

ПСИХОЛОГИЯ И ВОСПИТАНИЕ

от Ольги Маховской

Ольга Маховская

**КАК СПОКОЙНО
ГОВОРИТЬ
С РЕБЕНКОМ
О ЖИЗНИ,
ЧТОБЫ ПОТОМ
ОН ДАЛ ВАМ
СПОКОЙНО
ЖИТЬ**

3-е издание



Москва
2019

УДК 372.3/.4
ББК 74.1
М36

В оформлении обложки использована иллюстрация:
stockshope / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Рисунки *Георгия Мурышкина*

Маховская, Ольга.

М36 Как спокойно говорить с ребенком о жизни, чтобы потом он дал вам спокойно жить / Ольга Маховская. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-04-003956-2

Опытный психолог Ольга Маховская дает конкретные советы родителям на самые острые темы. Как говорить с ребенком о жизни, сексе, опасностях, разводе? Как научить его отвечать «нет» незнакомцам и «да» школьным урокам? Методика Ольги Маховской поможет подготовить вашего ребенка к реальной жизни и действительно защитит его от опасностей.

УДК 372.3/.4
ББК 74.1

© Маховская О.И., текст, 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-003956-2

Из этой книги вы узнаете:

- ✓ Как оценить и выбрать подходящую систему воспитания (Глава 2)
- ✓ Что полезного могут почерпнуть родители из опыта зарубежных стран (Глава 2)
- ✓ Что делать, чтобы ребенок всегда чувствовал себя любимым (Глава 1)
- ✓ Как наладить с ребенком теплые и доверительные отношения (Главы 1, 5)
- ✓ Как защитить ребенка от опасностей, не опекая его чрезмерно (Главы 4, 8)
- ✓ Что поможет вырастить ребенка самостоятельным и готовым к реальной жизни (Главы 1, 8)
- ✓ Как говорить с ребенком на сложные и «неудобные» темы (Главы 3, 4, 7, 8, 9)
- ✓ Что важно знать о воспитании девочек и мальчиков (Глава 3)

- ✓ Как вести себя с ребенком в случае предстоящего развода родителей (Глава 7)
- ✓ Как уберечь ребенка от потока негативной информации из интернета и ТВ (Глава 6)
- ✓ Как мотивировать ребенка на успех и побудить его хорошо учиться (Глава 5)
- ✓ Как взаимодействовать с учителями и воспитателями ребенка (Глава 2)
- ✓ Тренинги и тесты для родителей (Главы 3, 4, 5, 7, 8)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Как умудриться любить их так, чтобы они потом вас ненавидели 11

1. КАКУЮ ЖИЗНЬ ВЫБРАТЬ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА?

Правила разговора с ребенком о жизни 19

Что такое жизнь? Что мы сами знаем о жизни? 25

Технологии жизни, которые мы выбираем себе и детям 31

Как любить ребенка, чтобы его жизнь сложилась? 42

Как научить его любить вас, чтобы вы могли спокойно жить? 53

Резюме 61

2. КАК ОЦЕНИТЬ И ВЫБРАТЬ СИСТЕМУ ВОСПИТАНИЯ?

Чем западное образование отличается от нашего? 65

Почему американцы интересуются нашим образованием? 76

Системы воспитания — «хорошие», результаты — «плохие» 79

Как помочь наставнику воспитать вашего ребенка 82

Откуда берется и куда девается агрессия? 88

Резюме 105

3. КАК РАССКАЗАТЬ, ОТКУДА БЕРУТСЯ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ?

Этапы психосексуального развития ребенка	109
Мифы о происхождении детей	111
Кем лучше быть — мальчиком или девочкой?	116
Женское воспитание мальчиков и мужское поведение девочек	124
Тайны современных детских игр	128
<i>Родителям на заметку</i>	135
Тренинг: типичные ошибки пап и мам	138
<i>Резюме</i>	139

4. КАК СКАЗАТЬ ЕМУ О ТОМ, ЧТО ЖИЗНЬ И ЛЮДИ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ?

