

МАЛЛИКА ЧОПРА

Всё, о чём ребенок хочет спросить... и спрашивает



Маллика Чопра

**Всё, о чём ребенок хочет
спросить... и спрашивает**

ИГ "Весь"

УДК 37.01:159.9

ББК 86.42

Чопра М.

Всё, о чём ребенок хочет спросить... и спрашивает / М. Чопра — ИГ "Весь",

Там, где есть любопытство, есть и удивление – сок жизни, питающий сознание и дающий энергию для творческого и интеллектуального роста. Вы можете подумать, что это лакомство доступно только детям, ведь, глядя на них, мы не перестаем удивляться их любознательности и безграничному желанию впитывать новые знания. Ну а что мешает вам почувствовать вкус познавательного азарта?! Книга Маллики Чопры «Все, о чём ребенок хочет спросить... и спрашивает» – это замечательная возможность взглянуть на мир любопытными детскими глазами и увидеть, как из ответов любящей мамы складывается картина мира ребенка. Маллика делится своими многогранными впечатлениями, неожиданными выводами и удивительными озарениями, которые подарили ей ее маленькие дочки Тара и Лила. Опираясь на этот яркий опыт, вы всегда сможете сориентироваться в непростых ситуациях детского любопытства и построить доверительные отношения со своим ребенком. Эта книга станет вдохновением для мам и пап, бабушек и дедушек, а также для профессиональных педагогов и психологов и всех, кто любит общаться с детьми.

УДК 37.01:159.9

ББК 86.42

© Чопра М.
© ИГ "Весь"

Содержание

Предисловие. Дипак Чопра	6
Предисловие автора	8
Несколько слов о моих дочерях	9
Кто я?	10
1. Что значит мое имя?	10
2. Ку-ку, ты где?	11
3. Я ведь самая красивая девочка в мире?	12
4. Я скучная?	13
5. Почему я не могу перестать плакать?	14
6. Могу ли я избавиться от своей тени?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Маллики Чопра

Всё, о чем ребенок хочет спросить... и спрашивает

Mallika Chopra
100 Questions From My Child

Перевод с английского Е. С. Бормотовой

Ранее книга выходила под названием «100 вопросов моего ребенка. Книга-вдохновение для детей и родителей».

© ИГ «Весь», 2016

* * *

И сказал он: «Воистину, если ты не изменишься, уподобившись малым детям, никогда не войдешь ты в царство небесное.

Тот же, кто кроток, как это дитя, обретет величие в царстве небесном».

Евангелие от Матфея, глава 18, стихи 3–4

Предисловие. Дипак Чопра

Жажда знаний – один из основных человеческих инстинктов: мы стремимся к знаниям о самих себе, о наших взаимоотношениях с другими людьми и о мире в целом.

Процесс познания начинается с первыми проблесками самосознания. Каждый ребенок задается главными вопросами бытия: «Откуда я появился?», «Что происходит с людьми и животными после смерти?», «Почему радуга разноцветная?», «Почему ты любишь меня?», «Что делает меня счастливым?», «Отчего мне грустно?»

Обращение с вопросами является одной из фундаментальных потребностей человека, потому что вопрос – это ключевой элемент познания и осознания, интуиции, воображения, творчества стремления и сознательного выбора. Когда ребенок не получает ответа на свой вопрос, он теряет способность мыслить творчески и становится жертвой общественных стереотипов – что, в лучшем случае, приводит к банальной и скучной жизни.

Древняя мудрость гласит: «Проси, и получишь ответ». Кого же спрашивать? Всех – самих себя, тех, кому вы доверяете и кем восхищаетесь, а также тех, чье мнение полностью противоречит вашему собственному – чтобы, в конечном итоге, получив ответы отовсюду, постичь глубочайшую истину, исходящую из самых недр вашего существа.

