

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

С ребёнком дома.
Помощь родителям



Людмила Владимировна Петрановская

С ребенком дома.

Помощь родителям

Серия «Сидим дома. Читаем книги»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51865320

С ребенком дома. Помощь родителям: Издательство АСТ; М.; 2020

ISBN 978-5-17-126826-8

Аннотация

Этот сборник – краткое пособие для всех родителей, созданное на основе главных бестселлеров Людмилы Петрановской. Книга посвящена тому, как вести себя с детьми в период самоизоляции. Любой кризис требует адаптивности, готовности меняться, отпускать то, что больше не актуально. Самое главное – гибкость! И чем быстрее вы это поймете и перестанете держаться за то, чтобы все было так, как «я привык», тем больше шансов, что вы начнете действовать адаптивно в новой ситуации, искать новые варианты взаимодействия не только с детьми, но и со всеми близкими!

Содержание

Отрывок из интервью вместо предисловия	5
Отрывки из книги «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»	12
Человек играющий	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Людмила Владимировна
Петрановская
С ребенком дома.
Помощь родителям**

© Л.В.Петрановская, текст, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Отрывок из интервью вместо предисловия

«Будьте гибкими, не учите детей вместо учителя и постарайтесь извлечь пользу из своего положения»

В любой критической ситуации важно, как вы себя чувствуете, в какой роли вы ее проходите. Какую стратегию вы выбираете, кто вы в этой ситуации. Можно быть жертвой, и чувствовать себя песчинкой в потоке глобальных событий, на которые вы никак не можете повлиять, а они на вас влияют. Это, конечно, не очень комфортное чувство. Это не придает сил и не улучшает состояние, если вы чувствуете себя жертвой, с которой что-то происходит, и вы ничего не можете сделать, все будет плохо. И понятно, что вы не в лучшей форме будете, чтобы как-то собраться и преодолеть кризис, пройти сквозь него.

Кто-то становится «суперконтроллером», таким надзирателем, который не дает ни минуты отдыха ни себе, ни близким, ни подчиненным, такой «супермобилизатор»: «Вот тяжелые времена, кризис, не время отдыхать, не время развлекаться, нужно всем, стиснув зубы, работать»... И так далее, и так далее. Такое поведение бывает оправданным на какой-то короткой дистанции, оно может давать преимущества. Но

если с этой ролью «супермобилизатора» срастись, через какое-то время тоже наступит истощение, будут конфликты с близкими, с членами команды. Человек не приспособлен к тому, чтобы жить в такой сверхмобилизации долго.

Кто-то может застрять в роли такого брюзги и ворчуна, все время недовольного, который все видит через темные очки: «Как же все плохо и какие все уроды!» Или можно свалиться в апатию, депрессию: «Делайте, что хотите, мне все равно!» Такое бессилие и капитуляция.

Эти роли вокруг нас, они слышны в высказываниях в постах в соцсетях, Но все они, мягко говоря, не помогают, не мобилизуют в хорошем смысле слова. Они вводят человека в такое состояние, когда у него бедный репертуар – эмоциональный, поведенческий. А кризис, прежде всего, требует гибкости. Любой кризис требует адаптивности, готовности меняться, готовности отпускать то, что больше не актуально, готовности стать другим.

Поэтому самое главное в этой ситуации – гибкость, понимание, что что-то будет утрачено, что-то вы не сможете сохранить, не сможете вернуть. И чем быстрее вы это поймете и сможете с этим попрощаться, перестанете держаться за то, чтобы все было так, как «я привык», потому что «я так хочу», тем больше шансов, что вы начнете действовать адаптивно в новой ситуации, искать какие-то новые варианты.

Главный принцип в любом кризисе – не срастаться ни с какой ролью, не срастаться ни с каким одним поведенческим

и эмоциональным репертуаром. Все меняется, жизнь меняется, мы меняемся. Невозможно, чтобы все всегда было одинаково.

Дети абсолютно не отупеют. Потому что любой новый опыт, новый вызов и при этом не травматичный, это опыт развивающий. Дети в школу ходили и еще будут ходить много лет, и до этого ходили много лет. Если они два месяца туда не походят, а будут дома заниматься сами – это очень развивающий опыт. Если они два месяца побольше побудут с родителями, побольше поиграют с ними в какие-то настольные игры, будут помогать по дому, и, заодно, глядишь, научатся, наконец-то яичницу жарить, это будет очень полезно для их развития. Даже если они «посидят» в Интернете. Через какое-то время то, что было для них, когда они ходили в школу и кучу секций, каким-то малодоступным лакомым кусочком, — час посидеть в Интернете, посмотреть «видосы» на ютьюбе, – пусть они посидят так три дня, их затошнит от ютьюба, и они полезут искать что-то более интересное сами, какие-то курсы, какие-то игры, более осмысленные. Или общаться с одноклассниками по мессенджеру. За кого я точно не переживаю, так это за детей. Кроме одного исключения. Если родители начнут превращать этот опыт в травматический. Только родители могут превратить этот опыт в вредный для ребенка. Если они всю дорогу будут выносить детям мозг, орать на них, ругать их и требовать, чтобы они с утра

до вечера делали уроки. Если этого фактора не будет, если родители отнесутся к этому разумно и не будут делать драму из того, что ребенок два месяца не походит в школу и что-нибудь не доделает, и вообще больше доверятся детям в плане их самостоятельности, то этот опыт будет замечательным и развивающим.

