

А. В. Руденко

Игры и сказки, которые лечат



Харьков
2017

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	4
От автора	5
Агрессия	6
Болезненная привязанность к маме	3 4
Капризы	5 4
Упрямство	6 8
Ребенок грызет ногти	8 4
Жестокость по отношению к животным и природе	9 4
Застенчивость	100
Несамостоятельность	121
Бессонница (плохой сон)	132
Страхи	150
Жадность	164
Большой секрет для маленькой компании, или дела семейные	174
Нестандартный родительский подход к воспитанию ребенка	180
Послесловие	201

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Агрессия — естественное и необходимое человеку чувство.

Нельзя подавлять агрессию — ребенок может заболеть или направить свою агрессию на самого себя (аутоагрессия).

Рекомендации родителям, использование которых поможет снизить агрессивность ребенка

- ▶ Уменьшите количество запретов. Но постепенно добивайтесь того, чтобы оставшиеся запреты выполнялись на 100 %.
- ▶ Мама, папа, а также другие взрослые в семье должны придерживаться единой системы воспитания. Если папа ругает, то мама может, конечно, пожалеть (на то она и мама), но обязательно подчеркнет, что папа прав.
- ▶ Не обсуждайте спорные моменты воспитания при ребенке.
- ▶ Занимайтесь спортом и приобщите к занятиям ребенка.
- ▶ Не будьте агрессивны по отношению к ребенку.
- ▶ Не наказывайте ребенка физически.
- ▶ Если вы заметили, что ваш ребенок начинает вести себя агрессивно, то еще до того, как агрессия достигнет накала, постарайтесь отвлечь ребенка, переключить на что-нибудь интересное для него.
- ▶ Научите ребенка справляться со своей агрессией.
- ▶ Разговаривайте с ребенком. При вспышке агрессии отведите ребенка в сторону и начните расспрашивать его об обидчике: «Что конкретно случилось? Что он сделал? Кто он такой? Где живет? Где его мама?» и т. д. Позвольте ребенку выплеснуть свою агрессию в слова. Предложите ребенку сочинить сказку об обидчике.
- ▶ Не сравнивайте детей — не провоцируйте ревность.

О ЗАРЯДКЕ И РАЗРЯДКЕ, ИЛИ НЕМНОГО О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И РАЗГРУЗКЕ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ

Для начала выполните следующее упражнение. В течение часа попробуйте повторять за ребенком все его движения. Раз, два, три... Начали!

Если вы выполнили это упражнение добросовестно, то сейчас читаете эту книгу... лежа на диване. Утомились, правда? И откуда в нем столько энергии?

Как много он двигается! Он никогда (!) не сидит на месте. А если сидит, то не спокойно, а если спокойно, то недолго, а если долго, то это значит, что он заболел. Здоровый ребенок все время меняет позу, двигает но-

гой, чешет за ухом, качается на стуле, скачет на одной ножке... Ребенку для нормального развития необходимо много двигаться, а в мире взрослых часто нужно «сидеть спокойно», «не ерзать», «не мешать взрослым»...

Если ребенок не может выплеснуть энергию через движение, она накапливается в виде недовольства, нетерпения и агрессии. Поэтому лучшее лекарство от синяков и шишек — спорт и зарядка. Дозировка: принимать ежедневно, в больших количествах, правильно выбрать вид спорта.



Основные виды спорта и польза от них

ВИД СПОРТА	ПОЛЬЗА	ВОЗРАСТ
<i>Плавание</i>	Прекрасно закаливает. Развивает дыхательную систему. Вода «гасит» агрессию. Можно бить по воде, не причиняя вреда ни себе, ни другим	С первых недель жизни
<i>Гимнастика</i>	Развиваются такие основные физические качества, как гибкость, координация движений, сила, выносливость. Развивает чувство ритма. Ребенок обучается культуре движений, становится ловким и подвижным. С самых ранних лет ребенок узнает о принципах правильного питания	С 3/4 лет
<i>Бальные танцы</i>	Развиваются основные физические качества, укрепляется мышечный корсет. Приобретается хорошая осанка, развивается эмоциональность, уверенность в себе, физическая раскрепощенность	С 3/4 лет
<i>Балет (хореография)</i>	Это основа многих видов спорта, таких как гимнастика, фигурное катание, танцы, синхронное плавание и т. д. Детей приучают ценить себя как личность. Кроме развития основных физических качеств, балет привлекает интерес к прекрасному	С 3/4 лет
<i>Футбол</i>	Кроме развития основных физических качеств, этот вид спорта учит не только взаимодействовать с членами команды в игре, но и помогать друг другу. Развивает также быстроту реакции, умение мгновенно концентрировать внимание	С 3/4 лет

