

ПРЕДИСЛОВИЕ

— Почему все вокруг рассказывают о трудностях воспитания?

— Женщины вообще склонны преувеличивать.

— А что ты будешь делать, если твой на горшок садиться не захочет?

— Ну, в Интернете почитаю. Там советов множество!

— А если не помогут советы?

— Тогда покажу пример.

— А если пример не сработает?

— Ну, а мама тогда на что?

(Из разговора двух пап, прогуливающихся с колясками.)

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вернее, дорогие мои коллеги, мамы и папы, дедушки и бабушки, учителя и воспитатели, няни и психологи!

У вас в руках необычная книга — справочник о воспитании. Её содержание вроде бы о том, что детей воспитывать непросто. Но это только на первый взгляд так кажется. Сложно делать то, что не нравится, что делаешь без души и желания. А воспитываем мы с любовью, нежностью, лаской, пониманием. Поэтому и не трудно, а интересно. Не тяжело, а любопытно. Не скучно, а весело! Да, но это только одна сторона родительства. На самом деле бывают периоды, когда кажется, что не получается ровным счётом ничего. Вот в такие минуты у меня и появилась идея написать эту книгу. Я увидела телепередачу, в которой взрослые люди, психологи и врачи говорили о том, как запросто можно воспитывать детей, как совершенно спокойно можно выходить из затруднительных си-

туаций. И когда я выключила телевизор, то мне показалось, что я совершенно никчёмная мама, что у меня вот так запросто никогда не получится, что я совсем не понимаю своих детей и не умею их правильно воспитывать. Но ведь я практически всю жизнь только и делаю, что воспитываю детей. Первая дочка родилась, когда мне был двадцать один год, сынишка подрос к тридцатидвухлетию, а самая младшенькая родилась к сорокалетнему юбилею. Да и работа у меня такая же — воспитываю, рассказываю, помогаю.

И мне захотелось рассказать мамам и папам, что все-таки воспитание — штука сложная. Иногда кажется — всё не так, ничего не получается и не получится никогда. Но проходит совсем немного времени, ты видишь результаты своего труда, которые тебя радуют, и уже появляется уверенность, что ты — хорошая мама или хороший папа и всё просто чудесно.

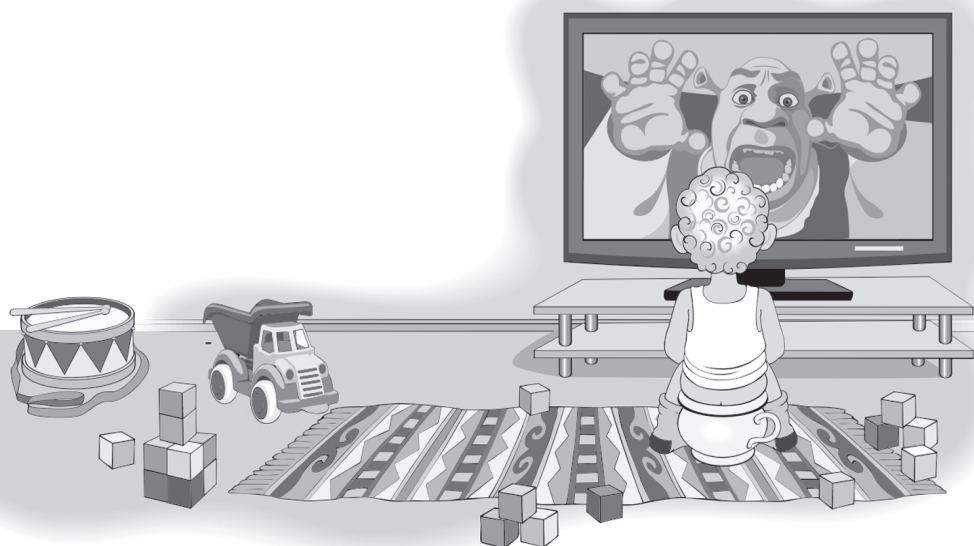
А ещё мне захотелось поделиться опытом со своими детьми, чтобы помочь им воспитывать своих детей. Нет, бабушкой я пока не стала, но ведь это событие не за горами, и вот тогда такая книжка обязательно пригодится моему сыну и дочерям, чтобы они не растерялись и могли в любой ситуации быть думающими родителями, которые несут ответственность за свои поступки и чувствуют себя счастливыми.

