

# ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО ВОСПИТАНИЯ



"ЛЮБОВЬ - ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ДЕТИ, НО ДЕТИ - ЭТО  
ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛЮБОВЬ"

- ГИЛЬМАНОВ ТИМУР -

- ТОМУРОВА ВЕРОНИКА -

## ВВЕДЕНИЕ

Это первая работа, которую я пишу не один, а с Никой Томуровой. Она прекрасно дополнит тему детской психологии со своей позиции. Книга, как обычно короткая, ёмкая и всё по делу.

От авторов, *мы желаем любви и счастья вашим семьям. Живите гармонией и будьте лёгкими.*

Начнём с простого вопроса "а зачем нам природа даёт детей?". Многие, как я вижу, рожают неосознанно. Кто-то для галочки, кто-то потому, что так надо. Единицы рожают для развития и любви. Да, дети нам нужны, как источник развития. С их помощью мы можем изменить себя, свою судьбу и что конкретно дают дети:

- принятие и терпение
- нестандартное мышление
- ответственность
- проявление любви и лёгкости
- с их помощью мы заново переживаем свой личный детский опыт
- мы становимся взрослыми и проявляем осознанность

Это основные показатели, на которые лично я ориентируюсь в процессе воспитания.

Если их не увидеть, то дети становятся обузой, тяжестью и бесконечным источником раздражения. Мы начинаем неверно себя вести с ними, агрессивничать и любовь замещать бесполезными действиями в виде:

- беспокойства за успеваемость в школе
- делаем их правильными, но несчастными
- "избавляем" их от своих комплексов

Перед тем, как перейти к практике и фишкам, нам желательно осознать, что дети - это наши ангелы, наши спасители и с их помощью мы видим себя настоящих.

Ибо, дети с лёгкостью активизируют все наши недостатки. Воспитывать и орать, бить, ругать - это легко, а проявлять любовь и гармонию - это сложно.

Делать вид, что принимаешь участие в жизни детей - это просто. Отмазываться от проведения времени в семье из-за работы, множества дел - это самое глупое и примитивное, так делают почти все. А включиться, наладить свои дела, быт, жизнь, чтобы уделять детям хотя бы 2 часа в день - это задача, интересная задача. Вот над этим мы и будем работать.

А сейчас признайтесь, - вы осознанный родитель, который по-настоящему развивается с детьми или же всё происходит, как у роботов, на автомате? Скажите себе честно, именно с правды всё начинается. Правда даёт развитие нашим душам!

В этой книге мы рассмотрим основные правила, состояния, приёмы, которые вы сможете применить в воспитании детей.

Но суть остаётся одна: *"хочешь хорошо воспитать детей, хорошо воспитай себя"*.

Поэтому, если я вижу, что ребёнок злой - это злые родители.

Если ребёнок бесконтрольный, это значит у родителей в сознании бардак, они ведут себя по жизни неадекватно.

Но порой, мы очень любим себя обмануть. Да, впадаем в ложь. Обманываем на каждом шагу. А потом удивляемся тому, какой у нас стал ребёнок. Сразу стараемся найти варианты, как бы его вылечить. А чего его лечить??? Себя лечить надо. Дети - наше отражение.

Мои наблюдения показывают то, что дети меняются и их судьба меняется даже в том случае, если родители меняются во взрослом возрасте. Это факт. Вы можете посмотреть на своих родителей и ощутить это, вспомнить, когда у вас случались прорывы в жизни. Да, именно в те моменты, когда что-то происходило и у родителей в жизни.

## 1 ЧАСТЬ

### **АГРЕССИЯ, НАКАЗАНИЯ, СРЫВЫ НА ДЕТЕЙ**

То, что мы срываемся и раздражаемся на детей - это нормально. Но, это ненормально, если это происходит постоянно и мы в итоге становимся демонами-злюками-агрессорами.

В итоге, как наказывать детей? Иногда это приходится делать.

Со старшим, я пару раз срываясь, прикладывался ремнем. И кроме как разочарования, это ничего не приносило:

-чувствовал себя потом отвратительно

-ребёнок только закрывался и ничего не менялось

**НИКОГДА НИ ПРИ КАКИХ РАСКЛАДАХ НЕ БЕЙТЕ ДЕТЕЙ. НИКОГДА, СЛЫШИТЕ?**

Пусть очень сильно хочется сорваться, лучше своей головой об стенку ударьтесь. Но делать этого нельзя! Это очень плохо.

Хотя, признаюсь, когда-то я думал, что ремень и на колени на горох - это нормальный метод и без него никак. СТОП, это большая ошибка!

Как я научился наказывать детей?

Очень просто.

Я ставлю в угол и говорю: "Малыш, ты можешь выйти из угла в любое время, когда поймешь за что я тебя туда поставил и объяснишь мне почему". Всё. Так просто.

Конечно, у тех, кто сильно в голове и пока что сам закрыт будет вопрос: "А что делать, если ребёнок не хочет в угол, капризничает и орёт". Я отвечу, что такой метод начинает срабатывать от 3 до 4 лет. А до 3-4 лет ребёнка надо принимать, конечно, не потакать и не баловать излишне, но любить, учиться спокойному отношению.

Мы ещё об этом будем говорить и будет полезный контент.

Но сейчас уловите главное - бить детей нельзя. Точка.

Орать бессмысленно. А вот плавно учить осознанности и самому через это учиться - это супер.

Если мы бьём детей, то мы даём работу психологам, а наша задача в будущем лишить всех психологов работы, потому что все душевно здоровые.

Дети живут в ином мире, у них иная реальность и если они шкodyт, бегают, орут - это круто!

Если же мы хотим воспитать идеальных работников сбербанка, которые тихо сидят, то пожалуйста, орите, бейте, заставляйте сидеть и молчать.

Люди, вообще странные. То они ждут: "ну когда ты пойдешь, ну скажи хоть слово", а потом: "заткнись, сиди молча, отстань".

Сколько ещё нам придётся учиться? Дети делают нас взрослыми. Спасибо им за это.

Конечно же, есть ещё методы и их много. Каждому родителю подойдёт именно свой. Только я прошу вас, старайтесь не использовать методы шантажа. Что мол ты не получишь этого, если не сделаешь то-то. Наоборот. Тут вся идея в том, чтобы пробудить осознанность в ребёнке, чтобы его мотивация стала внутренней, но никак не внешней. Вот в этом задача и вся сила.

Эта книга для детей от 0 до 7 лет, ибо, наши дети такого возраста. Поэтому, мы не можем здесь глубоко рассматривать вопросы того, как помогать молодым анархистам 10-18 лет. Однако, я скажу пару слов. Родители, если у вас получились неадекватные дети. Это ваш пробел. Вы упустили. А значит, сейчас нет времени ругать себя и пытаться найти супер психолога, который поправит жизнь ребёнка. Не надо. Надо другое.

Начните с того, что увидите те крайности, которые привели к тому, что ребёнок стал неадекват.

Например: родители с детства мучали ребёнка правильностью, тем, что самое главное - это хорошие оценки. Ребёнок страдал, его порой били, ругали за это. Итог, в 14-15 лет мы получаем такого анархиста, которого свет не видел. Наркотики, алкоголь, сигареты и много проблем с законом.

Что делать? Естественно, принять, что уже ошибка допущена и любым способом начать находить "золотую середину". То есть, дать плавную возможность ребёнку найти свой путь, где нет зажима из серии "правильности" и учиться на отлично, но и нет слишком большой свободы бездействия. Тут необходимо ребёнка направить туда, куда просит его душа. Конечно же, родителям необходимо обладать целым внутренним состоянием, чтобы прийти к этому.

Или ещё другой перекосяк: ребёнка не били, не ругали, вроде бы даже любили, воспитывали нормально, как все. К 12 годам начинаются проблемы, а в 14 лет уже совсем наглый, беспринципный человек, характер неуправляемый.