Для родителей нет ничего важнее, чем приучить своих детей задавать как можно больше вопросов и, в свою очередь, участвовать в процессе переосмыслиния всего, что мы принимаем как должное. В самой глубине души мы знаем все обо всем, и, прислушиваясь к этому знанию, мы совершаляем самые правильные действия, обретая способность делать наиболее нестандартный выбор в той или иной ситуации, но душа развивается благодаря тому, что мы задаемся вопросами. Кто я? Каковы мои самые сокровенные желания? Какова моя цель в жизни? Какой след я хотел бы оставить в этом мире? Каковы самые яркие моменты моей жизни? Кто мои герои и героини в религии, мифологии и истории? Какие качества наиболее важны для меня в лучшем друге? Каковы мои уникальные дарования? Какие мои наилучшие качества проявляются в моих отношениях с людьми? Эти вопросы формируют смысл и содержание нашей жизни – как в детском, так и в зрелом возрасте.

Когда подрастали мои собственные дети (в том числе Маллика, автор этой книги), мы любили вместе читать рассказы, сказки и мифы. Часто я прекращал чтение «на самом интересном месте» и просил детей самостоятельно закончить историю на следующий день, задавая нужные вопросы. Нас поражало, как много нам удавалось сочинить вариантов концовки одной и той же истории, с набором одних и тех же персонажей.

Наша жизнь – это история, которую мы рассказываем самим себе, но если мы не будем задавать вопросы, эта история будет предсказуемой, банальной и скучной. Чем больше вопросов мы задаем, тем больше возможностей мы открываем для себя в истории своей жизни и тем большую свободу для творчества обретаем; жизнь становится приключением, полным тайн, волшебства и откровений.

Сегодня мы признаем, что наука не способна до конца объяснить природные процессы, но это не мешает нам продолжать задавать вопросы. И эти вопросы меняют мир вокруг нас, а поскольку человеческая природа является частью природы в целом, нет ничего важнее, чем уметь задавать вопросы о самих себе. Великий суфийский поэт Руми сказал: «В тебе заключена вся Вселенная, спрашивай обо всем у самого себя». Вселенная является собой множество возможностей вплоть до того момента, как мы задаем вопрос – и с этого момента выбор становится неизбежным!

В этой книге Маллика рассматривает вопросы, которые ей задают ее дети; некоторые из этих вопросов вполне предсказуемы, иные застанут вас врасплох своей оригинальностью;

исследование этих вопросов открывает новую реальность – реальность свободы и творческого развития.

Самое ценное, что вы можете сделать для своих детей – это поощрять их любознательность и рассуждать с ними обо всем на свете, не привязываясь к какой-либо определенной точке зрения. Сам являясь отцом и дедом, я надеюсь, что вам, как и мне, удастся постичь врожденную гениальность детей и их бесконечный потенциал, читая эти вопросы и ответы и вступая в диалог с двумя моими маленькими внучками.

Вопросы детей Маллики пробуждали у нее неожиданные чувства и вам тоже стоит поощрять своих детей задавать эти и другие вопросы. Надеюсь, вы будете читать им эту книгу вслух, чтобы они учились задаваться вопросами и в один прекрасный день нашли на них ответы.

Предисловие автора

Став мамой, я вскоре заметила, что мои дети ждут от меня ответов на свои вопросы. Еще не научившись говорить, они уже задавали вопросы – о том, как взаимодействовать с этим миром, о том, как обезопасить себя, о том, что хорошо и плохо в их мире, и моя реакция на эти вопросы начала формировать их взгляд на мир, их доверие и уверенность в себе.

И, конечно, когда Тара, моя старшая дочь, научилась говорить, она стала формулировать свои вопросы в словах, обнаружив неутолимую жажду информации, пояснений, подтверждений и оправданий – вопросы, вопросы и еще раз вопросы!

