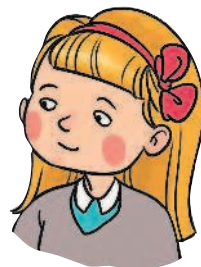
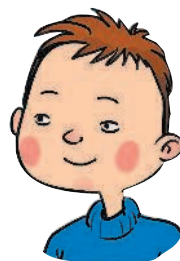


ИРИНА ЧЕСНОВА

Книга для детей и их родителей

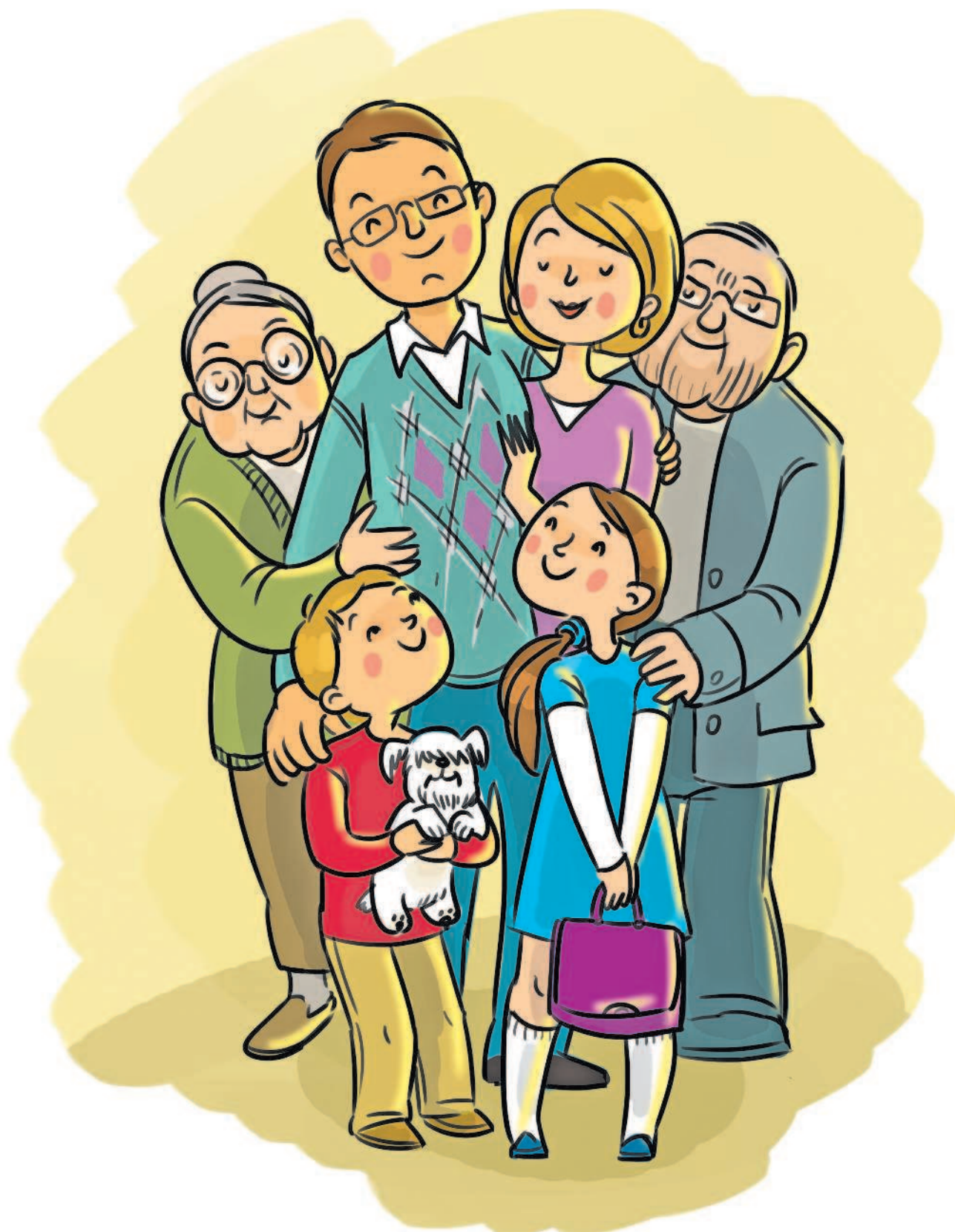
КАК СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ?



Художник Муся Кудрявцева



Аванта



Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, дяди и тети!