Однажды ко мне на консультацию пришла мама пятилетнего малыша. И вроде бы ситуация у этой мамы была не такой уж критической, но женщина плакала от того, что чувствовала себя беспомощной и не понимала того, что происходит с её ребёнком. «Он требует, не слушается, устраивает истерики», — говорила мне она, вытирая глаза платочком. И без толку было бы успокаивать её рассказами о возрастных кризисах или о том, что у других родителей бывает и того хуже. Поэтому самое главное, что я могу сделать для родителей — это помочь им понять то, что они не одиноки в своих педагогических и психологических поисках, что им вполне по силам разобраться в том, почему с их ребёнком происходит «что-то ужасное» и что именно они могут придумать самые лучшие и гениальные пути выхода из любой проблемной ситуации.

А в справочник книга превратилась для того, чтобы всем было удобно, быстро и просто найти ответ на интересующий вопрос.

РЕБЁНОК СМОТРИТ СЛИШКОМ МНОГО МУЛЬТФИЛЬМОВ

Ребёнок привык смотреть мультфильмы по телевизору. Причём привык он довольно быстро, когда мы однажды совсем ненадолго оставили его перед голубым экраном, чтобы заняться своими делами. А теперь карапуз настойчиво требует включить мультфильм и устраивает масштабные акции протеста, изо всех своих маленьких, но уже уверенных сил стараясь добиться от нас желаемого мультика. Что с этим делать? Как «переключить» ребёнка, чтобы он играл или общался, а не застревал у экрана? Почему ребёнок отдаёт предпочтение пассивному просмотру мультиков, а не стремится узнать что-то новое, что-то сделать или открыть, как это положено детям?



- ✦ Потому что так ребёнку гораздо проще — не нужно ничего делать, информация и так поступает.
- ✦ Потому что те, кто создаёт мультфильмы — специалисты по манипуляциям детским сознанием. И все мультфильмы делаются именно для того, чтобы ребёнок как можно быстрее включался в них и становился мультзависимым.
- ✦ Потому что вашему малышу скучно. Например, ему не хватает интересных и полезных игрушек, друзей, с которыми он мог бы поиграть в весёлые игры, книжек, которые он мог бы полистать или почитать.
- ✦ Потому что он редко видит вас, родителей, и ему не хватает вашего, маминого и папиного тепла и эмоционального присутствия. Именно заменой этому теплу и становится телевизор, те впечатления, которые ваш ребёнок получает от виртуального общения.
- ✦ Потому что иногда мы, взрослые, сами того не замечая, способствуем формированию телезависимости у ребёнка. (Вспомните, когда вы сами включали мультяк, чтобы малыш не мешал вам говорить по телефону, готовить или смотреть футбол.) И только через время, оценив результаты, хватаемся за голову и пытаемся изменить ситуацию.



Секрет первый. Довольно простой

Для того чтобы «переключить» малыша и дать ему возможность отвыкнуть от телевизора, нельзя просто так запретить то, что ещё вчера было доступно и разрешено. Поэтому вы можете решать проблему постепенно. Для начала найдите альтернативу мультфильмам, которые транслируют по телевизору. Их главный недостаток в том, что вы не можете контролировать их содержание, а ещё они никогда не заканчиваются, ведь некоторые каналы транслируют передачи почти круглосуточно. Конечно, вам придётся потратить время и средства для того, чтобы создать свою, альтернативную мультфильмотеку, но, поверьте, затраты стоят результата. Формируя подборку мультфильмов, которые вы без опасений можете разрешить смотреть своему малышу, прежде всего, обращайте внимание на моральную сторону вопроса: чему учит

мультфильм, есть ли в нем чёткое разделение на положительных и отрицательных персонажей, качественно ли прорисованы картинки. Обратите особое внимание на то, страшно ли будет ребёнку смотреть такой мультфильм. Ведь именно мультфильмы часто являются первопричиной детских страхов и агрессивного поведения. Персонажи не должны вызывать у ребёнка страха и ужаса, становиться героями его ночных кошмаров.

