

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	4
Обещаю говорить только правду и ничего, кроме правды.....	5
Как воспитать оптимиста.....	43
Тайна успеха (воспитание целеустремленности, настойчивости, последовательности у детей)	66
Любовь к чтению	107
Повседневные мелочи.....	133
Доброта — самое лучшее лекарство.....	144



ОБЕЩАЮ ГОВОРИТЬ ТОЛЬКО ПРАВДУ И НИЧЕГО, КРОМЕ ПРАВДЫ

Ложь — как витамин-драже: сначала кажется сладким, а раскусишь — становится горько.

Все лгут. И дети, и взрослые. Вероятнее всего, нет ни одного человека, который ни разу в жизни не солгал бы. Британские ученые подсчитали, что взрослый человек лжет в среднем 4 раза в день, а это 1460 раз в год. Самая распространенная ложь — фраза «Все хорошо», когда это не так.

Как ни странно, но даже заповеди не запрещают ложь. Заповедь о лжи гласит: «Не произноси неправдивого свидетельства на ближнего твоего». Означает ли это, что можно лгать о себе, но не о близких? А сказать своей подруге, что она очень полная, тоже можно? А если тебя спрашивают, где расположен штаб с оружием врага? Можно солгать? Или как?

А детские сказки? В них полно лжи и уловок.

Как лиса обманула волка, и его хвост примерз к полынье. А как Ивасик-Телесик обманул Бабу-Ягу и посадил ее в печь? А как в сказке «Мальчик-с-пальчик» родители отправили детей в лес по ягоды, а на самом деле хотели, чтобы они там заблудились и не вернулись?

Что и говорить, ведь сказка сама по себе «... ложь, да в ней намек».

Что же выходит: врать хорошо?

Конечно, нет. Ведь говорить правду намного легче и полезнее. К тому же во лжи очень легко запутаться.

Для родителей очень важно то, что ложь — это возможный симптом того, что ребенку плохо. Это словно крик о помощи, сигнал о том, что

не все хорошо в душе ребенка, в семейных отношениях, в душе у мамы или папы. Тогда

выясним, что не так, рассмотрим основные причины детской лжи.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ЛЖИ

► *Высокие требования родителей. Точнее — желание соответствовать этим требованиям*

Иногда единственной возможностью соблюсти все требования родителей (пусть даже

лишь на словах) оказывается ложь. Например, родители требуют, чтобы ребенок съел все до последней крошки. А еда просто «не помещается в животе» или кажется ребенку невкусной.

Пример из жизни

Мама Маши (4 года): «Маша пила чай. Я играла в комнате с младшей дочерью. Спрашиваю: «Ты весь чай выпила?» Маша отвечает, что весь. «Точно?» Маша уверяет, что точно. Через некоторое время младшая дочь опрокидывает на себя полную чашку. Но старшая так уверенно говорила, что все выпила?! Она же понимала, что я могу проверить».

Помните «Денискины рассказы», в одном из которых мальчик выбросил кашу в окно? Конечно, малыш может просто сказать, что все съел, даже если каша до сих пор в тарелке. Вспомните себя в детстве перед тарелкой, которая

казалась бездонной. Причиной такой лжи является непонимание родителями возможностей ребенка. Что ребенок может, а чего в определенном возрасте не может выполнить. Чтобы проверить себя, заполните тест на странице 15.



► *Страх наказания*

В таком случае ребенок лжет потому, что взрослые слишком часто и резко наказывают его за любую вину. Такой малыш не стремится казаться лучшим или соответствовать, хотя бы на словах, требованиям родителей. Он просто боится, что его накажут.

Продолжая тему еды, расскажу о девочке, которая до вечера носила за щекой кусок

котлеты и боялась выплюнуть его даже на улице, потому что была уверена, что воспитатель ее накажет. Ребенок, который в очевидной ситуации утверждает: «Это не я!» (разбил, сломал, убежал, ударил), лжет по этой же причине. Чтобы проверить, относитесь ли вы к строгим родителям, заполните «Таблицу для самоотчета родителей» на странице 13.