Что делать? Тут можно только одно - начать родителям самим меняться. Увидеть через эту агрессию, что предки у ребёнка искусственные, ненастоящие. Всю жизнь притворялись, жили в иллюзии счастья и детёныша своего захотели сделать таким же. А ребёнок этого не хочет совсем. Он хочет другую жизнь и поэтому, его единственный выход - это действовать согласно своим рефлексам, а если в него любви не заложили, то остаётся только одно - агрессия, анархия, стресс. А значит, родителям необходимо начать в первую очередь с себя и не думать о том, что сделав ребёнка вновь послушным, они смогут обрести счастье. Вот так всё просто.

Ну ладно, мы продолжаем говорить про детское воспитание. И первая часть книги написана мной. Вторая часть Никой. Какие-то моменты будут повторяться. Мы решили специально сделать всё в свободном формате, без разделов тем. Это вдвойне интересно, ибо, вы сможете получить разные взгляды на одинаковые вещи.

## **ВАЖНЫЕ СЛОВА ДЕТЯМ**

Обязательно, я говорю **ОБЯЗАТЕЛЬНО** говорите эти вещи своим детям.

Начну издалека.

Когда у меня родился первый сын, ему было только 5 дней, я склонился над его кроваткой и говорю "Максик, ты создан для счастья, для радости и удовольствия в этой жизни, все двери открыты перед тобой". Сейчас ему почти 7 лет и не прошло ни ночи, если я проходя мимо, не говорил подобные вещи.

Каждое утро я спрашиваю его или Еву, а для чего вы созданы и они уже рефлексорно отвечают " для счастья".

Кстати, Максим дал шикарное определение слова счастья. Счастье - это **КОГДА ХОЧЕТСЯ :)))**

Итак, любите своих детей, говорите им подобные вещи во сне, когда они бодрствуют.

Принцип воспитания - **ЛЮБОВЬ!!!** Любовь - это легкость при общении, это удовольствие, это радость и счастье!

Но любить так может только тот, кто сам находится в любви.

Ещё учитесь интересно дарить подарки.

Наши дети знают, кто такой дед мороз, они не просто верят, они знают о существовании волшебника, так как иногда в их кровати оказываются подарки и их не мы дарили, а волшебник приносил :)))

Вот такие интересные штуки можно внедрять с самого детства и уж поверьте, а точнее проверьте - это даст столько гармонии в будущем!!!

Всё закладывается в детстве, говорите хорошие вещи своим детям.

Пусть этому малышу только неделя жизни, но он чувствует, да, ребенок не понимает слова, но сердечная чакра у него так работает, что многие взрослые тратят кучу денег на курсы по открытию этой чакры!

Живите с любовью к детям. Не бойтесь их перелюбить - это бред!!! Да, избаловать - это иное, я про настоящую любовь, как силу развития!

Двигайтесь! Я надеюсь, что эта информация будет кирпичом в счастливый фундамент будущего твоих, моих, наших детей! Ведь мы живем в одном месте - мы все большая семья, просто забыли об этом.

Давайте, вспомним!

## **РАННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА**

Сейчас мания на раннее развитие уже подходит к закату, но тем не менее, некоторые родители продолжают зависать на этой теме. Они начинают как фанатики пичкать своих детей развивашками на моторику, слух, периферийное зрение, память, двигательную гимнастику и прочее... Я часто слышу, что до 3 лет ребёнок "обязан" прокачать какое-то качество, а к 7 годам уже иметь целый арсенал инструментов, иначе он слабо развит. Так вот, это всё прикольно, если не один нюанс - ребёнок становится искусственным, не настоящим, в нём всё это РАДИКАЛЬНОЕ развитие убивает человека, убивает любовь и да, ему может даже это нравиться, я про кубики, инструменты монтессори и прочее, но настоящим он не вырастает. Наша задача не работа растить, а человека - СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА В ЛЮБВИ.

Так как если детство в детстве проходит мимо ребёнка, то ему потом эту пустоту придётся откуда-то брать и берёт он ее из будущего, да-да, из школы или института и в итоге там пустота... Там идут проблемы и очень серьёзные... Смотрите какой нюанс, все те, кто а-ля гении в самом детстве, они либо не жильцы к 20 годам, либо в итоге они становятся пустыми людьми. Почему? Да потому что баланса энергий нет, так как ребёнок своими талантами всё заполнил, вместо того, чтобы развивать недостатки. И он ушёл в дуальность, откуда потом ой как тяжело выбраться.

Пожалуйста, просто любите своих детей, да дисциплинируйте, но любви всегда должно быть больше, должно быть время и на мультики и на всякую гадость, как мы это называем, я про конфетки, шоколадки, баловство. Только этого не должно быть много, а всегда меньше, чем порядка, развития и движения вперёд, но это должно быть. Как-то так... Тогда у вас вырастает просто счастливый человек, который сам выбирает, как ему самореализовываться...

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ХОДИТЬ В ДЕТСКИЙ САД**

Помню прихожу на родительское собрание. Снимаю обувь, сажусь на детский стульчик. Общаемся. Заходит психолог, представляется, говорит, спрашивайте, что хотите. Единственный вопрос задал я и на это она отшутилась, что мол, само всё пройдет. Вопрос был такой, как научить ребёнка ходить в детский сад с улыбкой и песней.

Наш первенец совсем не любил. СОВСЕМ. Каждый поход - это был настоящий рок- концерт. Чего я только не пробовал:

- обещания о подарках
- улыбки
- щекотал
- угрожал

- орал
- придумывал сказки
- юморил

Всё без толку. Ребёнок каждый раз шёл в стрессе и естественно, 2 недели ходим, 2 недели болеем. Его душа формирует болезни из-за стресса.

В итоге, я нашёл метод, как сделать так, чтобы ребёнок начал ходить в детский сад с удовольствием. И оказалось надо лишь было с Богом внутри себя поговорить. Да, я через свою душу услышал, что мне нужно сохранять спокойствие, тишину. С любовью и принятием подходить к тому, что он не хочет идти.

Да, кажется странным, но это самый верный способ. Ибо, спокойствие мне сразу дало возможности находить нестандартные варианты:

- подготовить перед сном внимание ребёнка на то хорошее, что будет завтра в детском саду
- когда принимаем ванну, настроить его на будущее, на то, кем он хочет стать и как ему в этом поможет садик
- дать понимание, что общение - это залог счастья и в этом можно получать много удовольствия

Конечно, было много нюансов, что он всё равно сопротивлялся, отрицал, но моё и спокойствие Маши дало свои плоды. А со следующими детьми мы даже не знали таких проблем. Ева с первого дня ни разу не пискнула в детском саду, всё ей нравится.

Итог: если учиться сохранять спокойствие, любить и давать минимум эмоций на то, что ребёнок хнычет и не хочет в детский сад + - в течение года или раньше, в зависимости от твоей прокаченности, ребёнок с улыбкой будет ходить в детский сад, только случится это мягко, без насилия.

Будьте внимательны к своим детям и спокойны.

Тут важно заметить, что скорее всего, у нас уйдёт много времени на то, чтобы проработать нить ребёнка. Ибо, те методы, которые я даю - они требуют проработки, принятия, тишины, внутренних осознаний. Ребёнок будет сопротивляться и в нём будут работать старые программы, но терпение и труд всё перетрут.

Дам ещё глубже. Зачем душа делает так, что ребёнок не хочет ходить в детский сад? Зачем? Ответ прост. Для того, чтобы у нас пошли изменения.

Как?

Если мы подойдём к этому, как к процессу.

Пример из другой оперы: на тренингах по богатству, я не делаю людей богаче. Я делаю их спокойней относительно денег. Серьёзно, богатство начинается со спокойствия и именно это даёт результат. Человек сразу становится богаче после

того, как обретает состояние счастья. Тишины. Вот, с чего надо начинать. Но от ума, 100% хочется сделать иначе, сразу пойти в богатство, без понимания того, что деньги могут навредить и раз их нет, то значит внимание необходимо переключить на что-то другое, на более близкие вещи. На крайний случай, я шучу о том, что даже если человек не станет богаче, то по крайней мере он уже перестанет переживать и ему будет всё равно.