И хотя мне было нелегко справляться с этим постоянным потоком вопросов, я замечала, как мои ответы непосредственно влияют на ее поведение: буквально каждое мое слово и жест определяли то, как она воспринимала информацию и реагировала на ежедневные раздражители. Как только она получала от меня ответ, она усваивала его надолго, и если случалось, что я в спешке отвечала ей необдуманно, мне иной раз приходилось потом месяцами переубеждать ее!

Некоторые вопросы казались довольно простыми – почему я должна есть овощи, почему мне надо идти спать, почему я не могу посмотреть телевизор? – но на деле оказывались сложными, и ответы на них были чреваты вспышками негодования и ссорами; но были и на самом деле непростые вопросы, например, «А где Мама?» – вопрос, который Тара задала мне после того, как умерла моя бабушка, и я очень переживала – или, «Мама, а что такое бомба?» – это она спросила, увидев по телевизору репортаж о террористическом акте – такие вопросы действительно заставали меня врасплох.

Я поняла, что прежде чем ответить на эти более серьезные вопросы, мне нужно покопаться в собственной душе, поскольку далеко не на все вопросы я могу дать ответ; эти вопросы заставляли меня задуматься о том, во что я сама верю и как воспринимаю мир, и я чувствовала, что мой долг – давать обдуманные ответы, воспитывая в детях любовь, доверие и привычку к размышлению. Много раз мне даже приходилось признаваться дочерям, что я не знаю ответа на тот или иной вопрос, и объяснять, что не знать чего-либо – это нормально.

Как мать, я старалась поощрять в детях привычку задавать вопросы и отвечала на них, закладывая принцип подхода к различным ситуациям, проблемам и переживаниям на всю последующую жизнь. Я замечала, что во многих случаях мои дочери сами могут ответить на тот или иной вопрос, даже самый непростой – и зачастую их ответы оказывались гораздо более глубокими и мудрыми, чем я могла ожидать.

Наблюдая за тем, как мои дочери открывают для себя мир и находят ответы на свои вопросы, я часто поражалась присущей им мудрости, связности и ясности их мышления, и, по мере продолжения своего родительского пути, я все больше понимаю, что мои дочери на самом деле тоже являются моими учителями – мы беседуем, спорим, смеемся, и день за днем я учусь у них и открываю для себя все больше, и я всегда буду благодарна им обеим за то, что они постоянно заставляют меня искать ответы на вопросы и развиваться, и за их любовь.

Эта книга содержит подборку вопросов и ответов, которые мы разбирали вместе с дочерьми, всей семьей. Когда Тара или Лила, моя младшая дочь, задают мне вопрос, глядя на меня своими большими, любопытными глазами, которые светятся любовью и доверием, больше всего на свете я хочу дать им осмысленный ответ, и я надеюсь, что, даже если не смогу ответить на все их вопросы, у меня все же получится привить им стремление к самопознанию, стремление быть открытыми миру и желание непрестанно задаваться вопросами.

Несколько слов о моих дочерях

Я писала эту книгу, когда моей старшей дочери, Таре, уже исполнилось четыре года, а младшей, Лиле, было почти два года.

Мои дочери – совершенно разные личности, и каждая из них учит меня по-своему. На данный момент Тара стала моим настоящим маленьким другом: ее взрослые, мудрые и глубокие рассуждения потрясают меня ежедневно; вопросы и высказывания Тары легли в основу этой книги, и я уверена, что все родители услышат в ее словах отголоски мудрости своих собственных детей.

Лила, моя малышка, всегда будит во мне веселье и игривость: когда она так важно расхаживает по дому, распевая свои песенки, она напоминает мне, моему мужу (Суманту) и Таре, что жизнь состоит из любви, смеха, объятий и поцелуев.

Кто я?

*«Мамочка, если Бог внутри меня, почему я не чувствую, как он шевелится?»
Генри (в возрасте 5 лет)*



1. Что значит мое имя?

«Я Тара?» – спросила она.

Это было на исходе долгого дня, когда мы отдыхали и рисовали в детской – блаженное время ничегонеделания, когда можно просто болтать о прошедшем дне, перед тем как отправиться спать – время близости.