► Недостаток внимания

Если родители очень заняты, ребенок может использовать ложь как плакат с надписью: «Ау! Я здесь! SOS! Караул! Вот я! Обратите на меня внимание!». Например, ребенок может патологически лгать и жульничать в школе для

того, чтобы родителей вызвали в школу, а мама с папой отпросились для этого с работы. В такой ситуации длинные нотации родителей — не наказание, а доказательство того, что малыша любят, о нем заботятся. И что важнее всего — им, родителям, не все равно!



ВЫВОД ПСИХОЛОГА

Как помочь ребенку и себе?

- Очень важно не пропустить за ложью глубокую проблему самого ребенка. Прислушайтесь: о чем ребенок лжет? Внимательно относитесь к его словам, даже если он говорит неправду. И задайте

себе два вопроса: «Какую проблему малыш сейчас решает (повышает самооценку, избегает наказания)?», «Какую пользу ребенок извлекает?». Не наказывайте ребенка, если вы не ответили честно на эти вопросы.

Не буду утверждать, что ложь полезна. Правда обычно дороже. Иногда сказать другу, что он ужасно выглядит и «нуж-

но что-то с этим делать» лучше, чем промолчать. Но иногда все-таки лучше сказать: «Это платье тебе очень идет!».

СКАЗКИ, ИГРЫ, ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ

ТАБЛИЦА ДЛЯ САМООТЧЕТА РОДИТЕЛЕЙ

Как понять, строгие ли вы родители? Не перегнули ли палку с наказаниями? Можно ли вообще наказывать? Как часто и как сильно? Может, надо быть мягче? Или строже? Как часто критиковать ребенка?

Ответить на эти вопросы вам поможет такой наглядный тест. В течение одного дня заполните небольшую таблицу.

В таблице всего два столбца: слева — поощрение, справа — наказание. Лучше всего, если мама заполнит такую таблицу за папу, а папа — за маму.

ПООЩРЕНИЕ	НАКАЗАНИЕ
•	•
•	•
•	•
•	•

ИГРЫ С ЕДОЙ

Вспомним эпиграф этого раздела: «Ложь — как витамин-драже: сначала кажется сладким, а раскусишь — становится горько». Малыши лучше воспринимают информацию, которую получают посредством зрения, прикосновения, вкуса. Возможно, потому, что родители говорят достаточно много.

Некоторые уроки ребенок усвоит лучше, если «попробует их на вкус». Рассказывая о правде и лжи, предложите малышу витамин-драже или конфету «Шипучку». Обратите его внимание на то, что хотя витамин и сладкий сначала, потом становится кисло. Так и с ложью: кажется, что упростил себе жизнь, но в действительности только сделал хуже. Тайное всегда становится явным, мама обязательно узнает правду, и тогда «во рту станет кисло».

ПРАВО ОДНОГО ВОПРОСА

(игра, которая учит ребенка тому, что правда — золото)

Посмотрим правде в глаза: ложь может быть удобной. Ведь если родители не слишком строги (или, чаще, очень заняты), ложь может упростить жизнь. Простая фраза «Мама, нам сегодня ничего не задали» может обеспечить свободный вечер. Да, потом придется исправлять двойку, но это потом. А для детей существует только «здесь и сейчас». А может, повезет, и учитель вообще не вызовет.

Если очень страшно быть наказанным, иногда единственный выход — сказать «Это не я!». И это тоже может сработать. А рассказ о том, что дома «целая куча конфет, радиоуправляемый самолет и старший брат — боксер», вряд ли кто-то сможет проверить.

Следовательно, говорить правду нелегко, а солгать порой очень хочется. Этот прием — только один из способов показать

«ТЫ ВРЕШЬ!»