Учить детей вместо учителя – абсолютно бесперспективная идея. Для того, чтобы заниматься с ребенком, нужно, во-первых, иметь квалификацию, во-вторых, не иметь с этим ребенком близких отношений. Известно, что даже очень опытные, очень классные, репетиторы со своими собственными детьми заниматься не могут. Так же, как даже очень классный хирург никогда не будет делать своему ребенку и простейшую операцию. Неслучайно же есть правило, ограничивающее такие вещи.

У большинства людей нет на это квалификации. Это не про то, что они не могут умножать в столбик, это про то, что объяснить, что такое умножать в столбик, это не то же самое, что самому умножать в столбик. Совершенно нормально помогать своему ребенку по запросу, если он просит, что-то ему объяснить, с чем-то помочь. Совершенно нормально помочь ребенку в том, чтобы организовать, поддержать его, когда что-то не хочется делать, поставить таймер, чтобы уроки не занимали весь день. Совершенно нормально рассказать ребенку что-то интересное, что вы знаете, по тому предмету, по той теме, которую он сейчас проходит, под-

сунуть какую-нибудь книжку, рассказать интересный факт. Но нельзя брать на себя роль педагога, это ничем хорошим обычно не заканчивается. Есть очень редкие люди, у которых это получается хорошо и талантливо, обычно эти люди уже педагоги. Но если вы – не он, то вряд ли вдруг на вас в ваши 35–40 лет снизойдет педагогическая одаренность. Лучше даже и не пытаться. Кроме того, действительно, есть такой феномен, когда собственный ребенок чего-то не понимает, это бесит примерно в тысячу раз больше, чем тогда, когда не понимает чужой.

От того, как семьи решат обойтись с этим опытом зависит домашняя обстановка. Он не какой-то ужасный, он не запредельно мучительный, он имеет какие-то свои плюсы-минусы. Вопрос, как к этому относиться. Если все время пребывать в состоянии недовольства, раздражения и готовности на кого-то это слить, то, конечно, будет не очень хорошо. А можно относиться к себе и другим с сочувствием, понимая, что для всех это стресс. Вы оказались изолированными не в загородном коттедже с большим участком, а в хрущевке, где все скучены, когда даже биологически начинает проявляться больше агрессии, но мы все же не зверушки, мы люди, мы можем присматривать за собой, заботиться друг о друге. Мы можем этот стресс друг другу либо усиливать, либо снижать. Это как мы выберем. Мы можем заботиться о себе и других, а можем срывать любое свое раздражение на близких. Наш выбор. Какие-то семьи выйдут из этой истории с лучшими

отношениями, с большим пониманием, сочувствием друг к другу, с большим опытом заботы и, может быть, будут вспоминать это время как непростое, но по-своему счастливое. А какие-то семьи выйдут из этого и разбегутся в максимально разные стороны. Это наш выбор.

Никто не разведется только из-за изоляции. Это иллюзия, что вот жили душа в душу, а потом из-за изоляции развелись. Так не бывает. Изоляция может усиливать какие-то процессы, проявлять их. Если раньше люди регулировали напряжение в отношениях через дистанцию, через то, что они просто разбегались каждый по своим делам и сильно не пересекались, а за то время, когда они говорили друг другу утром «Доброе утро», а вечером «Спокойной ночи», они не успевали сильно друг друга достать, то нельзя сказать, что это были прекрасные отношения, и только, к сожалению, самоизоляция их разрушила. Если речь не идет о какой-то ситуативной вещи: говорят, что в Китае многие пары подали на развод после того, как закончился карантин, а потом многие забрали заявления. Накопилось раздражение, стресс, а потом, когда все прогулялись, продышались и соскучились, то поняли, что они хотят вместе жить. У нас тоже есть некоторое время, в один день не разводят. В разводе нет ничего плохого, если он фиксирует уже несостоявшиеся отношения. Конечно, довольно глупо разводиться на эмоциональной волне и на фоне стресса. При всем при том, что развод это, конечно, не конец света, но приятного мало. Для людей

это всегда крушение отношений, крушение планов, некий болезненный период адаптации, а вызовов по части адаптации нам в 2020 году и так хватает выше головы.