«Да, ты Тара». Моя драгоценная Тара, подумала я про себя.

«А что значит Тара?»

Я взяла ее руки в свои – длинные, тонкие руки моей дочери – не ручки младенца, но руки умудренной жизнью девочки четырех с половиной лет.

«Тара – это звезда, самая яркая звезда во Вселенной. Знаешь ли ты, что так звали мать Будды – Тара, то есть чуткая сердцем?»

«А что значит Лила?» – Тара показала на младшую сестру.

«Лила – это игра, танец Вселенной».

«Она и правда любит играть», – хихикнув, сказала Тара. Лила, двухлетняя малышка, показывая на себя, сказала: «Яя, Яя» (так она произносила свое имя), а затем исполнила свой неподражаемый танец – изогнув руки, энергично двигая плечами вверх-вниз, качая головой из стороны в сторону и подпрыгивая (но не отрываясь при этом от пола).

«Почему нас зовут Тара и Лила?»

Я улыбнулась – каждая из них, так или иначе, приобрела черты, связанные с ее именем.

«Ты Тара, потому что пришла в наш мир как звезда, осветив всю Вселенную; ты подарила всем вокруг мир и любовь, ты согрела и утешила наши сердца». Я крепко сжала ее в объятиях и поцеловала в мягкие волосы.

«А Лила пришла в наш мир, чтобы мы не забывали, что нужно смеяться, играть и танцевать; она тронула наши сердца своим смехом и задорным взглядом», – сказала я, взглянув на свою танцовщицу.

«Танцуй, танцуй, – пропела Лила, – ага! Ага! Ага!»

Мы с Тарой посмотрели друг на друга и стали смешно подражать движениям Лилы; мы все трое самозабвенно танцевали в нашей вселенной, полной ярких, смеющихся звезд.

Вопрос вашему ребенку

Знаешь ли ты, что твое имя значит для меня?

2. Ку-ку, ты где?

Первой игрой для Лилы стала игра в прятки: закрывая глаза, она думала, что ее никто не видит. Она прижимала свои маленькие ладошки к глазам, задерживала дыхание, а потом звонко кричала: «Ку-ку!» – медленно отнимала ладони от лица и смеялась, а затем игра начиналась заново – Лила могла играть в нее снова и снова, и это ей как будто совсем не надоедало.

Старшая сестра Тара пряталась вместе с Лилой за занавеской или под кроватью, и они вместе кричали мне: «Мы спрятались, мы спрятались!» Я ходила по комнатам, вопрошая: «Где Тара? Где Лила?» Услышав их сдавленный смех, я продолжала подыгрывать им, слушая, как четырехлетняя Тара объясняет полуторагодовалой Лиле, что надо уметь ждать. Какой чудесный опыт для моей малышки – осваивать окружающее пространство, учиться терпению и умению сидетьтише воды ниже травы!

Лила выпрыгивала из укрытия с криком «Ку-ку!» Потом она научилась спрашивать: «Мама, где ты?» – каждый раз, когда я пропадала из виду, я слышала, как она зовет меня: «Де ты? Мама, де ты?»

Однажды, когда я была на кухне, Лила стала звать меня из детской; я не сразу ответила, и Лила стала нервничать. Я пошла в детскую и уже на пороге услышала, как Тара объясняет сестре: «Лила, мама всегда здесь, – она показала на сердце Лилы. – Никогда не бойся, даже если не видишь маму – ты всегда можешь почувствовать ее в своем сердце».

3. Я ведь самая красивая девочка в мире?

С раннего детства мы все время хвалили и превозносили Тару – она была у нас самой умной, самой красивой, самой особенной девочкой во всем мире.

Все было замечательно, пока не появилась Лила, ее младшая сестра – теперь у нас имелись две самых красивых, самых умных, самых особенных девочек в мире. Но этот номер не прошел.

