

# *Дополнительные практики*

## ГЛАВА 1

### Я И МОИ ЭМОЦИИ

#### ДЛЯ СЕБЯ

**Профилактика выгорания.** Как только заметите, что ваши чувства притупились, что вам становится все равно, что, послушав себя, вы не слышите ничего, кроме усталости, — срочно вносите изменения в свою жизнь. Отложите все домашние дела, кроме самых необходимых, позовите на помощь друзей, родственников, не забывайте есть и высыпайтесь настолько хорошо, насколько возможно. Следите за тем, чтобы у вас были силы на то, чтобы испытывать эмоции. Это не игрушки: поднять «со дна» выгоревшую маму намного сложнее, чем ухаживать за новорожденным.

**Назови, чтобы приручить / Читаем послания.** Когда у вас внутри поднимается тревога, злость, усталость

или напряжение, произнесите это вслух. Помните, что все эмоции — это послания. И если эмоция пришла, главное — честно понять причину, и, когда начнете действовать, она трансформируется в ресурс. Не громко, не театрально — просто честно: «Я сейчас чувствую волнение. Интересненько почему? Это сигнал, что надо сделать перерыв на 5 минут? Это сигнал, что надо чуть поторопиться?», «Я чувствую небольшой страх. Интересненько почему? Я волнуюсь за будущее своего ребенка? Так. А сейчас все хорошо? Отлично», «Я волнуюсь, что не смогу устроиться на работу после декрета? Буду изучать новое, например практики ИИ каждый день по 30 минут», «Я чувствую усталость. Надо вместе с ребенком погулять и посидеть в парке или полежать вместе на кровати, слушая хорошую музыку». Услышанный собственный голос удивительным образом делает эмоцию вдвое тише, как будто вы берете ее за руку. Это не магия — это умение отделить себя от эмоции. После этого тепло и любовь становятся доступнее: вы снова чувствуете, что можете подойти к малышу мягко. Эту практику можно выполнять где угодно — у кровати, на кухне, в ванной, даже держа ребенка на руках. Главное — не копить внутри, а давать эмоциям имя.

**Золотой запас эмоций.** Возьмите блокнот и ручку. Вспомните как можно больше моментов в жизни, когда вы были очень счастливы, — с самого детства

и до сегодняшнего дня. Это могут быть незначительные события: то, как вы впервые в жизни попробовали ананас или целый день качались на качелях. А может быть, то, как встретили свою любовь, как почувствовали, что малыш толкается внутри... Всякий раз, когда вас посещает счастливое воспоминание, записывайте его в блокнот. Так вы сохраните в памяти хотя бы часть счастливых моментов, которые иначе могут со временем забыться.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Лицо, которое говорит: «Я с тобой».** Малыш еще не понимает слов, но невероятно тонко считывает ваше состояние и выражение лица. Сделайте одну из практик выше, чтобы быть уверенной, что вы в ресурсном теплом состоянии. Подойдя к нему, задержитесь на мгновение и подарите ему то самое «мягкое лицо» — спокойный взгляд, чуть приподнятые уголки губ, дыхание без рывков. Это простое действие как эмоциональный якорь. Оно говорит ребенку: «Ты в безопасности, все хорошо». Даже если малыш плачет или капризничает, подобное лицо помогает ему переключиться с тревоги на контакт. Используйте это каждый раз, когда нужно успокоить ребенка, — иногда одного только взгляда достаточно, чтобы мир стал для него чуть дружелюбнее.

## ПЯТЬ ЧУВСТВ МИРА

### ДЛЯ СЕБЯ

**Найдите свой якорь удовольствия.** После родов прежние привычки часто перестают приносить радость. То, что раньше расслабляло, теперь может раздражать. Поэтому важно найти новый микроресурс, маленький, но честный. Пройдитесь по пяти чувствам и отметьте: какой запах сейчас вызывает приятную волну внутри? Может быть, свежескошенной травы, теплого хлеба или детского мыла. Что приятно трогать — пушистый плед, шероховатую поверхность дерева, стеклышко? Может быть, вам нравится вкус конкретного чая или холодная вода на ладонях? Найдите одну маленькую вещь, которая откликается сейчас — именно в вашей новой версии себя. Это и есть якорь. Используйте его каждый раз, когда чувствуете усталость: вдохнули запах, потрогали ткань — и напряжение спадает.

**Пять чувств в моменте.** Практика, идеально подходящая для переключения из одного состояния в другое. Помогает предотвращать скандалы, нервные срывы, настраиваться на важные разговоры и мероприятия, красиво преодолевать сложные моменты дня. Когда вас что-то бесит, волнует, беспокоит, быстро найдите вокруг себя:

- пять предметов, которые вы можете хорошенько рассмотреть;
- четыре звука, которые вы услышите, если прислушаетесь;
- три предмета, которые вы можете пощупать (чем сильнее они различаются на ощупь, тем лучше);
- два вкуса или запаха, которые вы сейчас ощущаете;
- одно любое действие, которое позволит вам услышать, увидеть, пощупать, попробовать что-то, чего вам очень хочется и что доступно прямо сейчас.

Например, выйдя из дома с коляской после мучительного одевания, детского рева и остывшего кофе, вы можете переключиться:

- увидеть зеленеющую липу, белое облако, носки своих красных ботинок, собаку, скамейку;
- услышать далекое урчание мотоцикла, пение птиц, лай, стук мяча или шайбы в хоккейной коробке;
- потрогать кору дерева, свою куртку, одеяльце малыша;
- взять в рот мятную конфетку или понюхать ту же цветущую липу;
- решить размять плечи, выпить воды, пойти не той дорогой, которой обычно ходите;
- услышать по телефону голос подруги.

Вы напомнили себе, что живы, что мир достоин вашего внимания, что в нем полным-полно приятного, и, главное, вы всегда можете действовать и принимать решения.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Включаем чувства.** На самом деле вы и так всё это делаете, когда кормите, умываете малыша, берете его на ручки, одеваете и т. д. Всем этим действиям просто нужно придать чуть-чуть осознанности.

*Зрение.* Скорее всего, офтальмолог или педиатр уже посоветовал вам беречь глазки ребенка от очень яркого цвета, не вешать слишком близко игрушки, предлагать малышу рассматривать монохромные контрастные изображения — и вы будете действовать так, как считаете наиболее полезным для ребенка. Важно понимать: самая главная развивающая картинка — это ваше лицо. Почаще давайте малышу себя рассматривать: он очень быстро научится различать ваши эмоции. Начнет понимать, когда вы веселы, а когда печальны, будет хмуриться, увидев ваши нахмуренные брови, и попытается поскорее улыбнуться, если вы будете часто улыбаться. Даже если вы думаете, что у вас невыразительное лицо и вы всё проживаете только внутри себя, поверьте, ребенку достаточно вашей мимики, чтобы начать считывать ваше состояние. Хорошо, если чаще всего перед ним будет ваше

спокойное и радостное лицо, но видеть печаль, раздражение, страх в умеренных количествах ему также очень полезно.

*Слух.* Придумайте, какими звуками вы хотите наполнить свою комнату. Негромкий мелодичный звон колокольчика, шуршание бумаги, народная и этническая музыка, шум воды, звуки природы, ритмичный стук... Следите за состоянием ребенка: не все звуки могут ему понравиться, зато некоторые точно станут любимыми. Главным любимым звуком для малыша будет звук голосов мамы и папы, поэтому не стесняйтесь разговаривать с малышом и петь, даже если у вас нет слуха.

*Осязание.* Каждая мама знает, как активно малыш тянется, чтобы пощупать все, что его окружает. Это повод пореже использовать варежки-царапки и почаще оставлять рядом с малышом что-то фактурное: гладкую погремушку, ворсистую ткань, что-то прохладное, что-то теплое... Разумеется, и здесь главным объектом исследования станут мама и папа: их кожа, волосы, руки, одежда. Важно понимать, что развитие сенсорики нельзя отдавать на откуп только развивающим игрушкам и игровым коврикам. Ничто не развивает так активно, как естественная среда. Позволяйте ребенку прикасаться ко всему, что для него не опасно. Не забывайте, что мы чувствуем не только руками, но и всем телом: спинка, ножки, стопы, плечи, животик малыша тоже активно впитывают информацию из внешнего

мира. Даже если вы кладете его на пеленки из разных видов ткани — это тоже пробуждение его осязания и развитие его эмоционального интеллекта.

*Вкус.* Тут больше везет малышам, не склонным к аллергии и находящимся на грудном вскармливании. Вкус молока меняется в зависимости от того, что ела и пила мама, поэтому малыш начинает рано постигать разные вкусы. Наши бабушки были уверены, что ни в коем случае кормящим мамам нельзя есть чеснок и лук, потому что резкий вкус молока отпугнет ребенка; практический опыт показывает, что никакой новый вкус, если он не в избытке, не заставит малыша отказаться от еды. Но, конечно, что-то может ему понравиться больше, что-то — меньше, а постоянное присутствие в молоке резкого, навязчивого вкуса может со временем снизить его чувствительность. Поэтому старайтесь наслаждаться естественным, чистым вкусом продуктов и давать ребенку возможность смаковать тонкие вкусовые оттенки грудного молока.

*Обоняние.* Запахи — крайне важный источник информации, они способны моментально повлиять на наш эмоциональный фон. Учтите, что малыш может расплакаться, если его преследует неприятный резкий запах, может даже отказаться идти на ручки к человеку, от которого пахнет слишком сильно или непривычно. Не пытайтесь уберечь ребенка от запахов, которые витают у вас дома, — лучше обратите внимание на то, чем у вас пахнет. Может быть, стоит

отказаться от освежителей воздуха, но положить рядом с пеленальным столом апельсиновую корочку или саше с тимьяном и лавандой. Меняйте запахи, говорите с малышом о том, чем сейчас пахнет. Очень скоро он научится определять запахи и к году-двум удивит вас тем, что у него уже есть любимые и нелюбимые ароматы.

## ШЕСТОЕ ЧУВСТВО

### ДЛЯ СЕБЯ

**Мягкая рамка принятия.** Попробуйте в течение дня держать в голове одну простую фразу: «Он не делает это против меня — он делает это сейчас так, как умеет. Мы вместе учимся».

Эта мысль удивительно быстро смягчает внутренние вспышки. Когда ребенок долго сосет грудь, капризничает в коляске, рвется на руки или, наоборот, извивается — он не «портит ваш день». Он пытается справиться со своими ощущениями, эмоциями, телом. Скажите про себя эту фразу — и вы почувствуете, как внутри появляется пространство не для героизма, не для «надо терпеть», а для настоящей доброжелательности. Это и есть принятие, то самое, которое становится кирпичиком в фундаменте базового доверия.

**Квадрат эмоций.** Нарисуйте на листе бумаги систему координат, где на нижнем векторе находится уровень вашего настроения, а на верхнем — уровень жизненных сил. Возможны четыре условных комбинации вашего состояния:

- высокий уровень энергии и много жизненных сил;
- высокий уровень энергии и мало жизненных сил;
- много жизненных сил и низкий уровень энергии;
- мало жизненных сил и низкий уровень энергии.

Получившиеся четыре зоны — это четыре возможные комбинации вашего состояния. В зависимости от того, сколько у вас сейчас сил и насколько вы позитивно настроены, можете скорректировать свое состояние и поведение.

Если энергии много, а настроение так себе — вы решительны, резки, агрессивны. Будьте осторожны, чтобы не напугать малыша порывистыми движениями, старайтесь чуть замедлить темп, займитесь делами, требующими физической нагрузки. Уложить малыша спать или спокойно покормить получится только после определенной самонастройки. А вот если вы устали, у вас мало сил, но вы удовлетворены и в целом радостны — кормление и засыпание пройдут на ура. Можно почитать малышу стихи, сделать ему легкий массаж, спеть песенку.