Отрывки из книги «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»

Человек играющий

Любимое времяпрепровождение и главное занятие ребенка в этом возрасте – игра. Раньше он мир осваивал и покорял, теперь он его оживляет и обыгрывает. Кажется, нет ничего такого, что ребенок не мог бы использовать для игры или фантазии. Из листьев получаются тарелки, из узоров на обоях – волшебные тропы в тридевятом царстве, из старого покрывала – дом, из маминой ночнушки – платье принцессы. Ребенок играет в игрушки и неигрушки, играет со словами и образами, играет в родителей и в самого себя. Проснувшись утром, он может заявить, что сегодня он – тигренок, и вам придется быть мамой-тигрицей и папой-тигром, причем полоски необязательны, а вот рычать в нужных местах – извольте. Он может завести себе невидимого друга, играть с ним и разговаривать, немного пугая родителей своей верой в эту выдумку. Он может играть со своими пальцами, изображая из них динозавриков, с облаками, угадывая в них слонов и зайцев, с листом бумаги, смастерив из него кораблик, а уж такие вещи, как мяч, камень, палка, веревка, стеклышко,

кусочек мела или угля, лужа или гора песка способны породить сотни и тысячи самых разных игр.

При всем многообразии в играх этого возраста есть одно общее: они почти всегда основаны на такой мыслительной операции, как присвоение предмету другого значения, введение его в роль. Палка ли становится мечом, папа ли диким мустангом, загогулина на ковре – тайным посланием, перевернутый стул – танком, это всегда акт присвоения человеку или предмету нового смысла.

Собственно, это то, на чем основана вся человеческая культура. Культура и цивилизация начинаются с того, что вещи, действия и люди начинают использоваться не прагматично, а в некой роли. На стене пещеры появляются угольные черточки, изображающие охоту. Погребение сопровождают песней, изображающей плач. У входа в жилище кладут предмет, которые не сам по себе нужен, – это оберег, он обозначает, что жилище под защитой. Да и сам язык – это тоже результат наделения звуков, издаваемых речевым аппаратом, смыслами, в результате чего они становятся словами и фразами, а не просто звуками.

Переходя из младенчества в нежный возраст, ребенок становится человеком культуры, его телесное начало отступает в тень. Двухлетка играет с кубиком как с кубиком, ему нужно научиться им манипулировать, заставить вставать в нужное место и не падать. Он играет с предметом как таковым, как играет котенок или щенок. Но уже ближе к трем он ве-

зет кубик по ковру и говорит: «Рrrrrr», и это уже не кубик, а трактор, – значит, процесс пошел. Малыш не умеет ни читать, ни считать, но уже готовится к получению образования, в основе которого лежит все то же введение в роль.

Чтобы начать читать и писать, мы должны сначала научиться верить, что вот такое сочетание черточек А обозначает соответствующий звук, а вот такое М – другой, и если эти черточки разместить определенным образом, то такая их комбинация МАМА будет обозначать человека, очень важного и любимого. Хотя, казалось бы, – какая связь: черточки и моя мама? И вся математика в конечном итоге основана на способности принять и поверить, что Х – это число, что ситуации в задачах – условные. Пока ребенок не сможет допустить эту условность, он, как Буратино, будет утверждать, что «не даст Некту яблоко, хоть он дерись».

Ребенку дается дошкольное детство на то, чтобы способность присваивать значения и вводить в роль была освоена до состояния «чтоб летала». Она совершенствуется, «прокачивается» в непрерывной ролевой игре, на самом разном материале, в самых разных ситуациях. По сути, основную часть своего времени, не занятого сном и едой, ребенок нежного возраста тренирует и совершенствует эту способность.

Если только у него ее не отнимают.

Мир современного ребенка постоянно посягает на свободную ролевую игру. Много времени отнимают фильмы и компьютерные игры, предлагающие готовые проработанные

сценарии и картинки и практически не дающие возможность придумывать и прорабатывать образы, роли и сюжеты самостоятельно. Индустрия игрушек создает все более подробные, дотошные копии предметов из большого мира, так что места для фантазии и присвоения ролей не остается. Зачем делать салаты из травы на тарелках из лопухов и сервировать ими перевернутый ящик, если бабушка вчера подарила «как настоящую» кухню со всей возможной посудой и даже пластиковыми муляжами готовых уже блюд? Хороший детский сад в представлении многих родителей – это такой, в котором детьми все время «занимаются», их «развивают». Хорошая няня – тоже. Иногда весь день расписан так, что для свободной игры, для того чтобы помечтать, в нем просто нет времени: английский, фигурное катание, шахматы, бальные танцы, кубики Зайцева, карточки Домана. Все по программе, все по инструкции.

Ко мне как-то пришли на консультацию симпатичные молодые родители маленькой девочки. «Нам год и 9, – сказали они, – и нас уже выгнали со второй развивалки. Говорят, дочка не выполняет инструкции преподавателя. Что с ней не так?» Как вы понимаете, за эти прекрасные «развивающие занятия» они еще и деньги платили.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте 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.