Мы с мужем поняли, что, ослепленные любовью к Таре, мы укоренили в ней потребность и стремление во всем быть лучшей – она стала очень ревнивой и расстраивалась, когда слышала, что хвалят кого-то другого, не признавая также и ее достоинств.

Однажды днем Тара совсем расстроилась, услышав, как я восхищаюсь тем, как хороша Лила в своем новеньком платьице.

«Но, мама, я ведь самая красивая девочка в мире!» – воскликнула она, требуя от меня подтверждения, и я поняла, что пришло время изменить ее представления.

«Ты красива, малышка, но Лила тоже красива».

«Нет, я красивее», – не сдавалась она.

«Мама, ведь ты говорила, что я самая красивая!» Ее губы задрожали, и мое сердце сжалось при виде слез, подступивших к ее глазам.

Я взяла ее на руки, обняла и поцеловала.

«Детка, ты красива, красива, красива! Ты всегда будешь самой красивой Тарой в моем мире, но Лила тоже красавица, она красива как Лила, а ты красива как Тара. Все мы красивы по-своему».

Она слушала; я продолжала обнимать и целовать ее; я чувствовала, что должна любить и поддерживать ее, но настаивать на новом образе мыслей.

«Но, мама, я хочу быть лучшей».

«На самом деле никто не должен быть лучшим, потому что каждый из нас обладает своей особенной красотой, и мы должны восхищаться красотой других людей – когда нас радует красота других, мы сами становимся красивее».

Она слушала внимательно. На это потребуется время, подумала я, – время, внимание и множество объятий и поцелуев.

4. Я скучная?

Каждый день, когда я забираю Тару из школы, мы обсуждаем, как прошел ее день. Иногда она болтает без умолку, а порой дает понять, что не хочет разговаривать. Тара любит свою школу, учителей, друзей, и, как правило, даже если она тиха или задумчива, она счастлива и довольна прошедшим днем.

Поэтому когда в один прекрасный день, забирая ее, я вдруг почувствовала, что ей грустно, я стала выяснять, что произошло. «Милая, как сегодня твои дела в школе?»

Она молчала. Я повторила вопрос.

«Мама, мои друзья сегодня сказали мне, что не хотят со мной играть, потому что я скучная».

У меня екнуло сердце.

«И что ты им ответила?» – спросила я.

«Я начала плакать и сказала, что все равно хочу играть с ними». И она рассказала мне, как потом пришла учительница и поговорила с ней и ее друзьями, и объяснила им, как легко можно словами ранить чувства друг друга.

Как же ныло мое сердце! Кто посмел сказать моей уникальной девочке, что она скучная? Она даже не понимала, что значит «скучная», и я уверена, ее друзья тоже не понимали, но все они как будто чувствовали, какие эмоции способно вызывать это слово.

На заднем сиденье царило гробовое молчание, в то время как я пыталась придумать, как утешить свою четырех с половиной летнюю дочь и вновь вселить в нее уверенность в себе.

«Дорогая, ты не скучная, ты умница, красавица, заводная, забавная и такая особенная!»

«Я хочу сказать тебе вот что, – продолжала я, – иногда, когда люди грустят или злятся, они говорят обидные вещи тем, кто их окружает, но ты должна помнить, что если кто-то называет тебя, например, „скучной“, на самом это относится к нему, а не к тебе».

Тара молча слушала, и я инстинктивно почувствовала, что надо переключиться на что-то другое: «Тара, а как насчет того, чтобы погулять вдвоем и поесть мороженого?» Я увидела, что на ее лице вновь появилась улыбка, и она радостно кивнула.

В тот вечер, когда Сумант вернулся домой и спросил Тару о делах в школе, она и ему рассказала о том, что случилось; Сумант с озабоченным видом слушал ее, поглядывая на меня. После того, как она описала разговор учительницы с ней и ее друзьями, она сказала: «Но знаешь, папа, когда люди говорят такие вещи, это на самом деле относится к ним, а не ко мне».