В нашей семье первые дети были тихонями, а третий крикун. При этом, он орал первые два года без остановки. Вы знаете, проблема была не в нём. Наша душа сформировала такой характер ребёнка не просто так. Я начал разбираться и увидел, что в этот этап жизни у нас шел активный процесс роста. Кстати, многие бы на нашем месте сказали, что это был тяжелый период жизни. Но это не так. Это был рост. А для роста нужно принятие. Нужна большая ёмкость, сила внутренняя. А так как Бог, природа, вселенная очень любят нас и создают нам всем райскую жизнь, то и изменения нам дают такие лёгкие. Подумаешь, ребёнок орёт. Проработать это просто с таким осознанием. Принять, что благодаря этому мы становимся более счастливыми, известными, богатыми и прочее - вот сила. Когда мы подходим от сердца и от души, то всё становится на свои места. Прорабатывайте истерики, непослушание ребёнка именно таким образом - это самое лучшее. Тогда, всё будет гармонично.

Надо затронуть тему "тряска" за ребёнка. Вы знаете, по поведению мамы сразу можно ответить на два вопроса:

- а) возраст мамы и первый ли у неё ребёнок?
- б) как долго они его хотели и у них не получалось?

Так вот, самые несоциализированные дети появляются у тех, кто каждую пылинку сдувает с ребёнка. Сходит с ума от режима, от питания. Конечно, такое 100% результат отсутствия целостности и любви к себе, человек просто берёт и отрывается на ребёнке. При этом, думает, что делает хорошо. Нет! Делает ужасную вещь - лишает ребёнка своей жизни, уроков и полноценного восприятия реальности. Что с этим делать? Упало дитячко на площадке, пусть сам встанет. Заставляете дитячко в 13:00 кушать, пропустите разок и увидите, что всё в порядке. Не надо его делать правильным, если конечно, вы не хотите сделать идеального работника Сбербанка. Золотая середина - это круто, а крайности - это всегда плохо.

Вообще, излишняя гиперопека - это путь в деградацию ребёнка. Помните пример с добрым учёным, который решил кокон бабочки надрезать, чтобы облегчить ей путь. Бабочка не прошла сквозь кокон, не помучилась и из-за этого её крылья не окрепли. Она так и не взлетела. Сколько таких родителей, которые обрезают крылья своим детям? Сколько комплексов, не решенных с детства мы перекладываем на своих детей?

Всё это рождается из-за значимости. Конечно, крайности плохо. Нельзя всё пускать на самотёк, но и впадать в сумасшествие опеки - тоже вредно. Как будет понятно после прочтения этой книги, - дети даны нам для совместного развития. Они помогают нам познать себя.

Главная ошибка, которую мы с вами допускаем - это когда с ребёнком становится трудно, то мы начинаем фокусировать внимание на нём. Вместо того, чтобы подумать о себе, себя сонастроить. Это правда, это истина, как только мы меняемся, так и дитячко становится адекват.

Частые вопросы - это как сделать ребенка послушным, чтобы хорошо учился, чтобы не расстраивал своим поведением, и родители думают, что вся фишка в том, чтобы его зажать в железные рукавицы и якобы пойдет процесс. В итоге, бездумно подходя к этой затее, мы лишаем себя и его осознанности, что не приводит ни к каким результатам, а только разочарованию. Что с этим делать? Меняться 70% в себе и 30% в ребёнке. Тогда, мы заметим, что начинает работать некая магия. Я абсолютно серьёзно, мы сами не поймем, как у него начнут происходить интересные изменения.

Но чаще, всё происходит наоборот, взрослые не понимают и не видят, что ребёнок - это губка. И если мы грязные, то забиваем эту губку грязью и в итоге, будут проблемы у него, порой, пожизненные. Пока он не встретит адекватного психолога и не проработает их. Удивительно, но я знаю семьи, счастливые семьи, в которых женщины являются женщинами, мужчины - мужчинами, где всё гармонично. Они в жизни не брали книги по детской психологии и с их детьми всё круто. Ибо, зеркало. Зеркало чистое, дети чистые. А есть те, которые столько знаний знают, столько информации понимают, а дети несчастные.

Порой я видел, - и это не исключение, а правило, взрослых с проблемами наркомании, сексуальными дисбалансами и знаете, они виноваты в этом только косвенно. Их родители обладали категоричностью, свойствами "правильности" и жили не от сердца, а от законов социума, что в итоге давало искусственность, которую они переносили в души детей. А всё, что мы подавляем и не прорабатываем через сердце, через любовь, в итоге нас разрушает и деградирует. Всё так просто.

Родители, я обращаюсь к вам, меняйтесь вместе с детьми. Прежде чем поругать их поймите, они такие, потому что вы такие. И как только мы начинаем прислушиваться к сердцу, к любви, к Богу, всё становится на свои места.

На днях я дал пост на тему, какие вопросы задавать своим детям и удивительно, но такие люди до сих пор есть на земле. Удивительные экземпляры... Они меня спрашивают: "Тимур, я сама не знаю ответы на многие из этих вопросов, например, в чём смысл моей жизни, как говорить с сердцем". Понимаете о чём я?

У таких родителей не хватает гибкости ума, они не видят простых истин, что смысл жизни в счастье, в любви, а с сердцем можно говорить в любое время и для этого не нужны никакие способности, надо лишь дать туда внимание. Сердце всегда нас ждёт.

У детей с этим нет проблем. Это родители знают, что с сердцем трудно наладить диалог, а у детей такой проблемы нет. Поэтому, они могут и будущее предсказать на раз два и всё слышат и чувствуют. Вот этому мы должны учиться у наших детей.

Ещё один важный момент, - это процесс зачатия. У многих эта проблема номер 1. Я знаю тех, кто по 10 лет пытаются и всё никак не могу зачать ребёнка, в итоге прибегают к эко.

Душа человека ничего не делает просто так. И как показывают практика, опыт-отсутствие ребёнка - это следствие определенных состояний: измен в семье, отсутствия любви, отсутствия настоящей связи. Да, некоторые удивятся, но в 90% случаев это именно так. Бывают ещё другие 10% - это когда люди просто дают слишком большую значимость и своим вниманием блокируют появление ребёнка. По сути, это психологические зажимы, с которыми можно и нужно работать. Лично на моей практике десяток семей с лёгкостью беременели, когда отвечали на простые вопросы:

- для чего им ребёнок?
- как они сохраняют любовь и в любом случае будут счастливы, если ребёнка так и не будет в их семье
- зачем они друг другу (муж и жена)
- зачем ребенку приходить в их семью?
- если бы ребёнок мог бы быть их судьёй, то, что бы он захотел от родителей?
- что нужно поменять в себе и отношениях, чтобы ребёнок зачался?
- что хорошего в том, что он не родился? (это хитрый вопрос и на него точно есть ответ)

В итоге, как только мы добиваемся состояния честности, адекватности и спокойно смотрим на то, что ребёнок пришёл прямо сейчас или наоборот не придёт никогда. Хотя это не простая задача. То вероятность того, что люди беременеют возрастает в сотни раз. Это проверено.

## **ВОПРОСЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СУДЬБУ РЕБЕНКА**

Правильные вопросы, сказанные от сердца могут не просто сблизить нас, но и изменить судьбу человека. Так вот, я с детства задаю своим детям вот такие ВОПРОСЫ и знаете, это работает круче, чем любые советы психологов. Это самое сильное.