А что делать, если у вас всего мало — и настроения, и энергии? Постарайтесь лечь спать вместе с малышом или передать его кому-то, кто сейчас чуть более

энергичен. Вам нужно позаботиться о себе и своем внутреннем ресурсе, вряд ли вы сейчас дадите малышу большой заряд любви. Зато когда и сил, и настроения будет много, наступит время для активных игр и возни, телесной импровизации, обучения. Тогда и передадите малышу всю свою энергию и горячую нежность.

**Эмоции — смыслы — тело.** Все наши переживания существуют в трех плоскостях: эмоциональной, телесной и смысловой. Например, если мы переживаем глубокую родительскую тревогу (эмоцию), то на телесном уровне она может воплощаться в том, что мы носимся по всей квартире и лихорадочно переставляем предметы с места на место, прерывисто дышим. На смысловом уровне мы живем во внутреннем монологе: «Боже, боже, что делать, вдруг мой ребенок проглотил пуговицу, вдруг это не прыщ, а целый атопический дерматит?» — и т. д.

Осознав, что чувствуете себя очень нестабильно, постарайтесь остановить мгновение и проанализировать, как ваше состояние живет в каждой из трех плоскостей:

- Что за эмоция мной овладела? Назовите ее как можно точнее: злорада или ярость, досада или печаль?
- С чем она связана? В чем причина ее возникновения? Сформулируйте мысль, которая питает вашу эмоцию. Бойтесь, что ребенок заболел? Злитесь, что

не успели сделать то, что планировали? Задача со звездочкой: постарайтесь проанализировать, насколько реальны мысли, которые вызывают у вас эмоции. Зачастую это может быть простое предположение, ни на чем не основанная картина будущего, которое еще не настало. Такие мысли стоит сразу признать и отпустить, а для себя сделать вывод, что, кажется, у вас внутри зреет общее состояние тревоги или страха, с которым важно поработать.

- Как эмоция проявляется у меня на телесном уровне? Я стекаю по стене или рвусь в окно? Мне жарко или холодно? Сердце стучит или я падаю в обморок?

Проанализировав все три уровня, поменяйте положение тела, найдите наиболее комфортное. Смените позу, расслабьте напряженные руки или ноги — и вы почувствуете, как тревожные мысли уходят, как меняется эмоция.

## СТАРШИЕ И МЛАДШИЕ

### ДЛЯ СЕБЯ

**Моя идеальная семья — это наша семья.** Вам предстоит медленно, не торопясь составить два подробных чек-листа. Первый — о том, что такое в вашем представлении идеальная семья. Если ваша родительская

семья дала вам положительный опыт, используйте ее как источник вдохновения: постарайтесь примерить на себя все ваши традиции, отношения, правила, приятные впечатления. Если родительская семья вас не очень вдохновляет, обратитесь к любым позитивным источникам. Книги, фильмы, мультики, сказки, семьи ваших друзей и знакомых — подойдет все что угодно. Постепенно у вас сложится образ идеальной семьи, воплощенный в нескольких иллюстрациях.

- Идеальная семья — это та, где по вечерам все собираются за одним столом, ужинают и рассказывают, как прошел их день.
- В идеальной семье никогда никто не поднимает на другого руку, не кричит, не оскорбляет.
- Идеальная семья дает защиту и опору, даже если ты ошибся и наломал дров.

И так далее.

Затем, отдохнув день-другой, сделайте такой же чек-лист своей семьи. Опишите как можно подробнее все моменты, за которые вы любите и цените вашу семью, моменты, когда вам хорошо вместе, когда все на своих местах, когда понимаете, что не зря вы создали эту семью и что она вам подходит.

- Мне нравится, когда мы вместе с детьми ездим отдыхать, смеемся, дурачимся и не ссоримся в аэропорту, как другие семьи.

- Люблю, когда в воскресенье мы спим после обеда на одной кровати.
- Я знаю, что, даже если весь день меня обижали и ничего не получалось, когда я приду домой, меня обнимут и скажут, что я самая хорошая...

Получившийся список можно и не сравнивать с идеалом; зачем, если он сам по себе хорош и греет душу? Сохраните его, чтобы потом с его помощью искать ответ на вопрос, о чем ваша семья и почему вы вместе.

**Делегируйте детей.** Очень часто общество и личный опыт заставляют мам целиком брать на себя коммуникацию с детьми, сколько бы их ни было. Многодетным мамам знакомо это чувство, когда тебя буквально рвут на части: самый маленький вопит у тебя на руках, средний между колен бегает, старший просит помочь с уроками... Это прямой путь к родительскому выгоранию, от которого очень трудно излечиться. Между тем рядом могут быть другие взрослые, которые тоже рады поиграть, погулять, пообщаться, ответить. Пользуйтесь этим по возможности. Делегируйте детей другим взрослым, это всем на пользу — и детям, и самим взрослым, и вам.

**Время на себя.** Не грех повторить: не отдавайте все 100% ресурса вашим детям! Это стратегическая ошибка. Обязательно выделяйте минимум полчаса в день

на себя: душ, книга, зарядка, прогулка, приятное общение не с детьми — в общем, подойдет любое занятие, которое дает вам силы и позволяет поддерживать правильный эмоциональный настрой.

## ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ РЕБЕНКА

**Шляпа командира.** Практика «на вырост», которая поможет регламентировать отношения между старшими и младшими даже через много лет, когда младшие станут такими же активными и умелыми, как старшие. Назовите любой головной убор шляпой командира, повесьте ее куда-нибудь и используйте всякий раз, когда сиблингам предстоит принимать решения. Мама или папа назначают командиром первого ребенка, он владеет шляпой в течение определенного срока (от 10 минут до целого дня, в зависимости от ситуации). Командир принимает все решения в семье: какой мультфильм смотреть, в какую настольную игру играть, кому достанется кусочек пирога с вожделенной кремовой розочкой... Но как только время вышло, шляпа переходит к другому, и теперь тот оказывается «у руля», пока его время не истечет.

**Комендантский час.** Личные границы — важнейшая тема для любой семьи, а уж там, где больше одного ребенка, — это основа взаимодействия. Каждому члену семьи иногда требуется побыть одному (обычно

больше всего в этом нуждается старший, ведь он помнит те славные времена, когда младший не маячил перед ним день-деньской). Пусть у каждого члена семьи будет право объявить комендантский час в какой-нибудь комнате: никто к нему не заходит, не отвлекает, не предлагает поиграть. Примерно получаса обычно хватает, чтобы полностью восстановиться и снова выйти «в люди». Если ребенку нужно больше — ничего страшного: лучше подождать, пока он сам выйдет из комнаты, чем врываться к нему и нарушать право на одиночество.

**Дайте жалобную книгу!** Очень полезная практика для выплескивания гнева, печали и других сложных эмоций. Подойдет прежде всего детям, которые уже немного умеют писать. Заведите тетрадку, в которую ребенок может поместить все жалобы на маму, папу и новорожденного малыша. Если писать пока не очень получается, можно рисовать картинки или просить маму записать все, что ребенок хочет доверить бумаге. Жалобная книга — отличный «громоотвод», к тому же источник ценнейшей информации о том, что творится внутри у вашего старшего ребенка, и подсказка, что пора уделить ему чуть больше внимания.

**Хорошо ли быть тобой?** Огромный ресурс для ребенка — родительские истории из детства. Папа и мама, бабушка и дедушка тоже ведь выросли

в семье, где они были старшим или младшим, единственным или одним из множества детей. Попросите всех взрослых, с которыми у старшего ребенка хороший контакт, рассказать что-нибудь о своем детстве. Самыми ценными будут ответы на вопросы:

- Был ли ты единственным в семье или у тебя были братья и сестры? Старшие, младшие?
- В чем был плюс твоего положения в семье? Почему хорошо быть старшим? Почему хорошо быть младшим? Почему хорошо быть единственным?
- А что было грустного, неприятного в том, что ты старший или младший? Какая самая сильная обида, нанесенная тебе братьями или сестрами? А всегда ли весело быть единственным ребенком?
- Был ли момент, когда вы с братьями и сестрами перестали чувствовать, что кто-то из вас старший, а кто-то младший?

Эти истории можно рассказать за семейным ужином или чаем, в походе, а можно пойти дальше и написать ребенку письма. Пусть однажды вечером он получит от близких пачку писем, которые можно перечитывать, погружаясь в каждую историю.

**Телесные импровизации.** С появлением каждого нового ребенка семья меняется. Становится другим и ее самоощущение, и положение в пространстве. Постарайтесь создать традиции совместных телесных

практик: можно танцевать всем вместе, гулять всей семьей, а лучше всего просто валяться на диване, находя удобные положения, придумывая, как повиснуть на маме, чтобы она не уронила малыша, как обеспечить папе доступ к обоим детям, как поделить папины и мамины руки и спины, чтобы всем было тепло и приятно. Это тот самый случай, когда совместная возня — крайне важное дело, ради которого можно и посуду не помыть, и на прогулку выйти чуть попозже.

## ДЛЯ СЕБЯ И СТАРШЕГО РЕБЕНКА

**Твой час со мной — неприкосновенная территория.** Эта практика — спасательный круг для старшего ребенка. Назначьте один ежедневный «неприкосновенный» промежуток времени — 20–40 минут, — когда вы принадлежите только ему. Это не обязательно что-то грандиозное: можно рисовать, читать комиксы, выйти на балкон пить какао, собирать пазл, гулять в парке. Старший выбирает занятие. И это время не переносится «на завтра». Если младший просыпается — вы мягко переключаетесь: «Сейчас я уложу малыша и вернусь к тебе. Наше время важно».

Регулярные короткие встречи гасят ревность лучше любых объяснений. Старший перестает бороться за маму, потому что знает: свое место он точно не потеряет.

## ГЛАВА 2

### САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВОЗРАСТ

#### ДЛЯ СЕБЯ

**Стеклянный, деревянный, оловянный.** Очень действенная практика для управления эмоциями: вы легко ее освоите, если до этого развивали свои органы чувств и к периоду тоддлерства пришли с хорошо настроенным тактильным аппаратом. В моменты ярости, печали, отчаяния задайте себе вопрос: «Если бы я был(а) статуэткой, из какого материала я сейчас сделан(а)? Вот-вот разобьюсь вдребезги, как стекло? Еле шевелю ногами, как деревянный Буратино? Мое тело тяжелое, как чугун, или мягкое и безвольное, как пуховая подушка?» Следующий этап — понять, каким материалом сейчас было бы неплохо оказаться. Может быть, гибкой резиной, чтобы растянуться и сжаться обратно как ни в чем не бывало? Или стать покрепче, обрести металлический каркас? Или стать теплее, не обдавать малыша холодом, а окутывать мягкой нежностью? Представьте себе, что вы состоите из того

материала, которым сейчас надо быть. Каким становится ваше тело? Что вы ощущаете в руках, ногах, в голове, в животе? Почувствуйте, что ваше самоощущение меняется, вы находите в теле те эмоции, которые сейчас вам нужны.