Сумант и я посмотрели друг на друга. Поняла ли она, что я имела в виду? Усвоила ли она это? Я уповала на то, что да, дав себе слово обратиться к учительнице Тары за советом по поводу того, как впредь разговаривать с дочерью о таких ситуациях.

5. Почему я не могу перестать плакать?

Часто по вечерам наш дом посещают персонажи болливудских фильмов: Тара облачается в ленга (традиционный индийский костюм, состоящий из юбки и блузы), которые бабушка присыпает из Индии, и пускается в пляс, покачивая бедрами, сверкая глазами и поводя племенными коренастыми маленькими ножками, пытаясь согнуть их в коленях, но без особого успеха.

Музыка дарит им радость, и эту радость они выражают всеми фиброй своего существа; они смеются, поют, пребывая в состоянии абсолютного, чистого счастья...

Но и другие эмоции – грусть, одиночество, страх, волнение – также охватывают их целиком; иногда им хочется ласкаться, ощущать и дарить любовь, и они делают это совершенно непосредственно, требуя от меня полного внимания к себе. Но бывает, им просто хочется плакать – не от обиды или из-за раны на коленке, но от того, что где-то в душе им грустно, беспокойно, больно.

Однажды вечером, когда до меня донеслось хныканье Тары, а затем и настоящий плач, я подумала, что мне удастся отвлечь ее разговором или игрой, но это не помогало, и вдруг она спросила: «Мама, почему я не могу перестать плакать?»

Я попыталась выяснить, что ее беспокоит: может, она скучает по отцу, который в отъезде? Боится чего-нибудь? Что-то причинило ей боль?

«Мама, мне просто грустно».

Я поняла, что она честна сама с собой: она принимает свои эмоции и выражает их, и ей незачем как-то их оправдывать.

Я почувствовала, что ей просто нужно, чтобы ее обнимали и любили; ей нужно было ощутить, что ее слезы так же драгоценны и чисты, как ее смех.

Вопрос вашему ребенку

Что делает тебя самым счастливым?

6. Могу ли я избавиться от своей тени?

Одним солнечным утром, когда Лиле было полтора года, она обнаружила, что у нее есть тень: она стояла у окна и заметила темное пятно на белой стене. Протянув руку, чтобы потрогать пятно, Лила заметила, что оно движется вместе с ней. Она снова сделала движение, и тень повторила его; Лила хихикнула и стала качаться из стороны в сторону.

Тара сначала внимательно наблюдала за младшей сестрой, а через несколько минут решила к ней присоединиться: вытянув руки «по швам», она стала раскачиваться из стороны в сторону, а Лила, воодушевившись, начала подпрыгивать. Я включила музыку, и девочки исполнили танец теней на стене; я показала им, как изображать руками кроличьи уши и рыбу.

Открытие существования тени превратилось в забаву: потом, на прогулке, мы с Тарой показывали Лиле ее тень, а она тянулась к ней руками и увлеченно наблюдала за ее движением, вышагивая по тротуару.

За время той прогулки Тара решила, что устала от своей тени, и захотела от нее избавиться.

«Мама, мне больше не нужна моя тень, можешь ее убрать?»

В это время Лила пыталась поймать тень Тары на тротуаре.

«Давай посмотрим, малышка, можно ли от нее избавиться?»

Тара стала прыгать из стороны в сторону, бегать взад=вперед, кружиться, но тень все равно следовала за любым ее движением. «Я хочу, чтобы она отсталла», – Тара была недовольна, ее явно раздражала собственная тень. «Почему ты хочешь от нее избавиться?» – спросила я.

Она не ответила, все еще пытаясь «убежать» от своей тени.

Я завела девочек под широкую крону дерева, и их тени исчезли; Лила переключила внимание на траву, а Тара убедилась, что тени больше нет.

«Так почему ты хочешь избавиться от своей тени?» – снова спросила я.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.