ЭТО ВКЛЮЧАЕТ ВНУТРЕННЕЕ РЕБЁНКА:

- Для чего ты создан?
- Ты счастлив, что родился в нашей семье?
- Что ты больше всего ценишь во мне?
- Опиши идеальный день и давай его проведем вместе?
- Что ты больше всего любишь в детском саду?
- Что ты там больше всего боишься и не любишь?
- Как ты с этим можешь поработать?
- Когда ты станешь взрослым и у тебя будет своя семья, у тебя будет время, чтобы уделять его общению со мной?
- Если тебе дать одну суперспособность, то какую бы ты выбрал и как с её помощью мог бы сделать мир лучше?
- Что такое доброта?
- Что такое злость?
- Что ты выбираешь?
- Если бы ты хотел изменить что-то во мне, что бы это было?
- Что тебе не нравится в себе?
- Какое самое лучшее воспоминание у тебя есть?
- Если бы ты знал о своей прошлой жизни, то кем бы ты был?
- Кем ты хочешь стать в своей следующей жизни?
- Что тебя больше всего веселит?
- От чего ты больше всего расстраиваешься?
- Как это можно проработать?
- Что такое счастье?
- Какой закон бы ты выпустил, если бы был президентом?
- Что ты купишь мне, когда станешь взрослым, богатым и успешным?
- Если у тебя будет миллион миллионов, что ты себе хочешь купить?
- Почему делать больно и плохо другим - это как ранить самого себя?
- Почему важно делать добрые поступки и как это влияет на тебя?
- Как ты говоришь с сердцем?
- Почему сердце знает все ответы на все вопросы, научи меня этому!?
- Кем ты восхищаешься больше всего?
- Кто для тебя является примером?
- Почему ты создан для счастья?
- Кто тебе разрешил быть таким красивым и добрым?
- Почему ты всегда будешь счастлив?

Всё же, это больше пособие, а не полноценная книга по детской психологии, которую мы обязательно напишем, но в будущем. Здесь мы хотели пройтись по основным нюансам, которые помогут тебе, мой дорогой родитель, воспитать успешных и счастливых детей! Во второй части будет работа Ники, которая, я уверен, прекрасно дополнит мои строки. От себя, желаю вам прекрасного родительского этапа. Он такой скоротечный. Скоро мы уже станем бабушками и дедушками :) Но это будет совсем другая история.

## 2 ЧАСТЬ

### КАК ПЕРЕСТАТЬ КРИЧАТЬ НА РЕБЕНКА?

Если мы дошли до состояния, когда срываемся и кричим на ребенка – это признак нашего БЕССИЛИЯ. Мы не знаем что делать, как быть и как воздействовать на ребенка, чтобы он начал слушаться.

У нас нет сил/состояния/инструментов повлиять на ребенка мирно и мы применяем метод грубой силы – крик/угрозы/манипуляции/физическое воздействие.

Что делать? Увидеть причину и поработать с ней.

Как правило их 2:

- дефицит внутренних ресурсов (сил, состояния, внутренней гармонии)
- недостаточно инструментов, знаний и навыков общения с детьми.

#### **1. Дефицит внутренних ресурсов.**

Если у нас нет ресурсов, то мы не сможем воспользоваться и инструментами. Состояние - это первично. Любовь и покой в сердце – делают все. Диалог от сердца к сердцу ребенка творит чудеса.

Если ваш внутренний заряд кончился и сердце может сейчас только кричать. Оставьте ребенка – займитесь собой – дайте себе любовь и внимание.

В момент когда вы 10 раз сказали ребенку убрать игрушки, и он этого не делает, и когда вам уже хочется кричать на него и выкинуть все в мусорное ведро. Вы, конечно, можете на него накричать, и это сработает на уровне не воспитания, а управления ребенком. Ребенок от страха и ужаса начнет вас слышать. Накричать можно, результат – порядок в комнате будет достигнут + побочные эффекты (потеря доверия, страх у ребенка, ребенок копирует вашу модель поведения). СУР - система управления ребёнком в детстве превратится в систему управления родителем, когда ребёнок станет старше и сильнее вас.

*Что делать в таких ситуациях?*

Задайте себе вопрос - На кого мне хочется накричать? На ребенка ли? Очень

часто это крик вашей души о помощи – я больше так не могу!!!

Услышьте себя прежде всего. Если мы не способны услышать себя, то дети нас тоже не смогут услышать.

Почему я кричу сейчас? Может я хочу внимания со стороны мужчины, счастливых отношений, порядка дома, достаточно финансов, уверенности в себе как в матери, занятия любимым делом, отдыха???

Крики на детей – это всего лишь показатель вашей дисгармонии.

Даже если это уже случилось – не вините себя. Вы так сделали, потому что не могли по-другому. Потому что не было состояния. Но потом, пережив бурю в спокойном состоянии, задайте себе эти вопросы. А что мне сейчас нужно на самом деле?

Итак, задачу - дефицит внутренних ресурсов - можно решить! Задавайте себе правильные вопросы, наблюдайте за своим состоянием и трудитесь, создавайте гармонию в своей жизни. Счастливая мама, любовь в отношениях = здоровые, послушные, развивающиеся дети. Мама, не слышащая себя, своего мужчину = дети, не слышащие маму. Когда вы услышите потребности своей души, включите дисциплину и порядок для достижения этих желаний и целей - это даст вам море состояния и вы сможете включить СУС — систему управления собой, а не СУР - систему управления ребенком. Как это сделать? Обо всем подробно написано в книгах Баланс, Напряжение, на нашем канале YouTube, наших тренингах на тему Дисциплины и Отношений.

2 пункт - Инструменты, для общения с ребёнком :

Но помните, они будут работать тогда, когда у вас достаточно внутреннего состояния (пункт 1) чтобы их использовать.

Инструменты эффективного общения с ребёнком:

### *1. Установить контакт.*

Очень часто мы несколько раз кричим ребенку из кухни, что он должен прибраться игрушки или что-то подобное. Потом заходим в комнату и видим, что ничего не изменилось, срываемся и кричим. В нашей матрице восприятия реальности - мы сказали уже 10 раз. В матрице восприятия ребёнка - он погружён в свои процессы игры, он видит и слышит тот процесс, в который вовлечён и вас сейчас там нет. Он не специально, он действительно вас не слышит. И это удивительно и очень ценно, нам взрослым иногда не хватает такого уровня погружения в работу, какой есть у детей в игре.

Как сделать так, чтобы ребёнок вас услышал?

- Подойти к ребёнку (обязательно, из другой комнаты нет шансов быть услышанными)

– присесть, чтобы ваши головы были на одном уровне

- посмотреть в глаза и убедиться, что ребенок смотрит на вас в этот момент
- можно установить телесный контакт, можно взять за руку или положить руку на плечо
- только после этого озвучить свою просьбу. «Дорогой, прибери, пожалуйста, игрушки в своей комнате», «Сколько минут тебе нужно, чтобы прибрать игрушки?» и т.п.

Шансы возрастут в тысячи раз, что ребенок поймет.

## *2. Как говорить.*

Когда говорите с ребёнком, представляйте, что говорите от сердца к сердцу. А как бы ваше сердце сейчас сказало? Как бы оно обратилось к сердцу любимого человечка? Нужные слова всегда найдутся. И тут нет четких правил. Есть только индивидуально подобранные точные слова. И каждая мама способна их подобрать как ключик к замочку, и для каждого ребёнка это свои точные слова от любящего сердца мамы. Когда у мамы гармоничное внутреннее состояние, она как волшебница способна словом творить чудеса - точно сказать так, чтобы ребёнок услышал.

*3. Начать с ребенком вместе делать дело, которое он избегает* (уборка, домашнее задание и т.д.) и получать от этого УДОВОЛЬСТВИЕ! Это главное! Когда взрослый вовлечен и с радостью собирает игрушки, чистит зубы, помогает делать уроки – у ребенка появляется интерес «а может не так это и плохо, если маме(папе) так это интересно, дай-ка и я попробую».