**Термометр эмоций.** Экспресс-практика для моментов, когда вами овладевает сильная сложная эмоция: страх, ненависть, тревога, стыд, печаль. Займет всего несколько минут. Нарисуйте на листе вертикальную прямую, отметьте на ней среднюю точку (ноль), верхнюю (десять) и нижнюю (тоже десять). Нарисуйте деления между ними. Теперь можно использовать его для управления своей эмоцией. Прежде всего поймите и назовите эмоцию, которую мы измеряем. Удобно для наглядности взять карандаш цвета, соответствующего вашей эмоции (если ваша тоска кажется вам желтой, ярость — красной или, может быть, черной, возьмите карандаш такого цвета). Отметьте на термометре ваш уровень эмоции: насколько вы злы сейчас — на семь или на восемь? Насколько беспокоитесь — на минус четыре или скорее на минус шесть? Или у вас ровный, спокойный ноль? Теперь, когда вы визуализировали ваше состояние, попробуйте его изучить: что, если поднять уровень на пару градусов? Была тревога на шесть, а вот вы ее нарисуете на восемь — каково оно? Ужасно? Ярость возьмете да и поднимете до десяти, что будет? Значительно хуже, чем

сейчас. А теперь совершите обратное действие: с десяти опустите плавно вниз, скажем, до пяти. Это реально? Да, вполне.

Тоску уберите до трех — это тоже возможно. А до нуля? До минус трех? Прислушайтесь к себе и представьте, что ваши эмоции действительно опускаются до того уровня, который вы отметили на термометре. Дышите глубже, слушайте себя и позвольте эмоции угаснуть. Вы не отказываетесь от нее, вы обязательно ее проживете и осмыслите, но только тогда, когда обретете над ней контроль, убавите ее, как газ на плите.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Зеркало.** Всякий раз, когда приносите ребенка в ванную или проходите мимо зеркала в прихожей, предлагайте ему посмотреть на себя и называйте его эмоции. «Смотри, какая Маша сердитая у нас!» «Сегодня Сережа грустный, заплаканный...» «Какая веселая Варенька». «Какой нежный Митя». Постарайтесь подражать его эмоции: слегка хмурьте брови, если малыш нахмурен, улыбайтесь, если он улыбается. Все это поможет ребенку лучше сориентироваться в своих чувствах. А затем, после того, как вы повторили выражение лица ребенка, можно немного скорректировать эмоцию: расслабить лицо, чтобы ваши брови разгладились, — и ребенок повторит за вами это движение. Его лицо тоже расслабитсЯ, и мозг получит сигнал о том, что все не так уж плохо.

**Эмо-переодевашки.** Такие игрушки есть в продаже, несколько вариантов мы приводим в качестве иллюстраций, но при желании вы можете и сами смастерить их: потребуются тонкий картон, ножницы и фломастер. Нарисуйте человечка с большим круглым лицом, вырежьте из бумаги или картона несколько кружочков по размеру его лица и изобразите на них разные эмоции: веселье, спокойствие, грусть, злобу, можно нарисовать заплаканную, удивленную, широко улыбающуюся мордашку... Уже к 1,5–2 годам малыш сможет играть вместе с вами, переставляя кружочки и придавая человечку разные настроения. Их тоже стоит называть, показывать, изображать, делать максимально понятными и привычными для малыша.

**Тактильные игры.** Продолжайте развивать чувственный опыт малыша. Не убирайте далеко гремелки, стучалки, шуршалки, с которыми играли до года, но теперь можно развить тему до полноценной игры, даже начать ставить небольшие сенсорные эксперименты.

*Что как звучит?* Дайте малышу несколько нехитрых инструментов, например деревянный молоточек и пластиковую палочку. Предложите постучать по спинке кровати, по подушке, по игрушке: сначала одним инструментом, затем другим и третьим. Какой звук вызвал больше всего радости? Чем захотелось постучать еще? Если с каким-то из предметов малыш начнет носиться по дому и стучать по всему, что ему

встретится, — поздравляем, вы нашли отличную тактильную точку.

*Грустный звук — веселый звук.* Попробуйте постучать пластиковой палочкой от коктейля по стеклянному стакану. Похоже, что он плачет, правда? А если постучать по металлической решетке, она засмеется, как будто ей щекотно. А унитаз, может быть, разозлится и начнет журчать ни с того ни с сего. Попробуйте пофантазировать вместе с ребенком о том, какие эмоции вызывает каждый звук у предмета, и отыграйте эти эмоции вместе. Покажите, как можно плакать, смеяться, грустить и сердиться.

**Контрасты.** Заведите несколько корзиночек и коробок, где будут лежать разные предметы одного типа. Например, в одну коробочку можно положить кусочек грубой бечевки, резинку для волос, шелковую ленту, бархатный лоскут и кусок жесткого кружева. Игра будет состоять в том, чтобы открыть коробку и по очереди вынуть из нее все эти предметы. Другой вариант: сложите в одну корзинку деревянный шарик, резиновый легкий мяч, маленький тяжелый «попрыгунчик» и настоящий футбольный мяч. Можно попробовать взять в руки каждый шар, покатавать его по полу, бросить на кровать — полетит по-разному, отпрыгнет или просто застрянет.

**Переливашки.** Тоддлерство — период покорения стихий. Все это наносит ущерб порядку в доме, но очень

хорошо питает чувственный опыт. Приготовьте несколько пластиковых формочек и ведерок разной емкости и наполните одну из них водой. Дальше переливаем из одной емкости в другую, замечаем, что где-то уровень воды выше, где-то ниже, для какого-то ведерка воды вообще оказывается слишком много, и она переливается на пол или на стол... Вода умеет и капать, и литься, и крутиться маленьким водоворотом на дне ведра. Малыш очень быстро научится вслед за вами обращаться с водой и получать удовольствие от ее метаморфоз.

## ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА

**Три голоса.** Это особая практика для сложных ситуаций. Представьте, что у вас есть три голоса:

- Голос сердца — сочувственный («Тебе сложно. Я рядом»).
- Голос границы — спокойный и твердый («Стоп. Опасно. Я не дам»).
- Голос интереса — с теплой улыбкой исследователя для обыденных дел («Мы сейчас наденем ботинки. Сначала один, потом другой»).

Когда ребенок плачет, злится или протестует — начните с голоса сердца, затем переходите к голосу границы и завершайте голосом спокойствия. Этот трехступенчатый ритуал создает у малыша четкую нейронную дорожку: «Меня понимают → меня защищают →

со мной всё в порядке». А у вас — внутреннюю поэтапность, которая спасает от автоматического крика.

**Попробуй сам — я подстрахую.** Каждый день выделяйте несколько ситуаций, где ребенок может что-то сделать сам: переступить через порог, нести свою ложку, открывать шкафчик, залезать на стульчик, выбирать книжку. Это не ускорение развития, а уважение к внутреннему импульсу тоддлера — «я сам». Ваша роль — быть рядом и подстраховать, а не вести за руку. Смотрите на него с интересом, не поправляйте, если он делает медленно или немного криво. Мозгу ребенка нужно множество попыток, чтобы «поймать» координацию и уверенность. Каждое новое «я смог» — это кирпичик в самооценку и самостоятельность малыша.

## **Я ЧУВСТВУЮ — Я СУЩЕСТВУЮ. ЕЩЕ РАЗ О ПРИНЯТИИ И ПРОЖИВАНИИ ЭМОЦИЙ**

### *ДЛЯ СЕБЯ*

**Я чувствую... потому что... хотел бы...** Эмоциональный интеллект — это не только о том, как чувствовать, но и о том, как выражать свои эмоции, чтобы всем окружающим было понятно. В общении с подрастающим ребенком это особенно важное умение.

Недостаточно сказать «мама сердится» или «не дам, и все»; обязательно последует недоумение, обида, огорчение, с которыми тоже придется работать, ведь все эмоции ребенка, как ручейки, стекаются в большую реку родительского терпения. Чтобы не создавать себе проблем, старайтесь сразу формулировать свои сложные эмоции через три последовательных конструкции:

- Я чувствую: я разгневана, я злюсь, мне грустно, я растеряна, мне страшно и т. д.
- Потому что: я разгневана, потому что беспокоюсь — ты не смотришь, куда ступаешь, и можешь упасть. Мне грустно оттого, что ты отказываешься идти спать, хотя уже устал, и т. д.
- Я хотела бы: я разгневана, потому что беспокоюсь, ведь ты наступил в лужу, а я хотела бы, чтобы ты вел себя осторожнее, чтобы ходил по лужам, только когда ты в резиновых сапогах...

Поначалу ребенок будет понимать лишь небольшую часть ваших сентенций, но со временем он научится различать в них искренний посыл, а вы привыкнете говорить о своих чувствах так, чтобы не создавать для ребенка лишних загадок и непредсказуемых бед.

**Обряды перехода.** Все мы разные, существуем в разном темпе и по-разному приспособляемся к необходимости действовать быстро и активно. Однако почти для каждого из нас наиболее бережный

и нетравматичный способ жить предусматривает плавные переходы от одного эпизода к другому. Да, бывает, что мы прямо с порога валимся на кровать и засыпаем, а утром резко встаем и сразу, танцуя, начинаем варить кофе, работать и мыть пол. Это даже увлекательно, однако для повседневности лучше подойдет плавный ритм, в котором от бодрствования ко сну, от сна к пробуждению, от пробуждения к работе перекинуты удобные «мостики». Например, за полчаса до того, как лечь в кровать, мы распускаем волосы и включаем приглушенный свет. Проснувшись, 5–10 минут лежим в кровати и медленно разминаем ноги и руки, после завтрака некоторое время спокойно сидим за столом, листая ежедневник... Придумайте себе такие «мостики» между основными видами деятельности. Конечно, сложно соблюдать все эти ритуалы, пока ребенок совсем маленький. Но теперь, когда малыш просыпается по ночам все реже, питается и спит все более предсказуемо, вы можете начать готовить свой эмоциональный аппарат к переключению чуть заранее, экономя силы и не перегреваясь от постоянных контрастов.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Кино эмоций.** Когда что-то случилось (упал, отобрали игрушку, испугался собаки), помогите ребенку «проиграть» свою эмоцию, как короткий мультфильм.

Сначала кадр «что случилось»: «Ты шел, споткнулся, коленке больно». Потом кадр «что чувствуешь»: «Ты испугался, разозлился, расстроился». И только потом кадр «что дальше»: «Мы помоем коленку, подуем, посидим вместе». Говорите медленно, простыми словами. Малыш слышит, что его чувства не отменяют, а замечают и принимают, и параллельно получает первый опыт «я могу посмотреть на свою эмоцию со стороны».

## ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ РЕБЕНКА

**Коробочка фраз поддержки.** Подготовьте себе «шпаргалку» из 5–7 фраз, которые подтверждают, а не отменяют чувства малыша. Запишите и повесьте на холодильник: «Тебе больно — вижу», «Это правда обидно», «Ты имеешь право злиться», «Я рядом, поплачь, если хочется», «Потом вместе решим, что делать». В сложный момент мозг родителя часто достает только автоматическое «ничего страшного, не плачь». «Коробочка» фраз помогает включить другой сценарий: эмоция признается, проживается, а уже потом вы идете к решению. Со временем вы заметите, что ребенок начинает использовать похожие слова о себе: «Я сейчас злюсь», «Мне обидно» — это и есть рост эмоционального интеллекта.