(как правильно дать понять ребенку,
что вы знаете правду)

Иногда ложь ребенка не связана непосредственно с какой-то выгодой. Например, мальчик, увидев новый велосипед друга, говорит, что ему папа купил еще больше и круче. Или девочка убеждает, что ее кукла в бальном платье еще красивее, только ей не разрешают выносить красавицу на улицу. Как вести себя, если вы точно знаете, что ребенок лжет? Сказать «Не говори глупостей!», «Не ври» или «Она у нас часто придумывает» — значит не только обвинить ребенка во лжи, но и сделать очень больно, ведь ложь в этом случае — защита ребенка. Защита от какого-то неприятного чувства. Например, чувства того, что у другого что-то лучше (кукла, велосипед), или какое-то сильное желание не осуществляется, или ребенок чувствует себя хуже других.

Важно!

Если ребенку постоянно повторять, что он врет (говорит глупости, привирает, не знает, что говорит, и т. д.), со временем ребенок привыкнет к мысли, что он лжет. Малыш будет верить, что он плохой и «постоянно говорит неправду». Это станет частью его самооценки. И, как ни странно, преодолеть плохую привычку будет не легче, а во много раз сложнее.



Пример из жизни

Второклассник по понедельникам рассказывает, что они с папой на выходных ходили на рыбалку, играли вместе на компьютере, посетили игроленд, стреляли из настоящего ружья. Все его истории невероятно детальные, яркие. В них легко поверить, если не знать, что папа мальчика не только очень занятой, но и очень строгий. Папа не считает подобные фантазии мальчика криком о помощи. Он видит в них только ложь, за которую необходимо наказывать. Очень нелегко было убедить папу в обратном, но первые шаги навстречу ребенку оказались для него даже важнее, чем для сына.

Что делать?

Один из волшебных способов дать ребенку понять, что вы знаете правду, не обвинив при этом ребенка во лжи, — озвучить желание, которое «прячется» за выдумкой.

Например:

Мальчика, который фантазировал о папе, я спросила: «Ты, наверное, очень скучаешь по отцу?»

- Ребенка, который врет, что у него есть такая же кукла (или другая игрушка), можно спросить: «Тебе, наверное, очень хотелось бы иметь такую куклу (велосипед, машинку)?»
- Тебе очень хочется пойти с папой в парк?
- Ребенку, который говорит, что вся стена в его комнате увешена «медалями по каратэ (плаванью, гимнастике)», можно сказать: «Знаешь, я уверена, что у тебя отлично выйдет выступить (плавать и т. д.)».

В других ситуациях можно заметить:

- Интересная история — придумаем, что было дальше.
- Хорошая игра — поиграем вместе.

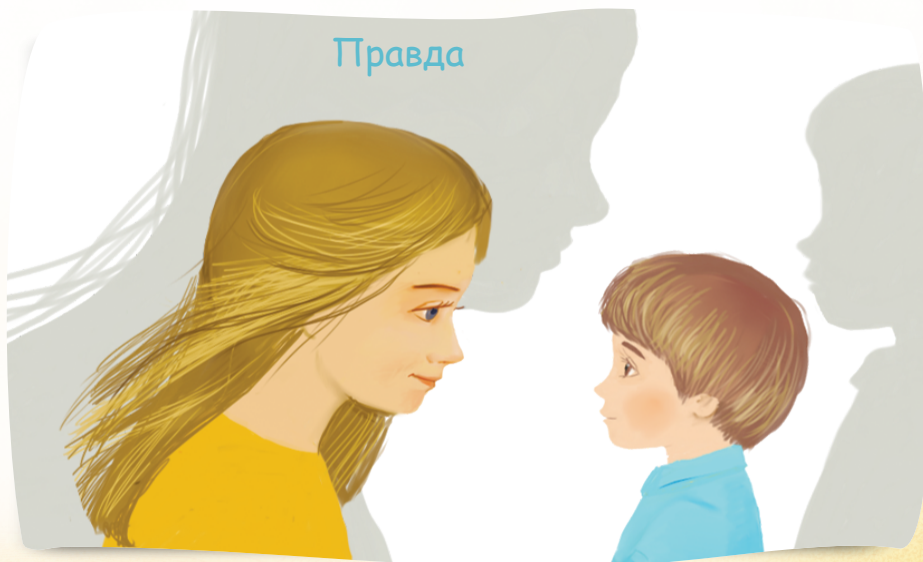
Важно!