## *4. Чем младше ребенок, тем больше добавляйте элементы игры в любое занятие.*

Когда мои дети были в возрасте 3-6 лет, и заходя в их комнату я понимала, что срочно нужно с этим что-то делать, с порядком, а точнее с его отсутствием. Я превращалась в актрису! И с большими глазами говорила, о боже, вашу комнату захватил беспорядок, он у нас был живым невидимым персонажем, который постоянно хотел захватывать комнату, занимая больше пространства на полу, его цель была захватить весь дом. И я предлагала детям вступить всем вместе в бой с беспорядком. Мы были единой командой, которая прыгала и сражалась с невидимым Беспорядком, при этом собирая игрушки, складывая их на полочки. Это так включало детей, что они старались как можно быстрее его победить, быстро разбирая вещи и распределяя между собой, кто какую площадь будет чистить. А потомы мы радостными УРА праздновали победу, когда комната была убрана. В некоторые моменты дети, заходя ко мне на кухню, тоже стали меня мотивировать, словами «о боже, мама нашу кухню захватил беспорядок, он становится все сильнее в нашем доме». И мама вступала с ним в схватку за чистоту ))

Главное сами радуйтесь, играйте, кайфуйте. Мы не можем обмануть детей.

Если есть дело, которое мы избегаем и не любим, дети тоже переймут у нас такое же состояние.

Потом у нас появился Домовой, который писал письма, что он очень возмущен беспорядком, он как домовый – хозяин дома следит за порядком во всех углах, и писал он письма с юмором и легкой ворчливостью. Иногда он даже не положенные на место игрушки мог забрать к себе, но потом дети старались его задобрить, наводили идеальный порядок в своей комнате. И оставляли ему под кроватью письмо с просьбой, дорогой домовый верни, пожалуйста, наши игрушки, мы постараемся все прибрать вовремя. Он также переписывался с нами, оставляя письма под кроватью и возвращая потерянные игрушки. Дети очень радуются этим письмам, и советы сказочных персонажей (домового, Деда Мороза, зубной феи и т.д.) слушают даже лучше, чем родительские. Приятный бонус - дети вовлечены и начинают читать и писать. В прошлом году, когда моим детям было 7 и 5 лет мы в декабре и январе каждый день писали письма Деду Морозу. Каждый ребёнок самостоятельно писал письмо каждый вечер перед сном, рисовали рисунки и делали подарки для бабушки. Благодаря этому, старший ребёнок каждый день писал страницу текста с лёгкостью (с домашкой по русскому это даётся гораздо сложнее), младший - начал писать печатными буквами самостоятельно. Письма мы оставляли в морозильнике. На утро дети бежали к холодильнику получить новые письма от бабушки + маленькие подарки. Бабушка был добр и с каждым письмом оставлял или шоколадку, или карандаши, фломастеры и другие мелочи, которые любят дети. Наши дети очень любопытны и задавали бабушке такие вопросы в письмах, что маме с папой, когда они отвечали ночью на письма, пришлось пробудить своё творчество и мышление ребёнка + Гугл тоже помог. Среди вопросов детей были такие: А сколько тебе лет? А сколько лет снегурочке? А сколько лет снеговика? А как зовут оленей? А расскажи истории про оленей?

К чему я привожу этот пример. Такие простые вещи, когда мы включаем игру + вовлекаемся всей семьей в одно действие = невероятное объединение семьи, становление большего доверия и близости.

Придумывайте своих персонажей, которые помогут вам стать ближе и понять друг друга.

Методов множество, через фантазию и игру воспитывать детей и приучать их к полезным привычкам будет гораздо легче.

##### *5. Первый поход к стоматологу и чистка зубов.*

Мы придумывали сказку, как кариес черный и коварный пытается захватить ваши зубки и уничтожить. У нас в сказке было 2 войска: кариес и зубная паста. Как зубная паста побеждает и прогоняет с зубов микробы.

Также объясняла через сказку, что если микробы оказались такими сильными, что захватили зуб и сделали в нем дырку, придется позвать на помощь дядю стоматолога. Нужно будет потерпеть, но вместе мы победим их и прогоним. А ты мой мальчик (девочка) станешь сильнее!

Очень помогают сказки и сказкотерапия в введении полезных привычек в жизни детей. У меня есть образование сказкотерапевта. Но мое понимание детей и детской психологии сейчас в том, что каждая мама способна стать лучшей сказочницей для своего ребёнка, для этого не нужно образование и специальные знания, это есть у каждой из нас на интуитивном уровне. Ваше желание + совместный интерес помогут вам создать лучшую сказку для своего ребёнка.

Самые волшебные моменты, когда дети открывают своё сердце для нового и важного - перед сном. Каждый вечер перед сном наш ритуал состоит в том, что мама откладывает все дела, отключает телефон и минут 30-50 разговаривает с детьми о жизни, о том что их беспокоит. В эти моменты они рассказывают, что случилось с ними за день, о своих чувствах и переживаниях, о том, что получилось у них, а что нет, задают самые интересные и порой самые сложные вопросы для взрослых. Посвятите хотя бы полчаса своего чистого времени ребенку перед сном и вы увидите большие результаты уже через 2 недели. В это время мы совместно придумываем сказки, они бывают и очень мудрыми, и юморные, иногда я сама сочиняю, иногда вместе с детьми придумываем. Самое главное - то состояние, которое вы испытываете от такого совместного общения.

*б.Когда не знаете как сказать ребенку чтобы он вас услышал, спросите у него.* Честно объясните ваше состояние и что вы хотите от ребёнка и признайтесь, что не знаете что делать. «Может ты мне подскажешь как тебе сказать, чтобы ты сделал то-то ....» Дети иногда мудрее нас и они точно знают как им лучше сказать и какая фраза у них сработает. Признаваться в том, что у нас, как взрослых, не всегда все получается, что мы тоже ошибаемся и спрашивать совета у детей - это для меня открытость и честность в совместном общении. Так дети становятся более осознанными, а мы понимаем, что не все нам подвластно и иногда даже самые лучшие формулы могут не работать, но всегда будет работать - Любовь, Открытость и Искренность.

Прямо сейчас пока я пишу этот текст, ко мне подошла моя старшая дочь 8 лет и спросила, что я делаю, она хотела поиграть на планшете, на котором я пишу текст. И я ее спросила, как мне лучше сказать тебе, чтобы ты поняла, что я должна ещё час поработать и ты меня не беспокоила и не отвлекала в это время? Она произнесла чудесную фразу! Скажи «я сейчас поработаю 1 час, а

потом мы вместе пройдем уровень в твоей игре». И я ещё раз поняла для себя важное. Главное не игры, развлечения, анимация и прочее, на что родители тратят столько денег, главное время проведённое **ВМЕСТЕ**, а где и как уже не так важно.

Пусть эта фраза странно звучит, но **УЧИТЕСЬ У ВАШИХ ДЕТЕЙ КАК ИХ ВОСПИТЫВАТЬ**. Воспитание - это путь совместного развития взрослого и ребёнка, где мы раскрываем друг друга и себя настоящих.

## **РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ**

«Не плачь», «помолчи», «ты ещё не понимаешь», «что про тебя люди подумают», «этот ребёнок мной манипулирует», «у тебя руки не оттуда растут», «не разговаривай с дядей (тетей)», «постой, упадёшь», а также гендерные установки «мужчины не плачут», «дай сдачи» или «девочки так себя не ведут» и т.п.

Подобные фразы формируют негативное восприятие мира и самих себя. Когда дети подрастут и поймут, что мир не такой опасный, каким их пугали бабушки и мамы, а они сами не такие неудачники, как про них говорили,- придёт отрицание всего, что говорили им родители и бабушки, а также и тех мудрых и полезных советов, которые тоже были.

Помните! голос мамы будет звучать годами в сознании детей. Поэтому постарайтесь заложить здоровые установки, которые будут укреплять детей, давать им силы, интерес к жизни и познанию нового, веру в себя.

Пусть ваши жизнеутверждающие фразы, станут опорой им в те моменты, когда вас уже не станет. Когда придёт боль и отчаяние ( на определенном этапе их жизни это произойдёт). Пусть фразы мамы станут тем лечебным словом, исцеляющим душу и дарящим ощущение, **ТЫ ЛЮБИМ, ТЫ ВАЖЕН, Я В ТЕБЯ ВЕРЮ** - ощущением, которое будет приходить уже не только от мамы, а от мира в целом.