Итак, вы предложили ребёнку альтернативу телепросмотру. Теперь вы можете вместе с ним смотреть самые лучшие любимые мультфильмы. Кроме того, просмотр мультфильма, записанного на диск, можно остановить в любой момент и через некоторое время возобновить его.

Некоторые родители возражат, что их малыши не станут менять любимый телевизор на компьютер, но ведь всё зависит от того, как предложить. Ведь если вы сможете заинтересовать ребёнка по-настоящему, то вряд ли он устоит перед вашим предложением.

Мы не будем категорически запрещать ребёнку смотреть то, что ему нравится, но предложим альтернативы. Например, поход в любимый зоопарк или парк развлечений, возможность послушать сказку, которую прочтёт папа или мама, какое-нибудь совместное дело, которым ребёнок может заняться вместе с родителями. Естественно, вам понадобится какое-то время на то, чтобы изменить ситуацию. Но необходимо набраться терпения, чтобы отучить ребёнка от вредной привычки, которую мы сами же и создали.



Секрет второй. Посложнее

Спорт, кружки, интересные занятия дадут вашему малышу возможность понять и почувствовать, что мир вокруг гораздо шире и интереснее, чем маленький голубой экран. Поэтому прислушайтесь к своему ребёнку, дайте ему возможность проявить себя в чём-то и поддержите его начинания. Например, если заметили у малыша тягу к рисованию или занятиям музыкой, заметили, что он с увлечением гоняет в футбол, отдайте его в кружок или в секцию, где его умения будут развивать профессионалы. Поверьте, времени на телевизор у него будет совсем немного.

Позаботьтесь о том, чтобы в комнате у ребёнка было достаточно разнообразных игрушек, которые будут полезны для его развития и не дадут заскучать. Конструкторы, кубики, материалы для рисования, интересные игрушки для детского творчества, сюжетно-ролевые и настольные игры не должны пылиться на полках. Помните о том, что ребёнка иногда нужно учить, как пользоваться той или иной игрой или игрушкой.

«Значит, нужно лишить ребёнка свободного времени?» — спросила у меня одна мама в ответ на такой совет.

Получается, что так. Но это не должно выглядеть слишком жёстко. Вы не можете проговорить ребёнку: «Ты слишком много времени проводишь перед телевизором, поэтому каждый день тебе придётся заниматься чем-то, что займёт твоё свободное время». Всё должно быть естественно и органично. Например, возобновите прогулки с малышом перед сном или чтение книг, играйте в настольные игры, ходите в гости. Тогда ребёнок с удовольствием переключится на эти интересные занятия.



Секрет третий. Самый сложный

Третий совет может оказаться самым сложным именно потому, что он помогает избавиться от самой главной причины детской телемании. Сегодня многие мамы и папы слишком заняты работой, чтобы иметь возможность уделить достаточно времени своим детям. Поэтому малышам ничего другого не остаётся, как расположиться перед экраном телевизора и проводить время именно таким образом. Секрет № 3 будет непростым именно в его реализации. Вам придётся выделить как можно больше времени для своего ребёнка. И хотя звучит это вполне естественно, но вот выполнить такие рекомендации не всем родителям под силу. Ведь речь идёт не о том времени, которое вы проведёте просто рядом с ребёнком, убирая в квартире, управляясь на кухне или разговаривая по мобильному телефону. Вам придётся делать вместе с ребёнком какое-то совместное дело, например пойти на прогулку, починить машину, испечь пирожки, купить новое платье и так далее. И тогда вы увидите, как вашему сыну или дочери понравится делать что-то вместе с вами. Вряд ли в это время малыш хотя бы раз вспомнит о телевизоре.

РЕБЁНОК НЕ ХОЧЕТ ОДЕВАТЬСЯ, ЧТОБЫ ИДТИ ГУЛЯТЬ

Не могу одеть малыша на улицу. Никогда бы не могла подумать, что у меня возникнет такая проблема, тем более что со старшим сынишкой было всё отлично. А теперь получается, что дочка, которой всего полтора года, просто «вьёт из меня верёвки». Как только я говорю ей, что нужно собираться на прогулку, она отказывается одеваться, кричит, может упасть на пол. Приходится одевать её силой, но иногда случается, что мы даже не выходим на прогулку. Мне кажется, что я что-то делаю не так, но как поступать иначе, я не знаю.