## ИГРА В ЭМОЦИИ, ЭМОЦИЯ В ИГРЕ

### ДЛЯ СЕБЯ

**Ух ты!** В какой-то момент вы почувствуете, что вы и ваш ребенок очень по-разному смотрите на вещи. Дело в том, что вы уже сотни раз видели все вокруг — зиму, грозу, лужу, пирог, яблоки, качели, — а для малыша все ново. Он еще не запомнил вкус яблока, не устал от зимних пейзажей за окном. Его вдохновляет новизна мира, и, чтобы быть с ним на одной волне, нужно немного освежить свои ощущения, уйти от «дня сурка», в который мы неизбежно попадаем, когда растим детей. Упражнение очень простое: каждый раз, когда хотите что-то сказать ребенку, вначале говорите: «Ух ты!» Можно не пытаться искусственно создавать удивленную интонацию — она постепенно возникнет сама в вашем сознании. «Ух ты! Каша упала на пол, как и вчера. Ну что ж, будем вытирать». «Ух ты! Снег выпал, наверное, на улице стало очень холодно». «Ух ты, мои грязные ботинки! Как это ты до них дотянулся?» Через некоторое время прислушайтесь к своим ощущениям: вполне возможно, что какие-то простые, скучные, совершенно привычные предметы и события действительно начнут казаться вам интересными и достойными удивления.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Раздаем имена.** Имя — это важнейший шаг к эмоциональному присвоению, приданию смысла. Дайте прозвища всему, что показалось вам удивительным. Площадка — «левая» или «правая», «синяя», «та самая», «с высокой горкой». Дерево — «зимнее», «летнее», «пирожковое», «для лазания». Даже ложка — «самостоятельная», «аппетитная» — для поедания нелюбимых блюд, «сладкая» — для торта.

**Маленькая игра в большом деле.** Выберите одно скучное ежедневное занятие — мытье посуды, уборку игрушек, одевание на прогулку — и добавьте туда мини-игру. Например, при уборке игрушек каждая вещь «садится в поезд» и едет в коробку-вагон, носки «соревнуются», кто быстрее допрыгает до корзины, а куртки ищут «свой дом» по цвету вешалки. Не нужно превращать всю жизнь в бесконечное шоу — достаточно одной-двух таких игр в день. Вы разгружаете себя (дело все равно делается) и показываете ребенку: игра есть внутри жизни, а не только в специально отведенное время с набором «правильных» игрушек.

**Эмоции вокруг.** Для тоддлера мир не делится на живое и неживое. Это отличный ресурс, ребенок может наделить своими эмоциями все окружающие его

предметы. Например, он может заметить, что ярко-красный острый нож — злой нож, желтая занавеска — веселая занавеска, плед — добрый, мячик — беспокойный, стакан — напуганный и звенит, когда к нему приближается графин. После того как освоите разные настроения у игрушки или бумажного человечка, назовите все эмоции, попробуйте поиграть с ребенком в такую игру: придать эмоциональную окраску предметам, которые вас окружают, разгадать их состояния. Для этого нарисуйте и вырежьте разные смайлики — чем больше настроений, тем лучше. Прикрепите их ко всем предметам, которые вам покажутся достойными внимания в квартире или даже на прогулке, во дворе. «Вот это дерево грустное: у него ветки опущены вниз, неслучайно его даже называли “плакучая ива”. А дверь удивленная: она удивленно скрипит каждый раз, когда приходит новый человек. А холодильник радостный: у него внутри много вкусного».

## ПОРА ПОУЧИТЬСЯ?

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Кухня открытий.** Кухня — идеальная лаборатория. Позовите ребенка поиграть в повара: мойте вместе овощи, сортируйте их по цвету и размеру, пересчитывайте ложки, кружки, кусочки яблока. Любое действие

сопровожайте живыми комментариями: «Смотри, этот помидор маленький, а этот — огромный. Давай найдем самый круглый. Сколько кружков на столе? А если одну уберем?» Когда малыш устал, игра заканчивается, даже если вы «не доучили» цвет или счет. Главное здесь — не знания, а удовольствие от совместного дела. Ребенок учится через руки и рот, а вы — отпустить желание «успеть программу до 3 лет».

## КОЕ-ЧТО О ГРАНИЦАХ

### ДЛЯ СЕБЯ

**Мать-тигрица.** Мам из семейства кошачьих обычно изображают вальяжно развалившимися в тени пальмы, пока их дети носятся вокруг, вступают в схватку со скорпионом, падают в ямы, подвергаются опасности. Кажется, что мать и ухом не ведет. На самом деле материнство кошачьих — это особый стиль и отношение к миру, к опасности, к собственным детям. Матери-тигрицы отлично чувствуют красную зону и готовы в любой момент вскочить на все четыре лапы и вцепиться в горло тому, кто собирается обидеть их детеныша. Но пока тигренок в зеленой зоне, мама полностью расслаблена. Она не лезет в игры малыша, не нависает над ним, не старается поучать и участвовать в его деятельности без надобности.

Проголодается — поест, устанет — уснет, испугается — прибежит ко мне, и я буду готова. Это не попустительство, а настоящий материнский дзен, и нам полезно научиться его ловить вслед за мамами-кошками. Во время прогулки представьте себя такой мамой-тигрицей: можно просканировать пространство, оценить риски, удостовериться, что все в порядке, а потом устраниваться из игры, но не отключаться, а следить за тем, в какой зоне сейчас ваш ребенок. Нужно ли бежать его спасать или стоит подождать и посмотреть, как он будет выпутываться сам?

## ГЛАВА 3

### «КОШМАРНЫЙ ТРЕХЛЕТКА» ИЛИ МАЛЕНЬКИЙ ПОКОРИТЕЛЬ КОСМОСА?

#### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Метаморфозы чувств.** Если вашему ребенку 3 года, значит, вы уже не раз сталкивались с бурями его эмоций: шарик улетел — горе, лопатка сломалась — печаль, второе мороженое нельзя — ярость и т. д. Не обольщайтесь, у вас впереди еще много таких бурь, они неизбежны, поэтому давайте попробуем изменить свое отношение к ним. Постарайтесь представить себе, как умение малыша испытывать такие сильные эмоции и так бурно их проявлять может стать его козырем в жизни. Например:

- «Ох, как ты сердишься! Ты у меня очень сильный, четко понимаешь, чего хочешь, и не позволишь, чтобы из тебя вили веревки. Молодец!»
- «Да, очень грустно, что платье испачкалось. Хорошо, что тебе не все равно! Ты вырастешь и не будешь позволять всяким мелочам портить тебе настроение».

- «Ой, как жалко сломанный цветочек! Ты у меня так тонко чувствуешь, так искренне огорчаешься и сопереживаешь другим. Это очень хорошее качество, ты сможешь стать добрым другом и будешь помогать людям».

## НАШИ СТРАХИ

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Когда я чувствую страх.** Вместе с ребенком попробуйте понять, что происходит у вас в теле, когда вы боитесь чего-то. Что происходит с головой, с шеей, плечами? Ноги дрожат? Волосы на голове шевелятся? Во рту сохнет? Кажется, что голос пропал и ты не можешь проронить ни слова? Постарайтесь найти в себе эти проявления, а затем преодолеть их на уровне телесных ощущений. Если страх — это комок в горле, попробуйте выпить глоток воды и «проглотить» страх, как бобовое зернышко. Если страх — это липкий пот, возьмите влажную салфетку и вытрите лицо, почувствуйте свежесть. Страх можно размять, если он похож на онемение, погладить, если он колючий на коже, его можно смазать, стряхнуть, можно смыть водой — ищите любые телесные проявления, которые позволят ребенку чувствовать себя в теле во время страха и осознавать,

что на какую-то часть своих ощущений он всегда может повлиять, отрегулировать, «заказать» себе чувства.

**Сны на заказ.** Многие дети встречаются со страхом именно в моменты перехода из бодрствования в сон и вообще в ночное время. Попробуйте создавать сны на заказ: в течение 10 минут до сна думайте и говорите о том, о чем собираетесь смотреть сон. О море, приключениях, теплом солнышке, собаках, о том, что радует и навевает спокойные мысли. Можно рисовать картинку сна и класть под подушку, можно «наговаривать» на одеяло. Полезно также рассказать малышу, что сны снятся нам даже тогда, когда наутро мы их не помним. То есть все, о чем мы говорили, точно во сне будет радовать нас.

**Ридикулус.** Вариация на тему магического упражнения из «Гарри Поттера». Постарайтесь вместе придумать такой сценарий, при котором то, чего вы боитесь, окажется очень смешным. Например, ребенок боится монстра, который якобы может прийти к нему ночью. Придумайте вместе историю, в которой монстр действительно придет, только окажется, что он малыш, который ужасно любит карамельки — самые простые, в бумажках. Тогда вы можете оставить монстру на подоконнике горстку конфет и записку: «Мы разгадали твою тайну. Угощайся».

**Большой и маленький страх.** Представь свой страх. Например, ты боишься больших и лохматых собак. Вообрази, как такая собака уменьшается и помещается в твою ладошку. Она уже совсем не страшная — маленькая и пушистая! Нарисуй свой страх большим и маленьким.

**Талисман.** Универсальная практика, одна из самых естественных в истории человечества. Очень сильный и значимый человек (папа или мама, может быть, учитель или семейный доктор) готовит для ребенка амулет: например, кладет в мешочек английскую булавку, пару красивых камешков и лоскут шелка. Или просто ставит внушительную печать на кусочке полимерной глины. Все это делается при ребенке и сопровождается пояснением, что камешки — волшебные и лежали на столе у мамы, когда она сдавала самые сложные экзамены. Что этот ключ был у папы, когда он выходил во двор к незнакомым ребятам, и они всегда его принимали за своего, и т. д. Обязательная часть истории — то, что талисман не будет все делать за хозяина, хозяин сам должен соблюдать некоторые правила, не бояться сказать нет, не браться за дела, которые ему точно не по силам и могут быть опасны для его жизни, и т. д. История выстраивается под каждый конкретный страх и каждого конкретного ребенка, «шьется на заказ», как костюм. Срабатывает в том случае, если родители действительно искренне

желают ребенку успеха и «напитывают» талисман своей любовью и заботой.

## НАШ ГНЕВ

### ДЛЯ СЕБЯ

**Ищем позу.** Мы, родители детей 3–5 лет, находимся в группе риска по гневу. Наши дети будут всеми силами стараться вывести нас из себя — и один раз из пяти точно достигнут успеха. Что можно сделать, чтобы сохранить спокойствие? Советуем идти через тело. Проверено: гнев гарантированно угасает, если вы примете позу, не свойственную вам в состоянии гнева. Сядьте на пол. Лягте на диван, удобно вытянувшись и расслабив ноги. Из положения стоя нагнитесь, расслабив позвоночник и болтая руками. И попробуйте продолжать ругаться, сердиться, упрекать, выговаривать в такой вот удобной или смешной позе. Если сменить позу нельзя, попробуйте ругаться шепотом, или медленно, как будто вам лень ругаться, или вполголоса, как будто где-то рядом спит человек и вы боитесь его разбудить.

**Со стороны.** Помните, как в мультфильмах из героя вдруг вылетает его дух и начинает внимательно рассматривать ситуацию со стороны? А потом,

нагулявшись и насмотревшись вдоволь, дух возвращается и позволяет герою исправить, казалось бы, безнадежную ситуацию. Попробуйте представить, что вы обладаете такой же мультяшной суперспособностью: в момент, когда вот-вот вскипите от гнева, вдруг вспомните, что можете выпрыгнуть из ситуации и посмотреть на нее со стороны. Занимайте удобное положение и во всех подробностях представьте себе, как вы выглядите в этот момент. В какой позе находитесь, что происходит у вас с дыханием, взглядом? Каким видит вас ваш ребенок? Самое главное, как вы можете помочь себе, пожалуй, успокоить? Мысленно погладьте себя по голове, обнимите, скажите несколько ободряющих слов, успокойте — и только после этого возвращайтесь в момент. У вас уже не получится гневаться с той же силой.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Надуй и отпусти.** *Дома или на улице.* Возьмите воздушный шар (или просто вообразите его). Скажите: «Когда мы злимся, мы как шар, который надувается!» Попросите ребенка сделать три глубоких «гневных» вдоха, будто надувает шар, а потом резко «отпустить» — выдохнуть и потрясти руками. Потом шар «летит» — вы вдвоем смешно показываете, как он крутится, шипит, сдувается. Дети сразу понимают механику: гнев наполняет — выдох освобождает.

