнее она пройдет. Но это иллюзия. Потому что отношениям нужно учиться, а для этого надо в них быть. В 13–14 лет этому самое время, потому что можно позволить себе ошибаться и даже пережить несчастную любовь, но с меньшими осложнениями, чем в тридцать и в первый раз. Первая любовь, конечно, не ветрянка, но... чем позже она настигает, тем тяжелее протекает.

Для того чтобы даже неудачный опыт оказался полезным, родителям важно относиться уважительно ко всему, что происходит сейчас с ребенком, просто быть рядом, быть готовыми выслушать, поддержать, утереть слезы. Его переживания нам самим причиняют боль, но они нужны ему как первый опыт перенесенных страданий. Они нужны и нам, потому что мы убеждаемся, что наш ребенок способен с ними справиться. Ведь на самом деле самое страшное — не несчастная любовь в 13 лет, а то, что она в жизни сына (дочери) может не случиться...



от 13 до 17



## «Он не убирается в своей комнате»

Не делайте из этого трагедии. Стоит признать  
за подростком право на его собственную территорию.

**М**ало того что подросток не убирает в своей комнате. Он требует, чтобы и вы не вытирали пыль у него на столе, не складывали в стопки разбросанные диски и бумажки. Возможно, он даже заявил, что хотел бы врезать в свою дверь замок, чтобы «посторонние» не входили к нему без стука. «Посторонние» – это в первую очередь родители. Он уже не помнит, не хочет знать, с какой любовью вы ремонтировали детскую, вместе выбирали мебель и ставили на полках книжки и игрушки. Теперь он видит в этой комнате лишь собственную территорию, на которую посягают другие.

Маленький ребенок с удовольствием делит занимаемое пространство с родителями, которых ощущает частью себя. Подросток, напротив, живет «на разрыв». Для него важно почувствовать себя отдельным, самостоятельным. Он, подобно зверьку, готов «метить» свою территорию, чтобы убедить самого себя и окружающих в собственных правах. Но он по-прежнему сильно зависит от взрослых, крайне нуждается в нашей любви и, главное, в понимании. В глубине души он ждет от родителей, чтобы те помогли ему стать самостоятельным.

Признайте главенство ребенка на данном кусочке пространства. Да, теперь придется оговаривать возможность убираться или заменить мебель. Но если ребенок с детства приучен к чистоте, вряд ли он станет возражать, если вы спросите: «Может быть, я (или кто-то другой) вымою в комнате пол?» Попросите его пропылесосить у себя, когда ему будет удобно. И хорошо, если бы он нашел время разобраться на своем столе и протереть пыль, которая не на пользу его аппаратуре. Вряд ли подобное обращение вызовет сопротивление, ведь так вы подчеркиваете его «имущественное право» и всего лишь предлагаете помощь. Что касается необходимости стучаться, сделайте это правилом еще до того, как его сформулирует сам ребенок. Но попросите и его стучаться в вашу комнату. Ведь речь идет о взаимном уважении, и вы всего лишь подчеркиваете, что готовы видеть в ребенке отдельного человека. Такого, как и вы сами.

## «Она хочет одеваться только в бренды»

Покупка фирменной одежды – определенный ритуал вхождения в подростковый возраст. Вместо того чтобы поощрять эту страсть или противостоять ей, попробуйте урегулировать процесс.

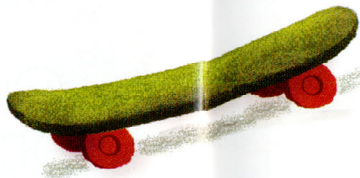
**И**нтерес к «фирме» обычно появляется лет в 12–13 и далее возрастает. Покупка кедров превращается в настоящее мучение. Вдруг оказывается, что Reebok отстали от жизни и не подходит ничего, кроме Converse. А на блузке непременно нужен логотип DSquared или Topshop. Ваш ребенок стал снобом, жертвой рекламы? Нет, просто он растет. Стремясь отличаться от родителей, подросток больше не хочет, чтобы вы выбирали за него одежду, он желает одеваться именно так, как его друзья. Ориентируясь на модные бренды, стать «своим» среди сверстников гораздо проще.