### **Фразы - ВЕРЫ**

Ты станешь сильнее , пройдя это

В тебе есть все силы- это осуществить

Все твои мечты сбудутся

Я в тебя верю

У тебя все получится

Каждый твой замысел с добрыми намерениями- осуществится

### **Фразы - ЛЮБВИ**

Я тебя люблю всегда , даже когда ты злишься, даже когда я злюсь на тебя

То, что ты говоришь важно, я через 10 минут закончу и обязательно выслушаю

тебя (если мама говорит по телефону или занята разговором со взрослым, а ребёнок отвлекает)

Ты большая ценность этого мира

Ты рождён для любви и счастья

Спасибо тебе, что ты родился (родилась) у меня

Продолжите этот список и придумайте свои фразы, на которые ваш ребёнок сможет опереться и почувствовать себя любимым и важным для мира.

Говорите их когда у ребёнка что-то не получается, когда ребёнок ведёт себя «плохо», «капризничает» и когда у него все получается и он радуется вас. Ваша Любовь не зависит от его успехов или неудач.

Фразы заходят на подсознание, когда вы их говорите в момент засыпания и первые 15 минут когда ребёнок заснул.

Сейте здоровые семена в души ваших детей, поливайте их Любовью, Терпением и Заботой. Когда придёт время, плоды вас порадуют.

## **ДЕТИ И ЗАЗЕМЛЕНИЕ или КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ**

Дети живут моментом и проживают все по-настоящему. Не всегда они могут справиться со своими эмоциональными состояниями. В эти моменты мы говорим, что дети не контролируемы.

Важный элемент воспитания – научить детей заземлению, способам и инструментам, куда они могут направлять свою энергию. А еще лучше выстроить это в естественную систему с раннего детства.

*Полезно:*

1. Закаливания – постепенные и естественные обливания прохладной водой. Такой способ убивает микробов телесных и душевных (лень, апатия, несистемность, рассеянность внимания). Ребёнок чувствует себя более «собранным» и данная процедура даёт импульс к действию.

2. Спорт – развивает дисциплину, самоконтроль, даёт естественную физическую нагрузку. Найдите тот вид спорта, который действительно зажигает ребёнка. Сейчас есть все возможности для этого.

3. Приседания – можно использовать, когда дети как мы говорим «неконтролируемы». Это гораздо лучший инструмент, чем ставить детей в угол. И дети это делают, как правило, с удовольствием и быстро возвращаются «в себя».

4. Обучайте детей психотехникам. Придумывайте их совместно со своими детьми. Более подробно о том, какие психотехники можно использовать для детей и как их создавать на нашем канале YouTube и в наших семинарах.

## **ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ**

Чаще всего в среде родителей есть 2 крайности:

1. Гаджеты это опасно, плохо, вредит детскому здоровью и психике, лучше не давать их детям до 18 лет. Максимум их можно использовать только для учебы.

2. Гаджеты находятся в абсолютно свободном доступе у ребенка, и они являются основным средством развлечения, когда вся игровая и познавательная деятельность уходит только в виртуальный мир.

Конечно, важно научить ребенка пользоваться современной техникой, без нее уже современный мир невозможен. Глупо полностью отрицать возможности гаджетов. Они могут стать как инструментом развития, обучения, общения, поиска информации, повышения профессионализма, развития новых навыков. Так и инструментом деградации личности. Мир, с которым наши дети уже столкнулись, будет строиться на современной технике. И наиболее эффективными окажутся те, кто смог научиться использовать ее для своего развития.

И тут есть свои правила.

***ПРАВИЛО 1:*** Научить ребенка пользоваться гаджетами, как одним из самых мощных современных инструментов развития, мы можем только тогда, когда научились это делать сами. Что это значит? Мы контролируем свое время и наше внимание в процессе их использования.

Поэтому, понаблюдайте сначала за собой, сколько раз в день вы заходите в соцсети и иные приложения и по какой необходимости. С какой целью вы это делаете?

Очень часто мы берем в руки телефон бесцельно, потому как есть свободная минутка. В процессе наше внимание цепляется за одно, другое, третье и проходит час-два вместо 5 минут.

Как и в любом другом вопросе воспитания детей важно начинать с себя. Если дети будут часто вас видеть, уткнувшимся в телефон, для них это станет такой же естественной нормой.

**ПРАВИЛО 2:** Опасно передавать свои задачи воспитания – технике. Важно развиваться самому и решать сложные ситуации в общении с детьми, но не уходить от них «я не знаю что сделать, лучше дам ребенку планшет, пусть успокоится».

Воспитать техника может, но те ли качества, которые вы хотели? Забрать внимание ребенка гаджетами легко. Вернуть его сложно.

В использовании телефонов, планшетов, компьютеров должны быть свои система и порядок как в вашей жизни, так и в жизни ребенка.

В каких случаях мы передоверяем задачи воспитания гаджетам и каких случаев стоит избегать.

1. Гаджет не должен стать инструментом, чтобы ребенок поел. Важно научить ребенка есть самостоятельно и не отвлекаться во время еды.

2. Гаджет вредно использовать постоянно, чтобы ребенок заснул. Важно проводить время с ребенком перед сном, максимум включить спокойную музыку или аудиосказку. Но аудиосказка не должна заменить родителя перед сном, их можно включать иногда. Самое ценное ваше время проведенное вместе!

3. Очень опасно постоянно использовать гаджет как средство, чтобы ребенок вас не беспокоил. Это очень удобная штука для родителя заниматься своими делами пока ребенок молчит, сидит смирно и не бегаёт. Важно родителю научиться устанавливать с ребенком четкие границы и договоренности. А также научить ребенка самостоятельным занятиям и играм.

4. Опасно каждый раз давать ребенку телефон или планшет, чтобы прекратить истерику. Важно понять причину, почему ребенок так себя ведет, что с ним происходит, помочь ему справиться со своими эмоциями и состояниями.

Использовать планшеты и телефоны в подобных ситуациях иногда допустимо, если в данное время и в данных обстоятельствах это является лучшей возможностью. Но нельзя это делать постоянно и уходить от решения проблемы.

Как видите, все эти воспитательные задачи требуют труда, терпения, творчества, поиска нестандартных решений и прежде всего вашего развития как родителя.

**ПРАВИЛО 3:**

Научить детей пользоваться гаджетами во благо себе, а не во вред, помогут правила и система. Эти правила должны быть едины для всей семьи.

Например, вы можете принять общие законы для вашей семьи (не только касающиеся гаджетов) – полезные правила, привычки, ритуалы для всей семьи.

Провести **референдум** - голос и мнение каждого важно! Пусть каждый ребенок и взрослый выскажется. Договоритесь о таких правилах пользования гаджетами и иных семейных законах, которые для всех будут приемлемы. Помните, дети не сопротивляются тому, в чем сами принимают участие. Пусть они сами предложат сколько времени они будут проводить за планшетами и пр., в какое время это будет происходить и т.д. Конечно, они должны согласовать этот вопрос с вами. Найдите оптимальный вариант, который всех устроит. Можно также ввести здоровые границы и обсудить с детьми почему это важно, например:

- не пользоваться гаджетами за совместными приемами пищи
- вечернее время, когда все дети и взрослые дома (например за 2 часа до сна) мы проводим время все вместе и забываем про все телефоны и пр. Это могут быть совместные настольные игры, беседы, вечерние прогулки, совместный просмотр фильма.

Напишите эти правила и законы на доске совместно с детьми. Пусть они будут на виду. Когда ребенок не может оторваться от планшета и соблюсти установленные договоренности, подойдите с ним к этой доске, и напомните, о чем вы договорились.

Проводить семейные референдумы очень полезно для развития семьи, хотя бы раз в месяц, можно каждую неделю. Где вы совместно обсуждаете общие вопросы, планируете отдых и общие дела, пересматриваете правила своей семьи и вводите новые. О том, как это делать мы более подробно расскажем на наших тренингах. А также вы узнаете о других инструментах, которые помогут избежать вам конфликтных ситуаций при контакте детей с гаджетами и виртуальным миром.