**Меч гнева.** Обычно эта игра очень увлекает мальчишек, но и девочкам тоже бывает интересно. Представьте себе, что у вас в руках рукоять меча, а самого лезвия не видно. Как только вы начинаете сердиться на кого-то, из рукоятки принимается расти огненное лезвие. Оно пылает, разит, сжигает все на своем пути, может вырасти хоть до неба и стать грозным оружием. К счастью, огненный меч подчиняется вашим мыслям. Вы всегда можете пристально посмотреть на него и приказать уменьшиться, чтобы случайно не задеть мирных граждан, ни в чем не повинных детей и женщин, вашу маму, которая кидается к вам на помощь... Просто смотрите и говорите лезвию: «Уменьшайся, уменьшайся». Сначала до размеров лыжной палки, потом — кухонного ножа, а потом можно оставить только маленький горящий кинжал, на всякий случай, для острастки врагов.

Ваш меч — это ваша ответственность, вы в силах сделать его как очень большим, так и очень маленьким, в зависимости от того, какой именно меч вам нужен сейчас. Если ваш враг — соседский мальчик, не стоит испепелять его гигантским столбом огня, достаточно небольшого языка пламени. Чуть полыхнуть — и хватит с него.

**Лабиринт.** Человек, который долго пребывал в состоянии ярости, в какой-то момент может оказаться в полной растерянности: «А почему я, собственно, так

злюсь? С чего все началось? Как я оказался в этой точке, где кричу на папу и маму, топаю ногами и рыдаю злыми слезами?» В этот момент полезно представить себя в лабиринте. При входе в лабиринт ты привязал к столбику кончик нитки и всю дорогу нес с собой клубок. Теперь пора сматывать в клубок эту нить Ариадны и пройти весь путь в обратном направлении. Вот ты орал и валялся на земле, лупил кулаками по асфальту. Помнишь почему? «Потому что мама наказала, сказала, что мультиков не получу». А за что наказала? «За то, что я ведро песка мальчику на голову высыпал». А почему высыпал? «А он сказал, что я воючка». А до этого что было? «Я расстроился, что он не хочет играть по моим правилам, и сказал, что он дурак». И вот так ниточка приводит нас к совершенно неожиданным источникам гневных капризов детей. У истоков извержения вулкана могла быть борьба за власть, обида на маму, камешек в ботинке, плохой сон, черствость и жестокость других детей, страстное желание быть услышанным... И вот ты прошел по своему лабиринту, разглядел все жертвы и нанесенный ущерб, оценил разрушительную силу своего гнева — и тебе становится легче осознать, что можно было все сделать иначе.

**Ловушка для гнева.** Помните, как в детстве мы делали из листа бумаги «гадалочки»? Тут надо изготовить такую же, но на «крыльях» «гадалки» пишем

не предсказания, а способы прямо сейчас усмирить свой гнев:

- посчитать про себя от двадцати до одного;
- выпить стакан воды;
- сделать десять приседаний;
- сделать три глубоких вдоха с медленными выдохами;
- сесть на пол по-турецки;
- срочно умыться или вымыть руки с мылом и т. д.

Теперь, как только ребенка начинает переполнять гнев, можно предложить ему назвать любое число и использовать «гадалку», чтобы выбрать способ выплеснуть свой гнев, не ранив никого из близких. Самое главное в этом упражнении — понимание того, что у твоего гнева есть достаточно много эффективных выходов, выбирай любой, чтобы успокоиться и не дать ему натворить всяких дел.

## НАША ПЕЧАЛЬ

### ДЛЯ СЕБЯ

**Сто оттенков печали.** Практика на стыке с арт-терапией. Возьмите акварельные краски или восковые мелки, а также большой лист бумаги (А2 подойдет для более склонных к печалям, А3 — для менее склонных).

Карандашом расчертите лист на 12 или 24 квадрата, в зависимости от того, насколько вы уверены в своих способностях распознавать разные оттенки эмоций. Можно начать с двенадцати, а потом перейти на более сложный уровень. Дальше начинайте творить: вспомните ваши недавние поводы для грусти. Машина с утра не завелась? С малышом поссорились? Муж не поддерживал вашу идею? Заболел кто-то из близких? Подпишите ваши квадраты: «Когда мама лежит с давлением, а я не могу к ней поехать», «Когда друзья не зовут на вечеринку, потому что у тебя декрет», «Когда дождь весь день», «Когда твоя любовь ведет себя как...» Можете придумать любые удобные для вас названия: «Печаль по фигуре», «Хочется сладкого», «Вовка — дурак». Теперь начинаем творить: для каждого вида печали подберите оттенок и закрасьте соответствующий квадрат. Какова эта печаль — интенсивно-зеленая или противно-болотная? А та, может быть, совсем бледная и бесцветная? А вот эта — желтоватая в крапинку, с примесью страха или ревности? А какой будет ваша светлая печаль, когда вы рассматриваете свой выпускной альбом и вспоминаете школьные годы? А будет ли романтическая печаль, когда так хочется к морю вдвоем, что даже слезы на глазах?

Когда ваше панно целиком раскрашено, отойдите от него на метр-полтора и посмотрите, что у вас получилось. Чувствуете, какое богатство красок? А все ли они противны? Или есть те, которые очень красивы,

вы их даже любите, не против носить одежду такого цвета или купить воздушный шарик того же оттенка? Так вот, это панно показывает нам, что наша печаль так прекрасно разнообразит нашу жизнь, позволяет чувствовать и ее, и себя гораздо острее. Конечно, есть в ней и такие ужасные квадраты, на которые никогда не хочется попадать, — но это точно не всё, что вам удалось найти в себе и вывести на бумагу.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Альбом ощущений.** Грусть бывает очень разная, но окружающим это не всегда понятно. Кажется, ребенок плачет как всегда. А у него сейчас совсем другая грусть, не та, что обычно. Когда ребенку грустно, давайте попробуем помочь ее визуализировать. «На что она похожа, твоя печаль? Она мягкая или колючая, ближе к зависти? Она огромная и блеклая, как пятно акварели, или маленькая, но яркая, как камешек в ботинке? Давай попробуем уточнить, как выглядит твоя печаль, где она в теле. Как будто руки чешутся? Или в глазу соринка противная? Или бант на голове такой прилипучий и тяжелый? Как только представили — давай ее уберем? Прическу поменяем, бант выбросим? Соринку смоем? Руки займем кусочком пластилина?» Грусть никуда не делась, но она уже не жжет, не царапает, она просто спокойно проживается где-то рядом с нами, не причиняя сильной боли.

**Утекай.** Когда нам очень грустно, мы плачем. А если представить, куда текут наши слезы? Наверное, просачиваются сквозь землю, мелкими ручейками вливаются в речки, те текут в большие реки и вливаются в океан. А океан такой большой, уж он-то точно растворит наши слезы, обнимет нашу печаль и будет качать ее на волнах. А что можно сделать, чтобы наша грусть оказалась в океане? Конечно, смыть ее в реку. Зайдите в ванную, умойте плачущего малыша, рассказывая ему, что его грусть теперь совершит большое путешествие: потечет по трубе в реку, оттуда побежит далеко-далеко к морю, а там волеется в океан, где ей станет спокойно и легко. Мы смываем печаль, просто подставляя руки под струю воды, слушая ее звук и отпуская нашу грусть в далекое путешествие.

**Коробочка грусти.** Полезная практика для меланхолических детей, которые в принципе многие явления жизни воспринимают через печаль. Придумайте себе коробку, такую герметичную, чтобы из нее не вылилась и не выбралась никакая мысль (можно заранее заклеить скотчем коробку из-под обуви или подарка, а может быть, вам потребуется огромный контейнер — смотря какая печаль). Поставьте коробку на видное место. Всякий раз, когда у ребенка случается большая беда — потерялась машинка, каша недовадилась, по бабушке соскучился, папу не хочет отпускать на работу, дождь за окном, — предлагайте ему

все-все свои невзгоды и горести выложить в коробку. Открываем коробку, приближаем к ней лицо, начинаем говорить, жаловаться, плакать, если надо — орать, реветь, повторять по сто раз одно и то же, и так, пока не поймешь, что все грусти переложены в коробку. После этого коробочку можно просто плотно закрыть и выпустить печали на улице, или выкинуть их в окно, или вылить в унитаз — придумайте сами, как вам удобнее. Можно оставить печали в коробочке на ночь, утром открыть — а там кисленькая конфетка. Вот так коробочка перерабатывает наши печали. Удобно, правда?

## ПЕРВЫЕ ДРУЗЬЯ

### ДЛЯ СЕБЯ

**Что чувствую я, когда мой ребенок...** Практика для отделения собственных эмоций от эмоций ребенка. Лист бумаги разделите на три столбика. В левом столбике будут ситуации, которые вызывают и у вас, и у ребенка сильные чувства. В среднем — эмоции ребенка, в правом — ваши собственные. Очень рекомендую слева найти место для таких триггерных ситуаций:

- ребенок просит мороженое, но вы вынуждены ему отказать;
- малыш несется на огромной скорости на велосипеде или лезет на высокое дерево;

- вы опаздываете в детский сад;
- вы покупаете очередного робота или долгожданную куклу;
- ребенок в шесть утра прыгает на вас, чтобы разбудить и отправиться вместе на прогулку;
- вы вместе выходите из дома в ясный, солнечный, красивый воскресный день.

Можно придумать сколько угодно ситуаций. Если за последние месяцы происходили события, которые вас расстроили или озадачили, их тоже полезно включить в левый столбик.

Теперь заполняем оставшиеся два столбика, только честно! Когда ребенок мчится на велосипеде под горку, он чувствует восторг и решимость, а вы? Тревогу или гордость? Ужас или восторг? Или все вместе? Вот ребенка в детском саду кто-то обозвал сосиской. Как отреагировал он? Рассердился или расстроился? Или просто удивился, или даже посмеялся? А вы — испытали острую ярость, досаду, обиду, негодование? Или тоже посмеялись?

Когда табличка будет заполнена, отметьте зеленым маркером ситуации, когда вы с ребенком чувствуете по-разному. Много ли получилось кейсов? Если много, это добрый знак: скорее всего, вы искренни сами с собой и не пытаетесь слиться в единой эмоции с ребенком. А еще вполне вероятно, что эмоциональный аппарат ребенка развивается хорошо, становится все

более автономным, малыш уже не боится испытывать не то же самое, что и мама. Это здорово!

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Светофор дружбы** (дома). Рисуете значки: зеленый, желтый, красный круги. Обсуждаете ситуации: «Друг зовет играть — какой цвет?», «Толкает и дергает — какой?», «Я устал и хочу побыть один» и т. д. Ребенок показывает кружок и придумывает, что можно сделать: идти играть, сказать «не надо», перейти к другим. Это тренажер границ и права выбирать общение.

## ГЛАВА 4

### КАК, ОПЯТЬ КРИЗИС?!

#### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Вечер вопросов.** Есть такие сложные вопросы, которые требуют большого разговора: о вранье, о страхах, о смерти, о том, как уважать других людей, но не забывать о собственных желаниях. Чаще всего они возникают именно у пятилеток. Заведите для таких сложных тем специальную коробку: если ребенок задает вопрос, на который вы сейчас не можете ответить, пишите его на бумажку и бросайте в коробку. Раз в неделю в удобной обстановке разбирайте накопившиеся вопросы со всей эмпатией, обстоятельно и в режиме неограниченного времени.