Что говорить о «черных», нищих и бездомных?	143
Почему дети переселенцев хорошие друзья для наших детей?	152
Как объяснить, почему одни бедные, другие богатые?	168
Дети-попрошайки: как себя вести с ними?	170
Тренинг: Приемы эмоционального донорства	172
<i>Резюме</i>	176

5. КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА НА УСПЕХ?

Мифы об успехе, которые мы передаем детям	179
Как мотивировать их достижения?	180
Их кумиры, или Почему они их любят больше, чем своих родителей?	185
Отцы и дети: основы теневой экономики	190
Основные коллизии жизни: успех или любовь?	200
<i>Резюме</i>	205

СОДЕРЖАНИЕ

6. КАК ВКЛЮЧИТЬ ИНТЕРНЕТ И ТВ В РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ РЕБЕНКА?

Чем экран завораживает детей?	209
Как влияют визуальные образы на детей?	212
Что такое клиповое мышление?	216
<i>Резюме</i>	239

7. КАК СКАЗАТЬ ЕМУ, ЧТО ПАПА БУДЕТ ЖИТЬ ОТДЕЛЬНО?

Прилично ли разводиться?	243
Какие типы семей бывают?	246
Правила оценки ресурсов семьи	252
<i>Памятка мамам, которые решили развестись</i>	254
Приемы укрепления уверенности ребенка в хорошем будущем	260
<i>Резюме</i>	265

8. КАК РАССКАЗАТЬ ЕМУ О ТОМ, ЧТО ЖИЗНЬ ОПАСНА?

Кого позвать на помощь, если родителей нет рядом?	269
<i>Родителям на заметку</i>	269
Чужой среди своих!	275
Дети в условиях терактов	281
Что должен знать родитель о посттравматическом стрессе у детей?	283
Тренинг безопасности для родителей	306
<i>Резюме</i>	308

9. КАК РАССКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО ЖИЗНЬ БЕСКОНЕЧНА?

Как выглядит Бог и нужно ли его бояться?	311
Религиозные причины детских страхов и неврозов	317
Секты — опасные сети для нас и наших детей	323
<i>Памятка родителю, верующему и атеисту</i>	335
Куда уходят люди после смерти?	337
Тренинг экзистенциальной уверенности для детей и родителей	344
<i>Резюме</i>	346
Заключение	347

ВВЕДЕНИЕ

**КАК УМУДРИТЬСЯ ЛЮБИТЬ ИХ ТАК,
ЧТОБЫ ОНИ ПОТОМ ВАС НЕНАВИДЕЛИ**

Эта книга о любви и зыбкой близости, которая объединяет самых родных на свете людей — детей и родителей. Все родители любят своих детей, но предлагают им разную жизнь.

И дело не в наличии денег, статуса или силы воображения, а в качестве отношений с близкими, которое мы гарантируем детям со дня их рождения.

Эта книга о том, как установить и поддерживать психологический контакт с ребенком, говоря о весьма спорных вещах.

Основные проблемы в общении с детьми закладываются в раннем детстве, но особенно остро переживаются в подростковом возрасте. Дошкольный возраст (3—6 лет) — самый важный для формирования навыков общения. Именно тогда нужно успеть сообщить ребенку важные сведения о жизни. Страх родителя перед своими деть-

ми, неловкость и незнание, как сказать ребенку правду, боязнь потерять свой авторитет, испугать или, напротив, рассмешить ребенка — самые серьезные препятствия для того, чтобы поговорить с малышом.

Когда дети начинают озадачиваться вопросами о любви и в них просыпаются сексуальные фантазии, или вдруг они примыкают к группе подозрительных сверстников, разговаривать уже почти поздно, а всему виной накопившиеся недоверие и недосказанность.

■ **Отечественную практику замалчивания самых важных человеческих проблем нужно менять. За свое счастливое «золотое» детство («вырастет, хлебнет, а сейчас пускай порадует») дети расплачиваются мучительной, несчастной, неразделенной и полной недоверия взрослой жизнью.** ■

Все самое важное они узнают от чужих людей, на улице. Жизнь усложнилась, кажется нам более опасной, но не перестает радовать и манить. Нужно ли детям говорить об угрозе терроризма? Как подготовить ребенка к разводу? Как реагировать на его стеснение перед сверстниками из-за старых игрушек? Стоит ли изолировать своего ребенка от ребенка-инвалида или ребенка из семьи алкоголиков? Нужно ли платить ему за выполнение домашней работы? А главное, как это сделать наиболее корректно?