**ПРАВИЛО 4:** Научить ребенка делать выбор, развивать критическое мышление.

Очень важный вопрос в использовании современной техники – качество контента (фильмов, мультфильмов, youtube-каналов, игр и приложений).

Прямые запреты на просмотр чего-либо не работают. Это только подстегивает интерес ребенка. И пусть не под вашим контролем, но с телефонов одноклассников и друзей – ребенок узнает все «запрещенные» мультики и игры.

Это постоянная системная работа, когда вы просматриваете **СОВМЕСТНО** с ребенком мультфильм, фильм и рассуждаете с ним о нем. Задаете ему вопросы и позволяете самому найти ответы. Делитесь своим мнением на этот счет. Признавайте его мнение, даже если считаете, что он не прав. Свободный диалог и дискуссия с вопросами, направленными на размышление.

Что тебе понравилось (не понравилось) в этом мультфильме?

Если бы ты был главным героем, как бы ты поступил?

Чему хорошему этот мультфильм учит? А учит ли он плохим поступкам и поведению?

Как ты думаешь, этот мультфильм полезен детям? Если бы ты вел свой канал на youtube, порекомендовал бы его к просмотру? Почему?

Конечно, есть опасные мультфильмы с пропагандой насилия, алкоголя, извращений. Специально их показывать не стоит. И если уж так получилось, что ребенок столкнулся с ними, то важно не просто категорично запретить. А порассуждать с ним и донести свою точку зрения, расширить его восприятие мира, научить смотреть на одно явление с разных сторон. Например, когда были популярны «Монстер Хай», я как сказкотерапевт понимала опасность этого мультфильма и его образов. Дочь сначала заинтересовалась, но потом мы вместе разобрали его, я стала объяснять значение этих образов и их влияние на детей, почему такие фильмы снимают и кому это выгодно. И она приняла самостоятельное решение в 5 лет, что не будет их смотреть и не хочет подобных кукол. Больше мы к этому вопросу не возвращались.

И наша задача как родителей в огромном количестве информации -научить детей делать выбор! Критически относиться ко всему, что предлагает мир и выбирать только нужное и полезное для себя, а не быть потребителями всех предложенных товаров, услуг, информационного и развлекательного контента.

Я желаю вам и вашим детям успехов в совместном развитии и гармоничных качественных отношений!!!

## **СКАЗКОТЕРАПИЯ**

*Итак, про сказки*

Я все же склоняюсь к тому, что все сказки можно читать детям и находить в них важные сказочные уроки как для детей, так и для взрослых. Главное здесь не то что ты читаешь, а как это преподносишь. Как раскрываешь весь глубинный смысл сказки, расширяешь представление ребенка об окружающем мире, об образах, о типажах и архетипах героев и ситуациях, которые встречаются в жизни, о ловушках и сказочных уроках. Если родитель осознанно подходит к воспитанию ребенка и пытается через сказку донести некие законы жизни, тут ему в помощь любая сказка, и этот процесс очень увлекателен, когда изучаешь и читаешь сказку вместе с детьми, открывая и свои смыслы.

Но я понимаю, что не все родители, готовы сами осознавать урок сказки и раскрывать его ребенку. Многим проще прочитать, закрыть и все, а дальше путь сам додумывает. Такое тоже возможно. Поэтому для тех, кому нужны готовые рецепты, постараемся составить.

Но опять же я воздержусь от того, чтобы не рекомендовать какие-то сказки. Видимо это мой взгляд на сказки такой, что я в каждой нахожу ресурсное начало, положительный и позитивный опыт и могу это донести. Даже например, сказка "Девочка со спичками", где она умирает в конце от голода и холода, кажется ужас-ужас, как Андерсен мог написать такое. А если раскрывать эти сказочные шифры, удивительная и очень мощная сказка с глубоким духовным смыслом.

Или сказка про Русалочку, если поверхностно взглянуть на сказку и читать её не в оригинальном тексте, кажется, что она о несчастной любви и формирует комплекс жертвы, но пытаюсь найти более сакральный смысл, мы увидим, что она о духовном росте, о ценности человеческой жизни и Любви в истинном её понимании.

Про русские народные: я читаю своим детям и рекомендую, но опять же как преподносить. Сказка Колобка нас предупреждает как не попасть в ловушку, как разбираться в людях. Идея в том, что раз Колобок был съеден - пойми где он был не прав, в чем ошибся и сделай свои выводы, чтобы не оказаться самому в такой ситуации. А раскрыть сказочный урок родитель может любой, их там много.

Например: Идея о том, что нельзя убегать от родителей (там был лес, в жизни - ребенок может убежать и в большом торговом центре, там есть разные персонажи, но могут попасться и лисы). Идея, о неэффективности одной модели поведения. Все люди разные, и если прокатил с одним, не факт, что прокатит с другим. Отказ от излишней самонадеянности и тщеславия, чем страдал Колобок и в итоге был съеден. Развитие социальной чуткости (основа интуиция, но её недостаточно, надо научиться

разбираться в людях и понимать, что у них в мыслях, а не на словах) понимать кто свой, кто чужой, с кем можно водить

дружбу, а с кем нет. И не только...

Мы анализируем в чем ошибся Колобок, и ищем более эффективную модель поведения. На занятиях мы сказку переигрываем. Мы лепим колобков и проигрываем финал заново. Каждый ребенок ищет свои способы выхода из этой ситуации, я играю Лису например, а ребенок Колобка. И представь, ты бы оказался на месте Колобка, говорю я ребенку, что бы ты сделал. (+ для психолога это еще

и диагностика - какая модель поведения для ребенка приемлема в опасной ситуации). Просто для примера расскажу какие модели поведения выбирают детки, очень интересно, можешь со своим попробовать. Одни берут хитростью

- начинают водить Лису за нос, говорят я не Колобок, я Лиса, и начинают уже не петь (что неэффективно с Лисой) а уводить её в сторону другими разговорами,

и под конец быстро убегают; другие - сами нападают на Лису (начинают громко кричать и рычать), чего Лиса уж точно не ожидает, срабатывает эффект неожиданности и тут уже и Лиса может убежать (это как Колобок представил себя волком или Медведем), трети - опять начинают петь, но не допевают до конца, а поют только в начале для вида и быстро сматываются, четвертые - пытаются

подкупить, а хочешь я тебе орешек или конфетку дам, а ты меня не ешь. Очень интересно за этим наблюдать, мы уже сейчас видим у маленького человечка, как он будет склонен вести себя в жизни в подобных ситуациях.

Можно сказать, что русские сказки о неудачниках, да во многих нам герои показывают неэффективный путь или нарушают запреты и предупреждения, которые им были даны. Но благодаря этому опыту, который нам показали в сказках, мы видим как не следует делать и как найти

свой путь решения. На моих занятиях, еще ни разу ребенок в итоге разыгрывания сказки колобка не был съеден, каждый находил свои способы выхода и делал это очень успешно, благодаря тому, что Колобок уже проделал это путь и показал нам как не надо.

Многие русские сказки от отрицания, не спорю. Но это уже особенности нашей ментальности и нашего этноса. Это веками закладывалось и формировалось. Сказки других этносов - не такие, но опять же со своим особенностями. Но видимо нам русским так понятнее. Но я бы не стала исключать русские народные сказки - в них много здорового и ценное зерно содержания безусловно есть. Они показывают как герой эволюционирует или как ошибается, но это тоже пример, тоже опыт, на котором можно учиться.

Если говорить про готовые рецепты, и те, которые с радостью порекомендую, то вот они..

Прежде всего хочется сказать, что подбирать следует сказки с учетом возраста ребенка и особенностей его восприятия.

Самым маленьким начинаем читать сказки про животных и русские народные, и творчество современных авторов.