**Слово дня.** Сыграйте в такую рефлексивную игру: каждый вечер выбирайте одно слово, которое точнее всего описывает ваше состояние в течение прошедшего дня. Это может быть «ватрушка», если вы открыли сезон катания со снежных горок, или «палец», если

ребенок больно прищемил себе палец и ездил в травмпункт. Слова хорошо писать на отдельных листочках и раскрашивать так, как подсказывают эмоции: в яркие цвета или в цвета грозовой тучи, во все оттенки розового или черным и красным.

**Мой внутренний погодный календарь.** *Упражнение занимает 10 минут, его можно делать дома или после прогулки.* Предложите ребенку нарисовать свою «погоду дня». Объясните: «Иногда внутри у нас целая страна, где бывает солнце, облака, ветер и даже гроза. Давай сегодня посмотрим, какая погода живет в тебе». Дайте лист, фломастеры и наклейки. Пусть ребенок выберет, что сегодня внутри:

- «солнечно — я рад»;
- «дождик — мне грустно»;
- «ветер — я волнуюсь»;
- «гроза — я сильно злюсь»;
- «смешанное чувство — и рад, и грущу».

Можно добавить детали: радугу, молнии, теплый ветерок, снег. В конце спросите: «А что помогло бы твоей погоде стать мягче?» Эта игра учит ребенка распознавать новые оттенки чувств — главному навыку пятилеток.

**Фантастический помощник.** *Игра-рисование о том, как проживать кризис и справляться с трудными моментами.* Скажите: «Когда нам тяжело, мы можем

придумывать себе помощников. Давай создадим твоего!» Предложите нарисовать фантастическое существо, которое помогает:

- прогонять страхи;
- успокаивать, когда накатывает сильное чувство;
- подсказывать решения в трудных ситуациях.

Ребенок придумывает:

- имя (Грозоед, Лесной Умник, Теплый Котя);
- где он живет (в рюкзаке, в кармане, на плечиках);
- какой магической силой обладает (дышит облачками спокойствия, превращает злость в искры, растягивает грусть в радугу).

В конце спросите: «Когда бы ты хотел позвать своего помощника?» Эта игра развивает саморегуляцию, дает образ внутренней опоры — очень актуально в 5 лет, когда ребенок сталкивается с абстракцией, сложными переживаниями и кризисом «Я уже большой, но еще не могу все».

## **К ШКОЛЕ ГОТОВ?**

### **ДЛЯ РЕБЕНКА**

**Учиться через игру, а не через парту.** Когда ребенку интересно, он учится в десять раз быстрее. Давайте

учебные моменты частью игры и движения. Можно считать ступеньки, по которым вы поднимаетесь; читать первые буквы вывесок; рисовать цифры палочкой на снегу или прыгать по «математическим кочкам», которые вы выложили камешками. Предлагайте ребенку самому придумывать задания: «Как мы сегодня будем считать?», «Что хочешь измерить?» Если чувствуете усталость или у ребенка пропал азарт, делайте паузу — это не откат, а часть нормального процесса. Такая практика помогает удерживать главное правило главы: учеба должна приносить радость, быть легкой и живой. Именно так формируется любопытство, на котором держится вся дальнейшая школьная мотивация.

**Игры на движение.** Есть целое семейство подвижных игр, где нужно отвечать конкретным действием на определенные слова или команды. Мы предлагаем две из них.

**Игра в переполох.** Играть можно как панельно (ведущий перед рядом остальных игроков), так и в круге (ведущий в центре круга). Ведущий бросает мяч то одному, то другому игроку, называя его имя. Если имя названо правильно, игрок ловит мяч, если нет — игрок говорит: «Переполох!» — и тогда задача всех, кроме ведущего, как можно скорее перемешаться и поменяться местами. Тот, кто поймал мяч с неправильным именем, сам становится водой.

**Ирландская дуэль.** Ребята разбиваются на пары. Правая рука каждого дуэлянта превращается в меч (вытягиваем указательный палец), левая — в уязвимое место (раскрытая ладонь прячется за спиной на уровне поясницы). В течение минуты каждый игрок должен коснуться указательным пальцем ладони противника и постараться не дать противнику «уколоть» свою ладонь.

**То или это?** Еще одна очень полезная игра на стыке смыслов и эмоций; развивает не только мышление и речь, но и умение чувствовать себя и устанавливать границы. Задавайте ребенку вопрос с дилеммой: то или это? Ты выбираешь кашу или хлопья? Лето на даче или лето в городе? Велосипед или самокат? Читать сказки или комиксы? Есть суп, потом котлету или котлету, потом суп? И всегда следующий вопрос — почему. Расскажи, почему сначала суп — просто так привычно? А почему вдруг лето в городе? Старайтесь не договаривать за ребенком и не предлагать ему варианты, пока он не впадет в ступор: иногда нам нужно время, чтобы понять, почему мы выбрали вишню вместо клубники или коктейль вместо мороженого. Но потом выясняется, что здесь как раз и показывает себя наша личность, наш вкус, воспоминания, уникальные ассоциативные ряды.

Когда ребенок созреет, пусть задает вопросы он. Эта игра, такая простая на первый взгляд, очень

увлекательна. Мы с детьми играем в нее вот уже много лет, и нам никогда не бывает скучно, потому что меняемся и мы, и наши интересы. А развивать речь, конечно, можно только тогда, когда говоришь о том, что тебе близко.

**Комплексный урок.** Если у вас есть сильное желание чему-нибудь научить ребенка, лучше всего делать это через гибкие и эмоциональные комплексные уроки. Темой урока может стать любой простой предмет или явление. Условие одно: тема занятия должна быть доступна ребенку на чувственном уровне. Например, яблоко или груша, которые можно прямо сейчас потрогать или съесть; дерево, на которое можно посмотреть в окно, а потом выйти на улицу и коснуться его; или это может быть недавно наступившая зима.

Урок строим из модулей, возможных ходов и заданий, которые вы выбираете по настроению. Например, тема урока — береза. Сначала вы идете на улицу и находите пять берез. Среди них выбираете самую большую и старую, самую молодую, самую толстую, самую удобную для лазания. Потом придумываете десять прилагательных, которыми можно описать березу, и еще десять — таких, чтобы описывали настроение березы, ее характер. Береза может быть и грустная, и задумчивая, и веселая, и лукавая, и вредная (если ветками старается хлестнуть по лицу). Потом вы предлагаете ребенку вспомнить стихи или сказки про

березу. Вспоминаете, какие деревья окружают ее в лесу, на всякий случай упоминаете несколько таких, которые ее окружать не могут (пальму, кипарис). Вернувшись домой, изображаете березу в нескольких техниках: делаете панно из пластилина, рисуете карандашом, складываете из бумаги...

Напоследок вы пишете буквами слово «береза», ищете к нему рифмы, склоняете по падежам, сочиняете короткий рассказ... Если останутся силы, можете придумать и решить десять примеров о том, сколько лет растет береза, сколько листочков сорвал с нее осенний ветер и сколько саженцев собираются посадить садовники у вас под окнами.

Совет: если вам понравятся комплексные уроки, старайтесь заранее придумать тему и собрать все, что нужно к следующему уроку, в одну волшебную коробку: пусть в ней с вечера окажутся пластилин и краски, пара предметов, которые вы изучаете, заранее подобранные стихи, несколько шумовых музыкальных инструментов, чтобы аккомпанировать себе во время исполнения песни об изучаемом предмете... Завтра утром просто откроете коробку, и все будет хорошо.

## ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ РЕБЕНКА

**Мини-плацебо.** Придумайте любое маленькое чудо, которое прямо здесь и сейчас сможет влить в вас новые силы и помочь справиться с задачей. Это может

быть глоток воды, орешек, немного ветра из форточки, мармеладный медвежонок, можно даже придумать «кнопку» на теле — такое место, которое только погладишь, как сразу легче вспоминается слово, мяч ровнее летит в ворота и т. д.

## АЛЛО, МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ!

### ДЛЯ СЕБЯ

**Очки талантов — очки добра 2.0.** Если вы не успели выбросить ту старую оправу от очков — отлично. Если она куда-то пропала, сделайте самые прикольные и смешные очки из всех, какие есть. Вырежьте из картона гигантскую оправу, наклейте стразы и наклейки с крокодилами... И всякий раз, когда ребенок делает что-то, что вас возмущает, непринужденно говорите: «Минуточку!» — надевайте очки и старайтесь всерьез рассмотреть в этом кейсе какой-нибудь ценный талант. Даже в разбитой вазе, даже в непослушании, даже в жестоком поступке (подрался с младшим братом из-за конфеты) есть зерно таланта — пусть порой приходится очень старательно очистить его от нежелательных эффектов.

**Перевертыши.** Возьмите черновик и честно запишите все, что вас раздражает в ребенке: медлительность,

упрямство, шумность, рассеянность. Затем сделайте вдох, переверните лист и попробуйте переписать каждое качество как талант. Но не абстрактно, а с примерами. Медлительность становится основательностью, если вспомнить, как он осторожно складывает пазл. Шумность — силой темперамента, когда он ведет за собой друзей на площадке. Упрямство — устойчивостью, когда он защищает свою идею. Этот процесс не отменяет сложности воспитания, но помогает вам видеть глубинный смысл качества, а не только поверхностный раздражитель. Через несколько дней такие «перевернутые» качества перестают быть поводом злиться и начинают ощущаться как инструменты, применять которые нужно научить ребенка.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Я такой, я умею, у меня есть.** Так уж вышло, что это упражнение — тоже своего рода развивающее занятие по словесности. Мы привыкли таланты обозначать именами существительными, хотя более сильная и побуждающая часть речи — глагол. А еще есть определения, которые могут прекрасно проиллюстрировать что угодно. Давайте опишем таланты ребенка в трех ключах!

Рисуем на листе бумаги три большие ромашки. Первая называется «Я такой». Вместе с ребенком опишите его прилагательными, которые будете записывать

на лепестках: я умный, я рассудительный, я решительный, я веселый, я великодушный, я ласковый, я находчивый. Вторая ромашка — «Я умею». Тут вы собираете таланты ребенка, выраженные глаголами, то есть разного рода навыками и умениями: бегать быстрее мамы, лепить человечков, быстрее всех съесть суп, рисовать, петь. Третья ромашка — «У меня есть». Здесь правят бал наши любимые существительные: сильные руки, красивые глаза, нежная улыбка, знания о животных и птицах, диплом, выданный в танцевальном кружке, и все, что ребенку покажется поводом для гордости. Если лепестков оказалось больше, чем вам удалось придумать талантов, — не беда! Дайте ромашкам немного «отвисеться», за пару дней вы вместе с ребенком заполните все пустые лепестки.

## ПЕРВЫЕ ВЫЗОВЫ

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Трекер попыток, а не побед.** Сделайте простую дорожку из квадратиков на листе или на стене. Это трекер не результатов, а попыток. В каждой клеточке ребенок рисует значок за сам факт усилия: сегодня я снова пробовал читать, стоять на мостике, решать задачку. Не отмечайте «получилось / не получилось», только «пробовал». В конце недели вместе

рассматривайте дорожку и обсуждайте не оценки, а опыт: что было смешно, где было особенно трудно, чем вы гордитесь в себе. Если ребенок расстраивается из-за ошибки, спокойно показывайте: «Смотри, ты все равно продвигаешься по дорожке, даже если сегодня было криво. Твоя смелость попробовать — уже победа». Такой трекер мягко учит: ценится сам путь, регулярность и внутренняя стойкость, а не идеальность результата.