Я — детский психолог. И уже давно. С детства. Помню, как родители игнорировали меня в разговорах, шептались, так чтобы ничего не было слышно, или отправляли спать на самом интересном месте, или еще обидней: «Пойди поиграй! Это не для детей!» Я решила: вырасту и узнаю все их секреты. Нужно сказать, что и через 10, и через 20 лет мама считала, что нельзя говорить правду детям («они не поймут», «не нужно их травмировать»), но при этом всегда жаловалась на меня своим подругам, тоже по секрету: «Она (я!) очень скрытная — никогда не поймешь, что у нее на уме?» А я просто думала так же: «Зачем мне рассказывать что-то родителям? Не поймут, не буду их травмировать».

Сплошь и рядом мамы и бабушки тащат детей к психологам, тогда как папы и дедушки относятся к воспитанию философски отстраненно. «Скажите, он нормальный, у него не шизофрения?» или: «Дайте мне справку о том, что мой ребенок — гений!», «Скажите ему, что мне трудно его воспитывать, пусть ценит».

И все, как один:

— Только не говорите, что вы — психолог, а то он испугается.

— А что я должна сказать? Я — управдом или милиционер? Или лучше — продюсер из Голливуда, приехала набирать юных звезд для новых блокбастеров?

— Да-да! Это его заинтересует!

— А по-моему, нормальный ребенок рассмеется или покрутит у виска.

И пока мама или бабушка, стоя в коридоре, мучается в сомнениях, стоило ли приводить ребенка к «непослушному» специалисту, десятилетний мальчишка заходит в кабинет и говорит:

— Здравствуйте, вы, наверное, психолог? Как хорошо... Я давно хотел с вами поговорить. У мамы проблемы с нервами. Что делать?

Мы пытаемся прятать от них очевидное...

Консультируя взрослых, сталкиваешься с глубоким недоверием между близкими людьми. Россияне, в отличие от представителей других народов, жалуются на родных и любимых — ребенка, мужа, свекровь, соседа, вместо того чтобы поискать причину в себе. «Скажите ему, чтобы он меня послушал!», «А как вы считаете, он меня любит?», «А стоит мне на ней жениться, я ведь ее не знаю?»

Почему он о ней ничего не знает? Она что, глухонемая? И почему кто-то посторонний должен заставить соседа здороваться или мыть лестничную площадку? И почему так страшно сказать: «Я тебя люблю!»? И почему мы живем и мучаемся страшными подозрениями по отношению к близким?

Один из ответов: потому что у нас не сформированы **навыки доверительного отношения с другими людьми**. Они формируются в детстве, еще до школы, вообще говоря, с младенчества. Верить или не верить ему? Как его понимать? За этими сомнениями скрывается и наша собственная неуверенность в себе, которая передается, как дурное наследственное заболевание, нашим детям.

Исследования показывают, что:

- ✓ в 80% случаев дети верно интерпретируют события и факты обыденной жизни, хотя родители считают, что они ничего не понимают;
- ✓ в 100% случаев родительская практика замалчивания проблем увеличивает невротизацию психики детей, осложняет их отношения с друзьями, а далее с возлюбленными и коллегами;
- ✓ в 30% случаев отсутствие нормальных, доверительных отношений с родителями является причиной детских побегов;
- ✓ в 50% случаев отсутствие нормального общения, интереса родителей к насущным детским вопросам расценивается детьми как отсутствие любви и искренней заботы («я им был/была не нужна/не нужен!»).

Чаще всего во время психоаналитических сеансов **взрослые люди склонны обвинять своих родителей в том, что те не были с ними искренними и не научили правильно жить.** Через этап упреков в адрес родителей проходят почти все молодые люди. Кстати, он вполне может закончиться долговременным разрывом отношений.

- ✓ В 70% случаях обращения родителей к психологу по поводу детских проблем выясняется, что в помощи и коррекции нуждаются сами взрослые.