Говорить следует, не упрекая ребенка. Надо показать, что вы понимаете, почему ребенок так говорит. Ваша поддержка станет ресурсом, который поможет малышу справиться со своей ложью. Ведь показать ребенку, что вы не только знаете правду, но и понимаете, почему он говорит неправду, лучше, чем сказать: «Ты врешь!».

**ПРИЕМ МОЕЙ МАМЫ,
КОТОРЫЙ СРАБАТЫВАЕТ**

Просто не могу удержаться, чтобы не рассказать о детекторе лжи, который использовала моя мама. Чтобы проверить, говорим ли мы с братом правду, она подходила близко-близко, опускалась на один уровень с нами и серьезным тоном говорила: «Посмотри мне в глаза. Я по глазам всегда точно вижу».

Важно произнести это четко и уверенно. Я до сих пор считаю, что глаза никогда не лгут.



ИГРА В СКАЗКУ

Иногда надо дать ребенку возможность фантазировать. Очертить рамки, в которых фантазия и ложь могут быть разрешены.

Придумывайте вместе сказки перед сном по очереди! Это интереснее, чем читать уже готовую сказку. Можно сочинять в свободной форме или с помощью «наводящих вопросов».

Вот вопросы, которые помогут вам. Мама спрашивает:

— *Кто сегодня у нас главный герой?* (О ком сегодня сказка?

Кто придет в гости? Кого позовем?)

Ребенок называет героя.

— *Каким он был?* (Какие волосы, какого роста, какие глаза, улыбка, одежда? Какой характер имел: был добрым, злым, смешным, веселым, смелым...)

— *Как ты считаешь, куда он отправился?*

Ребенок придумывает, мама помогает.

— *Кого он встретил?*

— *Что они вместе сделали? Куда направились? Во что играли?*

— *Что было дальше?* (Общий вопрос)

— *Чем закончилась эта история?*

Такие игры могут стать для ребенка необходимой отдушиной и, конечно, много чего откроют родителям о внутреннем мире ребенка. О чем сказка? Какой главный герой? Почти все сказки, придуманные детьми, — о них самих. Это истории о том, какими дети себя видят (или какими хотят видеть), с кем дружат, какие имеют проблемы и как их решают.

У слабого мальчика может быть огромный и могучий главный герой, которого все боятся. Или мышка, с которой никто не дружит.

Иногда дети в сказке оказываются в безвыходном положении. Они нашли конфликт, но не знают, как из него выйти. Например, мальчики подрались. Или главному герою плохо, с ним никто

СКАЗКА О ВЗРОСЛОМ МЫШОНКЕ

(КОГДА МЫШАТА СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ)

Инструкция к сказке

- 1. Читая эту сказку с ребенком, переживайте вместе с мышонком. Сочувствуйте тем ситуациям, в которые он сам себя ставит. Обращайте внимание малыша на то, как глупо мышонок ведет себя и как усложняет себе жизнь. Обсудите с ним, что сказать правду было бы лучше и проще. Обязательно отметьте, что мышонок оказался очень смелым, поскольку решил признаться.*
- 2. Можете вместе вспомнить (придумать) ситуации, в которых человек (ребенок) усложняет себе жизнь тем, что говорит неправду.*
- 3. Можете приводить пример этого мышонка в ситуациях, когда это необходимо.*

Мышонок Пик был очень гордым и взволнованным. Сегодня он впервые идет на прогулку самостоятельно. Действительно как большой, Пик сам сможет играть с друзьями и самостоятельно выбирать, куда пойти. Только, конечно, ему нельзя уходить с мышиного двора. Пик честно обещал маме, что не пойдет дальше старого забора и бочки с дождевой водой.