Можно хоть сто раз считать себя плохими и неумелыми родителями, но проблема от этого не решится. Поэтому мы перестанем сетовать и попробуем для начала разобраться в причинах детского поведения.

Даже очень маленький ребёнок в состоянии попортить родительские нервы. Почему же он старается сделать назло, как нам кажется? Почему такая мелочь, как одевание и выход на улицу, вдруг становится большой проблемой? Ответ на этот вопрос подскажет возраст ребёнка. Что происходит тогда, когда ваш карапуз уже научился говорить и ходить? Само собой, ему очень хочется стать самостоятельным. При этом он ещё многое не может решать, и вот однажды малыш замечает, что если хорошенько покапризничать, то вполне можно изменить ситуацию, например, с прогулкой на ситуацию «остаёмся дома». То есть для ребёнка это очень показательный момент, ведь он начинает понимать, что какие-то решения он может принимать сам, не полагаясь на мнение взрослого.

Интересен опыт одной семьи, в которой работала няня. Она помогала воспитывать маленькую девочку. И вот когда малышке исполнилось примерно полтора годика, девочка стала очень ка-

РЕБЁНОК НЕ ХОЧЕТ ВЫЛЕЗАТЬ ИЗ ВАННОЙ

Ситуация вроде бы смешная, но ужасно раздражает. Сыну три года. Начинаем с ним купаться довольно рано, часов в семь вечера. Он обожает плескаться, нырять, развлекаться с игрушками. Но вот когда приходит время ложиться спать, то невозможно его уговорить вылезти из ванны. Крик, слёзы, нервы. Что делать?

Знакомая ситуация для многих родителей: малыш не хочет вылезать из ванной после купания. То есть совсем-совсем не хочет выбираться. Потому что ему очень весело плескаться в воде, брызгаться и нырять. А тут вы с полотенцем. Какой результат? Крик



РЕБЁНОК ДОЛГО НЕ НАЧИНАЕТ ГОВОРИТЬ

Малыш никак не научится говорить. Что есть делает это не так быстро, как хотелось бы. Сейчас нашему карапузу уже полтора года, а он упорно молчит, на наши вопросы не отвечает, слова почти не повторяет, ограничиваясь скупыми «да» или «нет». И мы уже близки к панике и готовимся к тому, чтобы бежать к логопеду, психологу, педиатру, психоневрологу. Почему так происходит? Почему сравнение нашего ребёнка с другими детьми (именно в речевом развитии) всегда не в пользу нашего?

Внимание! Сейчас мы говорим о такой ситуации, когда карапуз всё слышит, понимает наши слова, отвечает на просьбы «дай», «принеси», «иди на ручки» и т. д. Если вы этого не видите, тогда срочно — к специалистам! Для начала — к педиатру, а дальше к тем, кого он рекомендует.



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 |
|-----------|-----------|
| . | . |
| . | . |
| . | . |
| . | . |

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

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.



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 |

АГРЕССИЯ



Часто дети проявляют агрессию, если кто-нибудь ведет себя агрессивно по отношению к ним. То есть «дают сдачи» нам, взрослым. Мамы и папы не всегда обращают внимание на то, как они общаются с ребенком. Проявлением агрессии в семье не обязательно может быть ремень или шлепки. Громкий резкий голос мамы, обиженное молчание папы и даже чрезмерные запреты и критика могут привести к агрессивному поведению ребенка.

Чтобы точно поставить диагноз, поиграйте в игру «День наоборот».

Если вы убедились, что причина детской агрессии кроется не в семье (а такое тоже может быть), надо узнать ее происхождение.

Как это проверить?

Рисуйте вместе. С малышами рисуйте красками. Детям постарше можно предложить порисовать карандашами. А вот фломастеры в этот раз лучше не использовать. Предложите ребенку такие темы для рисунка: «Мои друзья», «Я в детском саду», «На занятиях в...», изобразите бабушек, дедушек, других взрослых. Пусть ребенок рисует, а вы посидите и понаблюдайте.