**Внутренний болельщик.** Предложите ребенку придумать короткую внутреннюю речовку для трудных моментов. Это может быть смешная фраза, образ или мини-сказка, которая включается в голове, когда не получается. Вместо «Я не умею» у ребенка появляется «Я как герой в игре: это просто новый уровень» или «Эта буква — хитрый жук, а я тренируюсь его приручать». Сначала придумайте несколько вариантов вместе, можно нарисовать к ним картинки и повесить над рабочим местом. Когда в следующий раз начнется «Я бросаю», мягко напомните: «Как там говорит твой внутренний болельщик?» Важно не заставлять повторять фразу механически, а связать ее с настоящим чувством поддержки: «Я с тобой, я вижу, как тебе непросто, и верю, что ты имеешь право попробовать столько, сколько нужно». Так у ребенка постепенно формируется свой внутренний голос, который не ругает, а подталкивает вперед.

## ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ РЕБЕНКА

(Советую пробовать практики на себе, а затем делиться опытом с ребенком. Трудности разные, а механизмы восприятия у нас, как правило, похожи!)

**Внутренняя речовка.** Классное упражнение, работает для людей всех возрастов и характеров. Напишите себе короткий и воодушевляющий внутренний монолог, который только произнесешь — и сразу готов ко всему и настроен получать правильные эмоции. Например: «Эти буквы и цифры как серые мыши, а я как ловкий черный кот. Им от меня не скрыться!» Или: «Я влезал на березу возле дома и позволил закапать себе в глаза лекарство, теперь мне вообще ничего не страшно!»

## ГЛАВА 5

### НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА: ВОДОВОРОТ СТРАСТЕЙ

#### ДЛЯ СЕБЯ

**Стена.** Помните стену Виктора Цоя на старом Арбате в Москве? Это памятник самопомощи, акт коллективной психотерапии. Когда мы не можем смириться с событиями, пережить их, принять, когда они взрывают нас изнутри, мы выплескиваем все это во внешний мир, причем во всю стену, во весь взмах руки. Заведите где-то в квартире свою «стену»: потребуются только толстый лист фанеры или картона и несколько маркеров. Когда вас накрывают эмоции — пишите. Размашисто, толсто, ярко, во всю силу ваших чувств.

#### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Мягкий старт утра.** Вместо утренней гонки попробуйте создать повторяющийся, очень простой сценарий: одно и то же приветствие, одно движение и один маленький момент удовольствия. Например, вы заходите

в комнату с фразой «Доброе утро, первоклассник», обнимаетесь, вместе делаете три потягивания и глоток воды или чая, а потом включаете на две минуты любимую песню, пока ребенок одевается. Главное — неизменность, ваше состояние и телесный контакт. Через пару недель этот ритуал становится для нервной системы сигналом: «Встаем, но это безопасно», и утреннее напряжение снижается. Если утро вдруг пошло вкривь и вкось, вернитесь хотя бы к одной детали — к объятию или песне, чтобы сохранить ощущение опоры.

**Назад в детство.** Признавайтесь, вы уже сказали ребенку, что он теперь большой и на игры у него не останется времени? Давайте лучше потренируемся сглаживать контраст перехода с одного этапа жизни на другой. В школе ребенок будет таким, каким от него ждут учитель, мир и социум. А дома он может оставаться малышом: пересматривать мультики для самых маленьких, перечитывать книжки из детсадовского прошлого, раскрашивать картинки, разбрасывать игрушки, качаться на качелях, в общем, делать все, что возвращает его в приятные моменты прошлого и позволяет немного себя отпустить. Это самая естественная и эффективная техника релаксации, к тому же она не требует от вас никаких усилий.

**Моя стихия!** Расслабление на уровне разума и эмоций возможно только в том случае, если расслабляется

тело. А тело лучше всего релаксирует от взаимодействия с природными стихиями. Не убирайте далеко резиновых уточек, с которыми ваш школьник еще недавно любил поиграть в ванне. Предложите ему после трудного дня полчаса посидеть в теплой воде со стаканами и игрушечными чайниками. Можно покопаться в песочнице, и ничего страшного, что куличики — это для малолеток. Выкопать хорошую траншею или построить автотрек из песка — прекрасная релаксирующая практика. Позвольте ребенку найти силы в природе, воздухе, земле, воде; на это нужно отвести время, чтобы потом не тратить больше времени на уроки, сборы и уговоры.

**Усталометр.** Создайте волшебный прибор, измеряющий уровень усталости. Пусть это будет большой красивый «аппарат» из картона с настоящим «бегунком» от старого календаря: для визуалов и кинестетиков это более убедительно, чем просто схема на листе бумаги. Утром перед школой, после возвращения из школы, во время приготовления уроков ребенок может делать минутные паузы и «измерять» свой уровень усталости. Уровень выше 5 можно оценивать как средний, но уже требующий внимания, выше 7 — пора отдыхать, выше 9 — срочно бросаем наши дела, ложимся на пол, трясем руками и ногами, идем гулять — делаем все, что позволит нам восстановить силы прямо сейчас.

## ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА

**Пятиминутки гнева.** На самом деле это вполне взрослая практика, которая часто используется в бизнесе, но первокласснику она тоже подойдет. Объявляете пятиминутку— и громко, четко, со всей силой накопившейся ярости даете обратную связь о том, что вас так мучает. «Да чтобы они провалились, эти несчастные упражнения по русскому, за которые я опять непонятно почему получил дурацкое “См.”!» «Что же это за безобразие, уже третья линейка за неделю теряется в недрах школы, пусть уже подавится тот монстр, который их ворует и ест!» Высказавшись, совершаем пару глубоких вдохов, настраиваемся на работу и продолжаем мирные переговоры с упражнениями и линейками.

## НАУЧИТЬ УЧИТЬСЯ — ЭТО КАК?

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Жанровый поиск.** Одну и ту же историю можно пересказать бесчисленное количество раз — в разных жанрах; и уж точно из всего многообразия жанров и стилей найдется два-три особенно вдохновляющих для вашего ребенка. Возьмите для тренировки какой-нибудь знакомый несложный материал. Подойдет

сказка про Курочку Рябу или рассказик Сутеева. Попробуйте представить сказку в десяти разных жанрах: комикс, песня, кукольный спектакль, новостная заметка, остросюжетный детектив, кельтская легенда... Можно добавлять и раскрашивать, использовать любой подручный материал, лепить историю из пластилина и рисовать ее на снегу палочкой, но желательно не искажать сюжет и основной посыл. Потренировавшись на сказках, попробуйте точно так же пересказать самую неинтересную главу в вашем учебнике по окружающему миру или задачу по математике.

**Настройся на учебу!** Придумайте вместе с ребенком простые, интуитивно понятные ритуалы, которые ему будет легко соблюдать дома, а может быть, и в школе. Выпить несколько глотков воды, чтобы слегка ускорить все процессы в организме; проговорить про себя несложную речовку, сделать зарядку, размять спину, пропеть куплет песни, сделать несколько хороших вдохов.

**Теплый фундамент перед уроками.** Перед любыми занятиями сначала проверьте не тетради, а состояние. За 2–3 минуты пройдитесь по чек-листу «тело — эмоции»: ребенок ел, пил, сходил в туалет? Не мерзнет, не жарко ли ему? Был ли у вас контакт — объятие, шутка, короткий разговор «как ты сейчас?». Если видите усталость или рассыпанные чувства, сделайте маленький ритуал восстановления: стакан воды

и яблоко, пару приседаний, обнимашки, одну смешную историю. Вслух озвучьте: «Сначала поможем телу и настроению, потом подключим голову». Когда ребенок несколько месяцев подряд садится за уроки из состояния «мне более-менее ок», мозг привыкает: учеба случается там, где безопасно и тепло. Тогда и в дни, когда все неидеально, ему проще «дотянуть» усилием, не ломаясь и не ненавидя домашку.

**Маленькие шаги.** Выберите одну учебную тему и вместе с ребенком нарисуйте «лестницу задач»: внизу совсем легкое задание, которое он уже умеет делать уверенно, выше — чуть труднее, еще выше — то самое «ух, придется постараться». Начинайте всегда с нижней ступеньки, чтобы дать ощущение успеха, потом переходите к средней и, только если есть силы, — к верхней. Если на верхней ступеньке застряли, не обесценивайте: «Это не провал, просто ступеньку надо поделить на две поменьше». В следующий раз придумайте промежуточное задание. Так ребенок на опыте чувствует: сложность растет постепенно, за каждым «не получается» можно достроить еще одну ступень, а не падать вниз и ненавидеть предмет.

## КАК НЕ УЧИТЬСЯ В ПЕРВОМ КЛАССЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Чек-лист.** Простой список, из которого так удобно вычеркивать уже сделанные задачи. Так можно организовать список упражнений к домашнему заданию, или перечень вещей, которые нужно положить в портфель, или оформить цепочку ежедневных ритуалов, после которых можно идти в школу (почистить зубы, взять с собой сменку, причесаться и т. д.).

**Зеленая похвала за самостоятельность.** После домашки смотрите не качество, а объем сделанного без вас. Можно ввести маленький знак — зеленую точку, сердечко или наклейку — за каждый кусочек работы, выполненный самостоятельно: переписанный текст, решенные примеры, аккуратно собранный портфель. Говорите вслух именно про усилие: «Мне нравится, что ты сам вспомнил про чтение», «Ты сам начал делать математику, это очень по-взрослому». Если увидели ошибку, сначала отметьте самостоятельный шаг, а уже потом мягко разберите, где задачка запутала. Так ребенок связывает учебу не с контролем и критикой, а с ощущением «я могу сам», и ему все меньше нужно ваше постоянное присутствие.

**Служба поддержки вместо тревоги.** Когда тянет сесть рядом и все проверить, остановитесь на минуту и поговорите... с собой. Спросите: «Чего я сейчас боюсь? Что он не сделает? Что подумает учитель? Что скажут другие родители?» Назовите чувство: тревога, стыд, желание все контролировать. Признайте его и решите, чем вы можете помочь ребенку так, чтобы не забирать у него задачу: подготовить удобное место, напомнить про чек-лист, предложить паузу и перекус, помочь спланировать вечер. Можно даже вслух сказать ребенку: «Мне очень хочется вмешаться, потому что я переживаю. Но это твои уроки, я выберу только поддержать». Так вы учитесь держать свою тревогу при себе и превращать ее не в контроль, а в спокойную веру в ребенка.

## ЭМОЦИИ И ГАДЖЕТЫ

### ДЛЯ СЕБЯ

**Родительский чек-лист.** Вы никогда не задумывались над тем, как и когда ваш ребенок получает гаджет? Не формируется ли у него какая-нибудь неприятная нейронная связь? В течение недели следите за тем, как и когда вы разрешаете ребенку поиграть в планшет, и каждый эпизод зафиксируйте в виде ответов на следующие вопросы:

- Ребенок получил гаджет после того, как сделал уроки и другие основные дела? Да/нет;
- Ребенок получил гаджет в отведенное для этого специальное время? Да/нет;
- Ребенок сначала получил отказ, а потом согласие? Да/нет;
- Ребенок получил гаджет не по своему требованию, а тогда, когда вам было нужно сколько-то времени побыть в тишине и покое? Да/нет;
- Ребенок получил вместе с гаджетом точные указания о том, сколько времени ему можно играть? Да/нет;
- Ребенок поставил себе таймер, чтобы соблюсти установленный срок? Да/нет;
- Вы говорили с ребенком о том, во что он играл, на какие сайты заходил, что видел, что ему понравилось или не понравилось? Да/нет;
- Вы интересовались тем, во что ребенок сейчас играет с наибольшим удовольствием, что конкретно делает в свое экранное время? Да/нет;
- Вы пробовали сами делать то, что делает ребенок, — играть в его игру, монтировать видео и т. д.? Да/нет;
- Вы можете представить себе ситуацию, когда вы просите ребенка научить вас делать что-либо на планшете и он дает вам несколько уроков? Да/нет.