ВИД СПОРТА	ПОЛЬЗА	ВОЗРАСТ
Борьба (каратэ, самбо, бокс др.)	Это симбиоз силы, мощности, напора, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. А также хорошее подспорье для повышения самооценки тех детей, которые загоняют свою агрессию внутрь себя	Когда ребенок начнет понимать, что использовать приемы, освоенные на тренировках, можно только для самозащиты
Туризм	Преимущество данного вида спорта заключается в том, что большинство занятий проходит на свежем воздухе. Туризм может соединять в себе различные виды спорта (плавание, легкую атлетику и др.). Учит действовать в коллективе и принимать совместные решения, выручать друг друга, вовремя прийти на помощь	С рождения
Зарядка (особенно всей семьей)	Отлично дисциплинирует, прививает любовь к спорту. Хороший способ проводить время всей семьей. Помогает бороться с ленью	С рождения

Любой вид спорта, какой бы вы ни выбрали:

- отлично дисциплинирует и развивает самоконтроль;
- помогает быть здоровым, а значит, активно познавать окружающий мир;
- учит ребенка не только побеждать, но и проигрывать;
- учит рационально использовать свое свободное время;
- помогает найти друзей;
- делает семью дружной (если заниматься спортом всей семьей).

Следовательно, самый лучший и естественный способ справиться с агрессией — заниматься спортом!

Попробуйте взглянуть на свою квартиру глазами своего ребенка. Да, да, именно так. Опуститесь на уровень 92 или 105 см и посмотрите вокруг. Мир сразу стал огромным и неудобным. Организуйте для малыша с самого раннего детства его собственное пространство. Пусть это будут не только стол и стул подходящего размера, но и полка для книг и игрушек, небольшое мусорное ведро, его собственная швабра и другие предметы, которыми пользуются в доме взрослые, только подходящего для ребенка размера.

И конечно, покажите ребенку, как этим пользоваться. Приготовьте небольшую щетку с удобной ручкой, совок и какой-нибудь крупный мусор. В качестве мусора отлично подойдет скорлупа от орехов. Покажите ребенку, как нужно собирать мусор щеткой в совочек. Всем малышам нравится «взрослое» занятие на «своей» территории, и ловкость развивается.

Повесьте небольшую табличку на дверь детской комнаты с указанием, кто здесь живет. Ребенку приятно осознавать, что у него есть «официальное» личное пространство.

ИГРА «ОТБИВАНИЕ ЗЛОЙ ПОДУШКИ» SOS! (СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ)

Бывают ситуации, когда ребенку обязательно нужно выплеснуть накопившиеся эмоции и агрессию, и вы, родители, это чувствуете. Лучший способ — игра, только в игре агрессия ребенка может быть оправдана и разрешена. Но не забывайте контролировать процесс и не допускайте чрезмерного проявления агрессии.



Внимание!

Этот прием можно использовать только в экстренных случаях, если вы чувствуете, что ребенок готов «взорваться», и не видите никакого другого способа его успокоить.

Предложите ребенку в игровой форме «побить очень злую подушку». Скажите, что она на самом деле никакая не подушка, а заколдованный злой волшебник, который готов расколдо-

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



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
.	.
.	.
.	.
.	.

«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 (плаванию, 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.

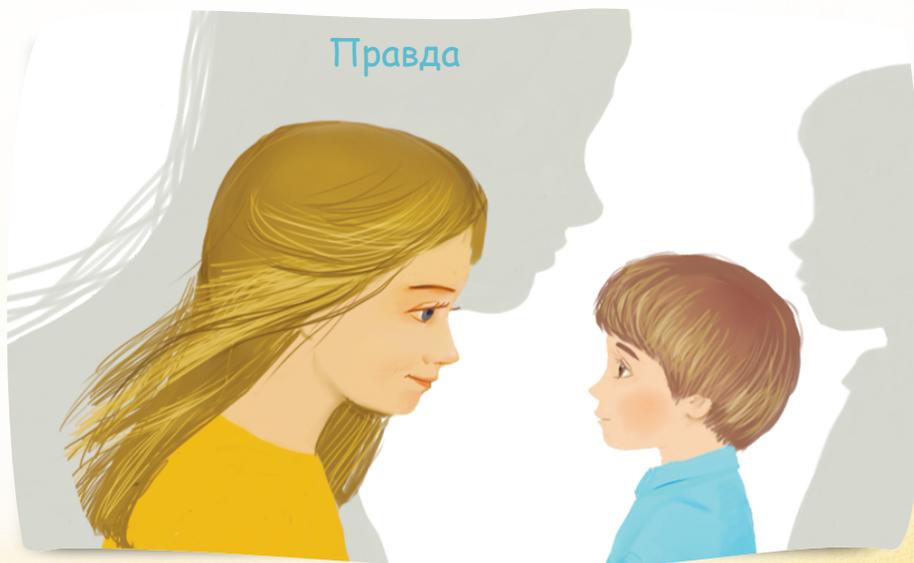
Важно!

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