Не спешите волноваться, если ребенок нарисовал рисунки красным или черным цветом. Дети часто используют эти цвета, потому что они наиболее контрастны по отно-

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.

СКАЗКИ, ИГРЫ, ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ

Что вы делаете, если очень расстроены? Представьте, что кто-то обидел вас или у вас что-то не получается. Или нужно делать то, что делать не хочется. Как правило, мы умеем справляться с такими чувствами. Взрослый может рассказать кому-то о том, что его беспокоит, и ему станет легче. Или порадовать себя чем-нибудь, например, принять теплую ванну. Если что-то не получается, взрослый делает выводы и ставит новую цель. А что может сделать ребенок, если внутри «бушуют страсти»? Ведь он еще не умеет не только справляться с силь-

ными чувствами, но и понимать, что с ним происходит. Поэтому научите вашего ребенка понимать, что с ним происходит, и вы окажете ему неоценимую помощь не только в борьбе с агрессией, но и со страхом, тревогой, обидой...

Приведенные ниже игры и приемы помогут ребенку:

- выражать свои чувства словами и делать выводы;
- почувствовать, что в семье его понимают, поддерживают и помогут справиться с любыми ситуациями;
- выражать агрессивные эмоции, которые ему непонятны.

ИГРА «ДЕНЬ НАОБОРОТ»

Выберите один день (или хотя бы несколько часов), когда вы поменяетесь с ребенком ролями. Что это значит? За этот день (час, несколько часов) предложите ему делать все, что он захочет, если это безопасно для жизни и никому не навредит. И еще одно правило: это не должно касаться покупок. Ты можешь делать все, что захочешь, но мы не будем ничего покупать. Это соглашение можно даже написать на листе бумаги и подписать его у «верховного судьи». Верховного судью вы выбираете вместе с ребенком. Это может быть второй родитель или любой другой взрослый, которому ваш малыш доверяет. Судья должен следить за выполнением правил и решать по справедливости все спорные вопросы.

Итак, можно бродить по лужам, но надевать резиновые сапоги. Есть в кровати, но потом убирать за собой. Отправляться в то место, которое обычно под запретом. Есть нездоровые пирожные, смотреть любимые мультики ужасно много времени...



Всего один день или несколько часов, но зато за это время вы:

- снимите у ребенка стресс от постоянных запретов;
- подарите ему незабываемые впечатления;
- узнаете самые сокровенные его желания;
- восстановите доверительные отношения с ребенком;
- узнаете причину его агрессивного поведения.

ИГРА «ПОДАРОК И УРОК»

Поиграем тогда, когда вся семья садится ужинать, ведь ужин — это не только еда, но и возможность провести время вместе и поделиться впечатлениями дня. Так вот, когда все соберутся за столом, предложите каждому вспомнить одно самое хорошее событие прошедшего дня и одно, «которое меня огорчило». Хорошему надо вместе порадоваться и похвалить ребенка, а из «огорчения» извлечь урок. Вначале мама или папа показывают пример и помогают ребенку найти в огорчении что-то хорошее или поучительное.

Примеры:

- Сегодня один человек очень подвел меня, и я не смог сделать очень важное дело, но теперь я знаю, что на него нельзя положиться.
- Жаль, что сегодня целый день была плохая погода и мы не смогли поехать на природу, но тогда бы мы не поиграли в эту настольную игру и не провели бы так замечательно время дома.
- Я огорчился, что не смог встретиться со своим другом. Зато я почувствовал, как хорошо и тепло я к нему отношусь.

Закончить игру нужно обязательно чем-нибудь позитивным. Если ребенок говорит только о плохом, старайтесь переключить его на положительные темы, помогите посмотреть на ситуацию «с другой стороны». Постепенно он включится в игру и сам начнет находить позитивные моменты в событиях прошедшего дня.

ПРИЕМЧИКИ, ЗАМЕНЯЮЩИЕ «РОДИТЕЛЬСКОЕ РЫЧАНИЕ»

Вспомните, сколько раз в день вы напоминаете ребенку о каком-нибудь деле или заставляете его выполнить какую-нибудь «просьбу». И каждое новое повторение звучит все жестче и громче. А что в ответ? Ребенок в конце кон-