



Вопросы, которые дети хотели бы задать родителям



ОТВЕТЫ
ПСИХОЛОГА

Аванта

Инструкция к родителям

Здравствуйте, уважаемые родители, бабушки и дедушки, а также дяди, тёти и педагоги, работающие с детьми 7–12 лет!

Сейчас вы, вероятнее всего, держите в руках книгу, обложка и название которой чём-то привлекли ваше внимание и размышляете — о чём это? Будет ли это интересно и полезно моему ребёнку?

2

Эта книга устроена просто: в ней собраны вопросы, которые реальные дети 7–12 лет задают взрослым — иногда вслух, иногда с обидой или в споре, а иногда — только про себя. На все эти вопросы детям отвечаем мы, авторы — два психолога-практика, много лет работающие с детьми, подростками и семьями.

На книжных страницах мы стараемся говорить с ребёнком прямо, спокойно и уважительно: не пугать, не подыгрывать, не обещать невозможного. Стремимся помочь ему научиться понимать себя, родителей, семейные правила и тот непростой мир взрослых, в котором он постепенно учится жить.

Мы готовы к тому, что уже при прочтении названия у взрослого вместе с любопытством может возникнуть

и тревога: а вдруг, прочитав эту книгу и чему-то из неё обучившись, ребёнок постарается добиться от меня большей свободы, начнёт оспаривать все семейные запреты и отменять мои правила? Нужно ли мне всё это?

Однако эта книга устроена иначе. Она не учит ребёнка манипулировать взрослыми. Она даёт ему язык, причем это не язык шантажа, а язык уважительного разговора. Как сказать «Мне страшно, когда вы ругаетесь»? Как спросить: «По каким признакам ты поймёшь, что мне можно доверять больше?». Как предложить эксперимент. Как признать, что родитель может отказать и всё равно остаться в контакте.

Самим взрослым эта книга тоже может быть полезна. Ведь многие детские вопросы мы слышим в искажённом виде. Ребёнок говорит: «Вы мне ничего не разрешаете!», а внутри у него может быть: «Я хочу, чтобы вы видели, как я расту!». Ребёнок спорит про гаджет, а на самом деле это разговор о взаимном доверии. Ребёнок требует свободы, но ещё почти ничего не знает и не понимает об ответственности, которая к ней прилагается.

Эта книга не отнимает «главного места» родителя. Она напоминает, что любые правила в семье лучше работают, если ребёнок понимает их смысл. Разговор, в котором ребёнку дали слово и выслушали, не разрушает иерархию. Он укрепляет отношения.



Можно читать эту книгу по-разному. Можно просто дать её ребёнку для изучения. Можно читать по одному вопросу и обсуждать вместе. Можно начать с той главы, из-за которой дома уже месяц идут споры. Можно спорить с авторами. Это тоже хороший способ разговора и обсуждения.

Этой книжки не нужно бояться. Она не против родителей. Она за то, чтобы ваш ребёнок постепенно учился слышать других людей, говорить о себе, задавать вопросы, выслушивать ответы и брать на себя посильную ответственность.

4

А родители и другие родные люди всё равно остаются главными, теми, без кого ребёнку в его взрослении никак не обойтись. Просто после прочтения нашей книжки у него появится чуть больше слов и понимания. А у вас, возможно, чуть больше способов его услышать.





1 Мама меня всё время одёргивает: сюда не ходи, этого не делай, с этим не дружи. Как добиться большей свободы?

Тетя, 10 лет



Ты можешь, конечно, потопать ногами, чтобы настоять на своём. Но это вряд ли поможет. Так что давай лучше разберёмся. У маленьких детей бывают страхи. Кто-то боится темноты, кто-то пауков, кто-то больших собак или привидений. Когда ребёнку говорят: «А ну, перестань бояться собак!», он перестаёт?



У взрослых тоже бывают страхи. Страхи взрослых часто касаются их детей. Они боятся, что с ребёнком что-то плохое случится.

5

Бояться — нормально. Это приспособительная реакция, мы её от зверей унаследовали, она позволяет нам избежать опасности и выжить. Большой зверь знает жизнь лучше, больше всего видел, поэтому он охраняет детёныша, который видел и знает меньше.



Может ли мама перебарщивать со своими страхами? Может. Что делать тебе? Показывать, как ты





умеешь пользоваться картами. Тренировать ловкость (допустим на спортивной секции) и демонстрировать свои успехи. Больше рассказывать маме о реальных достоинствах своих друзей. Постепенно эти мамины страхи отойдут прочь. Но могут возникнуть новые. И так будет всю жизнь. Даже когда ты совсем вырастешь, мама всегда будет за тебя немного опасаться.



6



2. Почему взрослые постоянно всё решают за меня?

Маша, 10 лет



В какую школу пойдёт ребёнок, где жить, заводить собаку или нет, есть на ужин чипсы или котлету с картошкой, играть ли весь день в планшет — все эти и другие вещи решают взрослые. Всё потому, что мозг взрослого и ребёнка отличается. В мозге взрослого развита та часть, которая отвечает за принятие решений. Эта часть мозга называется **префронтальной корой**, и она расположена сразу за лбом в передней части мозга.

У детей же эта кора ещё в процессе построения. Там всю идёт работа: укладывается фундамент, ездят строительные машины, вбиваются нейронные сваи. И эта строй-





ка будет идти аж до 25 лет. Поэтому мозг ребёнка ещё только учится принимать решения и прогнозировать результат. Это значит, что есть вещи, о которых твои взрослые действительно знают больше.

Значит ли это, что тебе нужно ждать до 25 лет, чтобы без взрослых решать, как поступить в какой-то ситуации? Конечно, нет.



Ты можешь **тренироваться в принятии решений**, разговаривать с родителями о том, почему они решили так, а не иначе, и постепенно приобретать право на самостоятельные решения. Например, сможешь решать, в какое время садиться за уроки.



Так ты будешь прокачивать мышцу принятия решений. Как в компьютерной игре: чем больше ты уделяешь внимания развитию этого навыка, тем больше бонусов ты набираешь на этом уровне, а значит, тем скорее перейдёшь на следующий уровень. Так тебе всё больше и больше будут предоставлять возможностей решать самому.



3 Почему я не могу просыпаться и ложиться, когда захочу? Могу ли я это изменить?

Серёжа, 8 лет





Мы уже поговорили о том, почему взрослые принимают так много решений за своих детей. Так, вопрос времени отхода ко сну может быть хорошей возможностью обсудить, как именно твои взрослые принимают решения.



Например, ты можешь начать собирать их аргументы в пользу того, что нужно ложиться спать именно в это время. Они говорят: «Когда ты поздно ложишься, ты утром варёный и злой», «Учитель говорит, что ты спишь на первом уроке».

8

Если так, можно провести **исследовательский проект**: например, договориться с родителями, что неделю (две или даже три?) ты будешь ложиться позже, и так собирать данные. Был варёный по утрам?



Ругался с сестрой? Спал на первом уроке? Если по истечении недели и правда всё было так, тогда возвращаемся к прежнему режиму. Если же нет, значит, все аргументы родителей безосновательны, и ты можешь сказать: «Вот результаты моего эксперимента, всё супер. Ложусь теперь в 10 часов. Ответственность за это можете передавать мне». Раз всё хорошо, родители согласятся.