Не расстраивайтесь, этот период скоро пройдет: окончив школу, молодой человек, наоборот, будет стараться найти свой стиль, быть непохожим на других. В ожидании перемен не упрекайте ребенка в «отсутствии индивидуальности» – он проходит важный этап на пути поисков собственного лица. Обличение пороков потребительского общества может только усилить его страсть к брендам. Признайте его желания, но и учите смирять их. Не давайте подростку зафиксироваться на этом дорогостоящем увлечении, сделав его единственным способом самоутверждения. Ничто не мешает вам по случаю подарить сыну (дочке) фирменные джинсы или рубашку. Но если он (она) отказывается носить что-либо, кроме Mexx или D&G, пусть возместит разницу в цене с обычной покупкой из карманных денег (или дополнительной помощью по дому). И когда эйфория спадет, сможете оценить: а соразмерно ли удовольствие таким затратам?...

### Обратите внимание

Переходный возраст обостряет два наших страха: быть покинутым (своим ребенком) и, наоборот, стать слишком зависимым (от него). Именно поэтому нередко родители бессознательно начинают многое позволять, а дети все охотнее дерзят, провоцируют взрослых: когда нет ясных рамок в отношениях, они становятся заложниками ситуативных желаний. Для родителей поиск компромиссов – это вопрос доверия к ребенку, для подростка – сигнал о том, что у него есть тыл, где его всегда примут, поймут и помогут.





## «Он постоянно **грубит**»

Родителей пугает грубость подростков. Сквернословие, как и хамство, – оружие неуверенных в себе. Постарайтесь услышать ребенка и сохранить с ним диалог.

**Н**еприличные слова, крепкие выражения, оскорбления, звучащие из уст подростка, не имеют ничего общего с подобным поведением детей более младшего возраста. Младшие школьники экспериментируют с бранными словами, их привлекают эмоциональная выразительность и запретность ненормативной лексики. Подростки прекрасно понимают, что означают слова и как сильно они могут ранить другого. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их: обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно для подростка полному поражению. Бранными словами старшеклассники стараются задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них. Особенно это характерно для подростков из семей, где уделяется излишнее внимание вопросам приличия и хорошего тона, где ребенка слишком опекают, навязывают ему определенный стиль поведения. Наконец, крепкие выражения и нарочитый цинизм в отношениях с близкими позволяют преодолеть чувство неловкости. Например, излишняя нежность со стороны родных смущает подростка. В этом случае грубость и агрессия невольно создают непреодолимую преграду (согласитесь, трудно быть нежным с хамоватым подростком). Но какие бы причины ни стояли за поведением ребенка, родители не должны позволять себя оскорблять. Задача – провести границу между словами и эмоциями, чтобы сохранить диалог с подростком. Не отвечайте криком на крик, грубостью на грубость, откажитесь продолжать разговор «в таком тоне», предложите обдумать происходящее и вернуться к обсуждению позже. И тем более не переходите на чужую территорию, употребляя молодежный сленг: язык подростков не для взрослых. Ваш взрослый ребенок может усмотреть в этом насмешку или форму передразнивания, и его реакцией будет презрение.

## «Он много времени проводит **в интернете**»

Не стоит волноваться, это увлечение рано или поздно пройдет. А пока договоритесь с подростком о времени, которое он может проводить за компьютером.

**П**одростки в 13–15 лет жаждут познать мир и самих себя, причем самостоятельно – без помощи родителей. Интернет дает им такую возможность. Переписываясь на форумах, общаясь в чатах, подростки свободно говорят о своих чувствах, делятся идеями и фантазиями. Они открываются людям. По сути, мы делаем то же самое, когда читаем книгу или встречаемся с друзьями, так стоит ли драматизировать ситуацию? Возможно, виртуальное общение кажется нам поверхностным, но здесь тоже возникают любовь и дружба, ссоры и обиды. Экран упрощает контакт, помогая застенчивым подросткам стать раскрепощеннее и искреннее.

