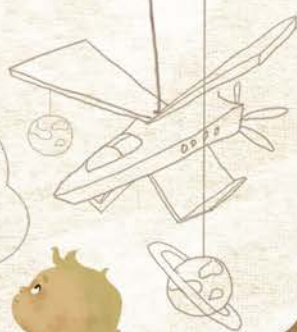




ПРО МИРУ
И ГОШУ



Наталья Ремиш



ПРОСТО О ВАЖНОМ



Вместе ищем
ответы на сложные
вопросы



Содержание

<i>От автора</i>	4
<i>Как пользоваться книгой</i>	7
Привет, это мы!	8
Другой мальчик.....	10
Побег	25
Ева не виновата	40
Мальш.....	54
В гостях у бабушки с дедушкой.....	71
Зачем ходить в музей.....	83
Куда пропала кошка?	99
Маме нужно на работу	113
Орешки.....	128
Это моё.....	147





О Т А В Т О Р А

Мир ребёнка — это целая Вселенная. Такое знание появилось у меня ещё в детстве, но в очередной раз я убедилась в этом, став мамой.

Когда я была маленькой, мне казалось, что мой мир и мои переживания очень важны, логичны и оправданы, но у меня не получалось донести это до близких людей. И я пообещала себе, что, когда вырасту, обязательно разберусь, что такое эмоциональный мир ребёнка и почему так важно относиться к нему внимательно.

Вспомнила я об этом обещании, только когда стала мамой. Всё, что я знала о сложностях детства, получило подтверждение, и я начала искать пути решения. Почему с детьми сложно? Почему они так часто расстраиваются? Как помочь детям и родителям понять друг друга?

Нам, родителям, часто кажется, что в детстве всё устроено очень просто. Играй, спи, ешь, ходи в школу или в сад, делай уроки и не забывай шапку надеть. Всё остальное — сложности папы и мамы. Однако мир детей сильно недооценён. Они так же, как мы, взрослые, переживают целый спектр эмоций, с которыми пока не способны справиться самостоятельно.

Эмоциональная регуляция у детей до семи лет развита слабо, и родитель должен научить понимать свои

эмоции и управлять ими, а не подавлять и не обесценивать их. Важно стать опорой ребёнку, когда ему тревожно, страшно, обидно, когда он злится или рыдает от бессилия. Для этого необходимо научиться проявлять эмпатию, принимать тот факт, что ребёнку действительно может быть плохо, даже если причина его переживаний вам кажется незначительной. Поддерживая ребёнка простым объятием или разговором, мы учим его проживать эмоции, принимать их. А когда он успокоится, важно поговорить с ним о его чувствах и их причинах.

Именно так формируются в семье эмоциональная безопасность, понимание и доверие. Живя в атмосфере принятия, ребёнок учится уважать других, потому что чувствует уважение к себе со стороны взрослых. Если у него есть право на ошибку, то он сумеет прощать других. Если родители принимают его особенности, ребёнок не будет жесток к тем, кто от него отличается. Понимание своих эмоций и умение управлять ими позволят малышу легче переживать стрессы, выстраивать доверительные отношения с друзьями, а также повлиять на его успеваемость в школе.

Задача родителя — адаптировать ребёнка на каждом этапе взросления. Ранний подростковый возраст — это новые сложности и вопросы к жизни. Именно поэтому в данной книге вы встретите двух главных героев: шестилетнюю девочку Миру и десятилетнего мальчика Гошу. Мама и папа помогают им разобраться в своих эмоциях, научиться договариваться с са-

мими собой и с окружающими, понимать себя и стараться понять других.

Пусть наши дети живут в мире с меньшим градусом агрессии. Корни счастья уходят глубоко — в понимание себя, своих желаний и чувств. Принимать других мы учимся через принятие себя.

Мир начинается с эмпатии!

Наталья Ремиз





КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Читайте истории из этой книги вместе с ребёнком. В конце каждого рассказа вы найдёте вопросы, которые помогут вам обсудить данную тему. Такие разговоры позволят вам лучше узнать друг друга.

Задавая вопросы, внимательно слушайте ответы ребёнка. Не упрекайте его за «неправильные» мысли, иначе он закроет от вас свой внутренний мир. Позвольте ему чувствовать себя рядом с вами спокойно и свободно, быть искренним, признаваться в своих ошибках и слабостях.

Делитесь и своими чувствами. Ребёнку важно понимать, что мама и папа тоже люди, а значит, вас многое объединяет. Старайтесь только задавать уточняющие вопросы: пусть ребёнок сформирует собственное мнение.

В конце каждой истории есть советы психологов, которые помогут вам лучше разобраться в теме и выстроить доверительные отношения с ребёнком.



Привет, это мы!



– Привет, я Мира. Мне шесть лет. А это моя семья: папа, мама, брат Гоша и сестрёнка Бейби. Ещё у меня есть собака Соня, две бабушки, один дедушка и лучшая подруга Ева. Я люблю кататься на самокате (если честно, даже дома), прыгать на батуте, играть в футбол и есть блинчики по субботам. Чаще всего я встречаюсь с друзьями на площадке перед домом, но иногда они приходят ко мне в гости.

Я задаю много вопросов, и родители помогают мне находить на них ответы.

– Hello, я Гоша. Мне десять лет. Я учусь в школе и больше всего люблю уроки английского. Я везде таскаю с собой скейт, потому что это круто. У меня есть две младшие сестры, которых я очень люблю, но от которых часто прячусь в своей комнате.

Ещё у меня есть секрет, о котором вы скоро узнаете. Только тс-с, никому. И да! Я обожаю слушать музыку, особенно когда вся семья дома. Я надеваю наушники и улетаю в свой мир.



— Я Бейби. Думаю, моё настоящее имя звучит по-другому, но все зовут меня Бейби, и мне это нравится. Конечно, я ещё не умею говорить, да и ходить тоже. Зато здорово стою вниз головой. С такого ракурса мир выглядит интереснее.



— А это мы: мама и папа. У нас трое прекрасных детей. Мы очень их любим, но иногда прячемся в ванной, чтобы просто посидеть в тишине. Уверены, так делают многие родители.

Наш папа любит читать в тишине, работать на компьютере и обниматься. Он хочет обниматься с каждым из нас по двадцать пять раз в день. Ему не всегда это удаётся, потому что все вечно заняты. И тогда он обнимается с собакой.

Наша мама делает сто дел сразу, поэтому часто путает вещи и сроки. Она кладёт в холодильник утюг, а на плиту может поставить хлебницу. Мы любим её за эту рассеянность и за искренние эмоции. Ещё наша мама часто занимается спортом... ну или делает вид.