Поставьте себе ноль баллов за каждый ответ «нет» и два балла — за «да». Если вы набираете стандартно 14 баллов и больше — у вас с гаджетами все не так плохо. Если баллов меньше 14 — внимательно изучите ответы и подумайте, что вы можете изменить, как внести ясность в ваши отношения с гаджетами.

## ДЛЯ РЕБЕНКА

**Что сделано, что предстоит.** Разделите лист бумаги на три колонки. Левую назовите «Сделать», правую — «Сделано», а ту, что посередине, — «В процессе». Задачи можно написать на стикерах, чтобы было удобно перемещать их из одной колонки в другую.

**Экран вместо чего?** Каждый раз, когда рука тянется выдать гаджет, задайте себе один быстрый вопрос: «Сейчас я даю экран вместо чего: еды, разговора, отдыха, игры, своего внимания?» Если вместо чего-то важного — сначала закрываем базовую потребность (обняли, налили чай, поговорили, поиграли 10 минут в машинки) и только потом, при желании, выдаем планшет по правилам. Так вы постепенно перестаете использовать гаджет как «затычку для трудностей».

**Семейный аудит экранов.** Раз в месяц всей семьей честно отвечайте на три вопроса:

- В какие моменты каждый из нас чаще всего «уходит в экран»?
- Чего мы при этом избегаем (дел, разговоров, пауз, скуки)?
- Какой один маленький шаг мы можем попробовать в следующем месяце (например: не берем телефоны за стол, вечером 20 минут настольной игры до мультика)?

Важно не обвинять, а смотреть на гаджеты как на общий инструмент семьи, который можно настроить так, чтобы он помогал, а не съедал время и силы.

**Задания для семьи.** Пусть ребенок видит как можно больше возможностей в электронных устройствах. Для этого полезно давать ему список несложных задач для всей семьи: погуглить рецепты пирога, найти адреса книжных магазинов, помочь что-нибудь посчитать при помощи калькулятора.

**Ритуал выхода из игры.** Самая большая проблема гаджетов — не начало, а выход.

Если правильно организовать конец, 70% конфликтов исчезают. За 3 минуты до конца вы даете ребенку мягкий сигнал: «Последняя постройка — и завершаем». Ребенок проговаривает сам себе: «Я доделываю вот это и иду отдыхать/ужинать/гулять». Важно: ребенок сохраняет то, что сделал, — скриншот,

фото, сохранение уровня. Затем обязательно короткая пауза — 30–60 секунд глубокого дыхания или потягивания.

**Гаджет — зона творчества.** Чтобы планшет был не только «пожирателем времени», нужна еще одна ассоциация. Это инструмент, в котором я создаю, а не только поглощаю. 1–2 раза в неделю ребенок выполняет микротворческое задание на гаджете:

- сделать смешной коллаж;
- снять 10-секундное видео;
- снять «кадр эмоции»;
- нарисовать картинку в приложении;
- создать пост о любимой игрушке.

Задание должно занимать 5 минут и быть легким.

## И ТУТ ВНЕЗАПНО «НЕ ХОЧУ»

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**20 бонусов.** Иногда, чтобы не отказаться стораяча от какого-то действительно классного и полезного вида деятельности, хорошо пройти несложную практику «20 бонусов». Садимся за стол и составляем подробный список из всех малейших плюсов, которые мы получаем от того или иного занятия. Вот мы ходим

на уроки фортепиано. Но что мы получаем, кроме фортепиано:

- дорогу до музыкальной школы мимо наших любимых каштанов;
- игру в ансамбле, когда можно соединить свою музыку с музыкой других ребят;
- возможность сыграть на школьном вечере в актовом зале;
- шанс аккомпанировать домашнему спектаклю;
- легальный повод прогулять нелюбимые дополнительные занятия, потому что тебе нужно играть на фортепиано;
- умение подобрать любимую песню и сыграть ее другу... и т. д.

**Применение суперспособностей.** Вы уже составляли на листке бумаги список талантов вашего ребенка. Теперь пора достать эти записи. Выберите из них пять самых главных, таких, которые и вам, и ребенку кажутся самыми перспективными. Найдите проявления этих суперспособностей в тех сферах деятельности, которые в настоящий момент активны (включая те, в которых ребенок разочаровался и хотел бы бросить). А потом для каждой суперспособности придумайте минимум по пять других применений. Талант один, применений — море, так зачем же держаться за то, что так напрягает ребенка прямо сейчас?

**Я и мои интересы.** Потратьте пару часов, чтобы вместе с ребенком составить карту его интересов и увлечений. Можно выбрать любую форму: коллаж, схему, ментальную карту или просто нарисовать ромашку со множеством лепестков. Постарайтесь вспомнить все, что ребенок любит и умеет делать (нечто похожее мы уже делали, когда искали таланты). Выделите разными цветами активные интересы, то есть те, которые сейчас находят воплощение в тех или иных занятиях, кружках, проектах, и неактивные — те, которые пока ждут своего часа.

Что можно получить через эту визуализацию?

- А. На карте или коллаже видно, что одним каким-то интересом мы не ограничиваемся, не состоим из какого-то одного таланта.
- Б. На карте отразится все, что в вас есть, но не показывает себя в повседневной жизни. Это новые возможности, которые всегда можно осмыслить и актуализировать.

## ПЕРВЫЕ КОНФЛИКТЫ

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Стоп-кадр.** Удобная техника, позволяющая выйти за рамки ситуации и взять контроль над конфликтом. Предложите ребенку представить, что у него есть

пульт (можно его нарисовать или даже купить в магазине), который позволяет управлять временем. К сожалению, назад время отмотать мы не в силах, зато можем поставить на паузу себя и всех вокруг. Это бывает нужно, чтобы успеть осмыслить, что происходит, из-за чего ссора, чего хочет добиться каждая сторона.

**Фу, скука.** Отличный прием против тупой агрессии. Если вдруг кто-то пытается к тебе приставать, провоцировать, обзывать, вызывать на активные действия — это поиск внимания с твоей стороны. Не давай обидчику того, чего он так просит, — не удивляйся! Постарайся найти внутри себя, вспомнить то ощущение, когда тебе скучно, ничего удивительного вокруг не происходит. «Что, опять ты будешь приставать к моим очкам? Ну надо же, как банально». «Что, опять завел пластинку о том, что я толстый? Самому не надоело? Какой же ты скучный, придумай хоть что-то, чтобы я мог ответить. Пока все это очень слабо».

**Спортивный комментатор.** Когда тебя втягивают в конфликт, ты можешь попробовать креативное решение — сыграть роль комментатора. Начать описывать все происходящее так, словно ты наблюдаешь за ситуацией с трибуны. «Итак, Катя снова забирает мой портфель. Интересно, что же она планирует с ним сделать? О, кажется, она хочет открыть его... и что же

она думает там обнаружить? О нет, это же тетрадка по русскому... Какая неожиданность!»

(Это не значит, что с Катей потом не надо будет поговорить. Но в момент, когда по отношению к ребенку совершаются агрессивные действия, он может повести себя нестандартно и тем самым сбить обидчика с толку, а самое главное — отделить себя от ситуации и испытать гораздо меньше стресса.)

**Обратная сторона.** Возьмите любой симметричный круглый предмет — чашку, бочонок, деревянное яблоко. Разрисуйте его так, чтобы одна сторона была совсем не похожа на другую (например, можно с одной стороны две полосы завязать бантиком, а с другой — эти же полосы превратить в двух змей; с одной стороны нарисовать мощное извержение вулкана, с другой — искры от вулкана превратить в новогодние игрушки или звезды на небе). Поставьте раскрашенный предмет перед ребенком и предложите ему пофантазировать, что нарисовано с другой стороны, которую мы не видим. Всегда ли можно угадать, как выглядит одна и та же вещь с другой точки зрения? Попробуйте вместе с ребенком сделать несколько таких объектов-перевертышей, которые с одной стороны нельзя считать целиком.

## ПУСТЬ БУДЕТ ПРАЗДНИК!

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Классный День маленьких побед.** Если есть контакт с учителем, предложите раз в четверть устраивать в классе короткий общий праздник:

- каждый ученик приносит один свой «повод гордиться» за последние месяцы;
- дети по кругу делятся, кто как смог преодолеть страх, неуверенность, лень.

В конце класс получает общий «орден маленьких победителей» (нарисованный плакат, гирлянду с именами и успехами). Такой ритуал поддерживает не только вашего ребенка, но и всю атмосферу в классе: успех становится нормой, а не редкой случайностью.

**Праздничный чемоданчик.** Заведите маленькую коробку / косметичку с «атрибутами праздника»: мыльными пузырями, смешными наклейками, бумажными медалями, свечками-цифрами, блестками. Договор: чемоданчик открывается только по особым поводам из календаря. Это помогает ребенку буквально ощущать разницу между «просто день» и «мой особенный день» — через запахи, цвета, мелкие радости. Так будни перестают быть серой лентой: в них появляются островки радости, а школа начинает ассоциироваться не только с «надо», но и с «есть что отпраздновать».

## ГЛАВА 6

### ИСКУССТВО ОТПУСКАТЬ

#### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Материализация договоренностей.** Подростки лучше слышат, когда правила не в голове родителя, а на бумаге. Выдайте «квитанцию на глупость» — маленький разрешенный эксперимент с внешностью или стилем. Кстати, не забудьте выдать такую же себе, очень пригодится. Напишите короткое соглашение о пользовании ключами, телефоном, ноутбуком. Сформулируйте вместе несколько честных «можно» и несколько ясных «нельзя». Бумага снимает борьбу за власть: она превращает ваши слова в совместный договор, а подростка — в человека, который берет ответственность, а не сопротивляется. Это не про контроль, а про безопасную самостоятельность.

## ПОИСК ПРИЗВАНИЯ

### ДЛЯ РЕБЕНКА

**Мостик «сегодня не вышло».** Если у подростка что-то не получилось — поступление на курсы, проиграл в хакатоне, проект, попытка попробовать себя в чем-то, — не закрывайте тему, дайте ей мягко «отлежаться». Скажите: «Давай вернемся к этому через время. Не сейчас — позже». Это снимает ощущение провала и дает пространство для роста без давления. Через неделю-две предложите продолжение: «Хочешь попробовать еще раз или посмотреть в другую сторону?» Подросток чувствует, что его путь не зажат жесткими рамками и что ошибки — не точка, а ступень. Это освобождает внутренний поиск и делает выбор более уверенным.

**Уверенность в ребенке — вслух и регулярно.** Вера в подростка — фундамент, на котором он строит свои первые взрослые решения. Выберите один короткий ритуал: каждую пятницу утром, перед школой, или вечером раз в неделю говорите ему вслух что-то из серии: «Ты справишься», «Ты сильнее, чем думаешь», «Мне нравится, как ты пробуешь». Не пафосно, не назидательно — тепло и спокойно. Это простое действие творит чудеса: подросток начинает воспринимать свои желания не как опасность, а как ценность. Внутри появляется опора, которая помогает идти своим путем и не бояться делать выбор.