Проблемы возникают в том случае, если ваш ребенок сидит за компьютером часами и отвлечь его невозможно. Он увлечен виртуальным диалогом, восторженно стучит по клавиатуре и... перестает замечать тех, кто живет рядом. Не запрещайте ему выходить в интернет – этим вы только отдадите его от себя. Договоритесь с ним о временных рамках, и чем быстрее вы это сделаете, тем лучше – гораздо легче примириться с новыми границами в 13 лет, чем в 17.

Дружеская переписка в сети? Пожалуйста, но только не за счет учебы, семейных отношений и сна, который так важен сейчас для его здоровья. Расскажите подростку о том, что такие знакомства бывают опасными. В чате под маской доброжелательного человека всегда может скрываться педофил. Предупредите сына или дочь, чтобы они ни при каких условиях не сообщали никому своего полного имени и адреса и не встречались с незнакомыми людьми. Не стоит бояться того, что интенсивная сетевая жизнь ограничит социальные возможности подростка. Пик интереса к веб-общению обычно приходится на 15 лет, а потом сходит на нет – чтобы оставить место и время для настоящих отношений.



# Как понять, правильно ли мы воспитываем ребенка?

Если возникает такой вопрос, если родители думают об этом и стараются анализировать свое поведение, значит, отношения с ребенком складываются правильно. Важны и чувства, которые мы испытываем, когда общаемся с детьми. Если, несмотря на все трудности, общение приносит нам удовлетворение и радость, скорее всего, все идет хорошо. Вас можно поздравить и если подросток разговаривает с вами, пусть даже при этом предъявляя свои претензии: вы успешно справились с одним из труднейших моментов в воспитании.

Еще один индикатор – возраст, в котором ребенок готов покинуть родительский дом, отказаться от опеки. Если это желание возникает слишком рано (до 17–18 лет) или слишком поздно (после 25–30), возможно, вы все же допустили в общении с ним определенные просчеты.

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)

Вы хотите лучше понимать своего ребенка, поддерживать с ним доверительные отношения, стремитесь вырастить его счастливым? Присоединяйтесь к разговору на нашем форуме и задавайте вопросы нашим экспертам. Наш сайт – место, где можно общаться, делиться своими сомнениями и открытиями.

## Если вы хотите знать больше



**Мария Монтессори** «Впитывающий разум ребенка» Благотворительный фонд «Волонтеры», 2009.

Эту книгу итальянский психолог и педагог Мария Монтессори написала в 77 лет и посвятила самому первому периоду в жизни детей – от рождения до шести лет. «Ребенок при рождении уже несет в себе созидательные способности, которые должны раскрыться в процессе его активности в окружающей среде», – утверждает Мария Монтессори.



**Жан Пиаже** «Речь и мышление ребенка» Римис, 2008.

Одна из ключевых работ выдающегося швейцарского психолога и философа, основателя генетической психологии, открывает нам законы душевной жизни ребенка, объясняет логику развития его речи, мышления и интеллекта в целом. Речь идет о детях разного возраста – от четырех до семи лет, от шести до восьми и, наконец, от девяти до одиннадцати лет.



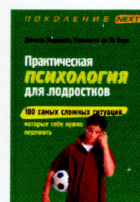
**«Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания»** Под редакцией Анны Варги. Прагматика культуры, 2006.

Сборник статей лучших отечественных психологов, которые коллективными усилиями отвечают на главный вопрос: как быть эффективным родителем (а заодно объясняют, что это значит).



**Роберт и Джин Байард** «Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей» Академический проект, 2008.

Известные американские семейные психотерапевты супруги Байард, родители пятерых детей, описывают внятные и осуществимые упражнения и приемы, которые помогут установить с подростками равноправные отношения, основанные на принятии и искренности.



**Даниэль Марселли, Гильметта де ла Бори** «Практическая психология для подростков. 100 самых сложных ситуаций, которые тебе нужно пережить» У-Фактория, 2008.

Книга адресована подросткам – ведь они не только заставляют страдать родителей, но и мучаются сами! Детский психотерапевт Даниэль Марселли в сотрудничестве с журналисткой Гильметтой де ла Бори отвечает на самые важные вопросы всех подростков 12–18 лет.