Мне нравится Сутеев. Там просто, понятно, с добрым концом, о важных ценностях.

До 4 лет, примерно, детям более интересно слушать сказки про животных. Советую, рассказывая сказки про животных, раскрывать их образ. Каждый герой обладает своим характером, своими сильными и слабыми чертами.

Спросите ребенка, кто ему больше нравится: Лиса, Медведь, Волк, Заяц, Кот, Петух. А потом уже поговорите более подробно об этом персонаже. Чем он тебе понравился? Как ты думаешь, чем он силен? Какие его качества тебе нравятся? Но и у каждого героя есть и слабые качества.

Лиса сообразительна, но эгоистична, Волк смелый и сильный, но злой, Медведь уважаемый и справедливый, но недалёковидный, Заяц добрый, но трусливый. Конечно анализируя персонажей, мы делаем акцент на сильные качества. Важно говорить ребенку, что ты можешь развивать те качества, в себе, которые тебе важны. Быть смелым как Волк, сообразительным как Лиса, справедливым и сильным как Медведь и добрым как Заяц )

Деткам чуть постарше (3-5) я рекомендую современное творчество сказкотерапевтов. Можно использовать сказки под редакцией Маниченко (компания Умница). У них созданы сборники сказок "50 исцеляющих сказок от 33 капризов", "сказки для воспитания Воли, Сказки для воспитания Лидерских качеств, сказки для развития Мышления, сказки, чтобы воспитать ребенка добрым. Все сказки компании Умница сейчас есть в аудио-формате и свободном доступе в инете, можно заказать и комплекты на их сайте. (я, конечно, рекомендую читать сказки, в этом есть особая магия и контакт родителя и ребенка, познание сказки и передача жизненного опыта от старшего к младшему. Но в редких случаях, если мама занята, можно ставить и аудиосказки, но это не должно быть нормой, никакая техника, аудиозаписи, современные гаджеты с играми не заменят тепло родительской любви) .

Также это почти все сказки издательства Речь: сказки Елены Капустинной "Сказки от Капризов", сказки Марии Кутовой, Сонные сказки, сказки "Капризик и Зловредик" Софьи Прокофьевой, Анна Никольская "Маленькие победы принцессы Алисы"

Все сказки интересные, читаются легко, герои сталкиваются с ситуациями, актуальными для вашего малыша.

Очень люблю "Добрые сказки" Эльдара Ахадова. Короткие как притчи, но наполненные добротой и любовью.

С 5 лет примерно животные уже не так интересны детям, но зато становятся более интересны сказки с разными героями, архетипами, характерами: принцессы, царевны, рыцари, богатыри, феи, волшебницы, злодеи и пр. Через них ребенок познает себя и мир в его многогранности. Сказок интересных огромное множество. Можно использовать и сказки авторские и западную литературу. Обращайте внимание, какие именно образы интересуют деток, какие сказки трогают их сердце.

Есть любимая книга, которая способствует формированию общих человеческих ценностей и нравственности через сказку. Андриянов "Философия для детей".

Можно начинать читать с 5 лет и до подросткового возраста. Там сказки особые. Читать порциями, не сразу залпом, чтобы сохранить интерес, так как там много философии о жизни и главный посыл - формирование осознанного отношения к жизни, научить ребенка размышлять о ценностях, о людях и ситуациях и своих поступках.

Ольга Соколова "Я расскажу тебе сказку". Здесь вы найдете прекрасные ресурсные сказки для взрослых, а также сказки для девочек и для мальчиков.

Рекомендую все сказки Татьяны Дмитриевны Зинкевич-Евстигнеевой. У нее есть и детские сказки, и сказки на особые ситуации и сказки для поддержки личностного потенциала. Обладая красивым узором смыслов, они написаны легким и образным языком.

Для родителей, желающих лучше понимать сказки могу порекомендовать "Практикум по сказкотерапии" Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. Там даны основные принципы работы со сказкой, и почти вся книга это сборник сказок для детей и взрослых, в котором вы найдете удивительные и ценные по содержанию сказки.

Что еще можно отметить. Если ребенок просит рассказать одну и ту же сказку. Позвольте и читайте столько, сколько он её просит. Это для него сейчас важно.

Причин может быть несколько.

1. Не случайно его заинтересовала именно эта сказка. Герой обладает определенными сильными чертами, которые ребенок неосознанно желает развить в себе. Этот образ его сейчас вдохновляет. В этом случае мы спрашиваем ребенка. Чем тебе нравится этой герой? В чем его сила? Как ты можешь стать таким же сильным как он? Что ты можешь для этого сделать?

(неважно какого пола герой. В сказках для девочек героини обладают женской силой: и этом может быть доброта, красота, мудрость). Кстати, гендерные сказки отдельная тема, но в рамках одного поста не успеем раскрыть ).

2. Ребенку важно чувство стабильности. Он знает финал, он знает итог. Каждый раз, прося пересказать, он как бы говорит, дай мне понять что мир стабилен, что все хорошо, что зло будет побеждено. Ощущение стабильности и последовательности развития событий, дает ему чувство уверенности и защищенности здесь и сейчас.

3. В сюжете сказки есть испытание для героя, преодолевая которое он становится сильнее, смелее, мудрее, ответственнее и т.д.. Тут более важно само испытание и то КАК герой его преодолевает. Если он сражается с драконом, злодеем, переживает сильный страх и побеждает его в себе, то и ваш ребенок совместно с этим героем, учась переживать страх через сказочные образы, становится более сильным и смелым, и что важно БОЛЕЕ

ГОТОВЫМ к жизненным подобным ситуациям. Поскольку он уже имел в детстве опыт переживания трудностей совместно с главным героем и уже тогда одержал СВОИ ПОБЕДЫ.

Конечно забыла сказать про Астрид Лингред. Я сейчас не про известные сказки про Карлсона и Пеппи. Они меня почему-то сильно не вдохновляют. Хотя некоторым детям полезно читать про нестандартный образ Пеппи, которые сильно загнаны в рамки. Но некоторым наоборот не рекомендую, моя например дочка такая же как Пеппи рушит все стереотипы и для нее нет рамок и стандартов. У Астрид Лингред есть замечательные небольшие сказки, образные, красивые, с потрясающими иллюстрациями. В них много про способность видеть волшебное в обыденном, прекрасно развивают воображение, фантазию, после них начинаешь верить в чудо. При этом добрые, чуткие, воспитывают достойные качества. И написаны ярким и живым языком, такие точно будут не скучными.

## **Контент для детей**

### *Фильмы:*

Звёздочки на земле  
Маленькая принцесса  
Моя ужасная няня, Моя ужасная няня - 2  
Бейб:четвероногий малыш и Бейб-2  
Синяя птица  
Бесконечная история  
Дорога домой: невероятное путешествие  
Чудо  
Инопланетянин  
Освободите Вилли  
Красный шар  
Полианна  
Кука  
Август Раш  
Девочка и лисенок  
Приключения бобренка  
Мысли о свободе  
Воспоминания о Марни  
Лесси

История дельфина  
Два брата  
Мечтатель  
Белый плен  
Мост в Терабитию  
Лавка чудес  
Пит и его дракон  
Бетховен  
Один дома  
Советские фильмы:  
Внимание, черепаха  
Приключения жёлтого чемоданчика  
Приключения Электроника  
Питер Пэн

### *Мультфильмы*

Мультфильмы Миядзаки:  
Унесённые призраками,  
Ходячий замок,  
Мой сосед Тоторо и ДР.  
Песнь моря  
Барашек Шон  
Приключения Падингтона, Приключения Падингтона - 2  
Необыкновенное путешествие Серафимы  
Маленький принц  
Головоломка  
Дом  
Аватар-Легенда об Аанге  
Золотая Антилопа  
Мультсериалы  
Гора самоцветов  
Фиксики

YouTube-каналы развлекательные  
А ну-ка давай-ка

YouTube-каналы познавательные  
Галилео  
Быть в курсе TV (от 7 лет)