Все мы мечтаем вырастить счастливых детей, которым будет радостно жить и которые смогут гибко ориентироваться в непростом мире людей, вещей и событий.

Чем мы можем помочь им в их взрослении? Что нужно, чтобы они выросли уверенными в себе, свободными, увлеченными, деятельными, человечными?

Жить с удовольствием, стремиться и достигать, не пасовать перед трудностями можно, лишь имея мощный источник внутренних сил и убежденность в собственной ценности. Все это вырастает из родительского отношения.

Наши дети учатся любить, принимать, ценить и верить в себя у нас, своих родителей, и других близких взрослых.

Они «встраивают», присваивают наши чувства к себе и делают их своими, внутренними. Именно мы даем ребенку первые представления о том, насколько он значим и дорог. Эти представления он получает ежедневно из наших посланий – гласных и негласных. Точно так же во многом от нас зависит, каким он будет себя видеть и кем ощущать – уникальным или «одним из», способным или глупым, успешным или неудачником, сильным или беззащитным. Некоторые из нас знают, что навешанные когда-то родителями (из лучших побуждений, конечно!) ярлыки – «бездарь», «тупица», «лентяй» – потом еще долго определяют самоотношение человека и сильно отравляют ему жизнь.

Безусловное, безоценочное принятие ребенка (без попыток улучшить его или исправить), понимание его особенностей, внимание, ласковые слова, улыбка, прикосновения, искренний интерес к его делам – важнейшая основа для его доброго отношения к себе и уверенности в своих силах.

Чувствуя (в прямом смысле – ощущая, осязая) родительскую любовь, ребенок понимает: он – хороший, ценный, достойный.

Существует мнение, что если ребёнку постоянно указывать на недостатки, недоработки и слабые места, он будет стремиться их исправить и из него получится Человек. **Не повторяйте чужих ошибок!** Слыша вечную критику в свой адрес, ребенок либо изо всех сил старается угодить родителю и быстро истощается, лишаясь сил на собственное развитие и взросление. Либо протестует, не хочет ничего исправлять. И в любом случае это не позволяет ему проявлять себя, быть таким, какой он есть, узнавать различные грани своей личности. Он чувствует себя плохим и неправильным, становится напряженным и подверженным внешнему влиянию.

Если вам что-то не нравится в поведении ребенка – так и скажите: «Мне не нравится, как ты поступил(а), я считаю, так делать нельзя». Укажите на последствия подобного поведения. Объясните, как надо, на ваш взгляд, поступать. И воздержитесь от негативных оценок («У тебя это плохо получается/какая же ты неряха и растеряша»).

**Поддерживайте индивидуальность ребенка,
признавайте его достоинства, достижения, «хорошость».
Непризнанным детям очень тяжело психологически вырасти
и стать зрелыми взрослыми.**

Они зависимы от чужих оценок, сомневаются в себе и постоянно, любыми способами (в том числе и обесценивая других) пытаются доказать, что они есть, они существуют и на что-то способны.

Чтобы расти и постепенно, шаг за шагом становиться действительно взрослым, ребенку нужна родительская чуткость, отзывчивость и одновременно разумная твердость, даже требовательность, четкие границы дозволенного, установленные родителем правила и ограничения. Они защищают ребенка, помогают ему контролировать свои импульсы и гасить жизненную тревогу. Без этих ограничений и рамок он не научится ни терпению, ни упорству, ни целеустремленности, ни умению дожидаться осуществления своих желаний.

**Однако любые родительские требования
и запреты, приучение к дисциплине успешны только тогда, когда с
ребенком выстроены теплые, близкие, доверительные отношения.**

Время идет, что-то меняется, наши дети растут. Им нужно все меньше опекающей заботы и все больше уважения к их особенностям, мечтам, увлечениям, занятиям, планам – к возможности разворачивать свою собственную жизнь, идти своей дорогой. И на этом пути – каким бы уникальным и ни на что не похожим он ни был – им все равно нужны успешные примеры: того, как заботиться о себе, своих потребностях и интересах, какие ставить цели, чем наполнять жизнь, как общаться с людьми, создавать отношения, разрешать конфликты, доводить до завершения важные дела и верить в свои возможности. И в первую очередь они будут учиться этому у нас, своих близких.

Чтобы «Я» ребенка окрепло, оперилось и со временем стало зрелым и сильным, ему нужен рядом уверенный, спокойный, довольный собой и своей жизнью родитель, который будет подавать пример насыщенной плодотворной жизни.

Наша родительская задача – не ограждать ребенка от забот и жизненных неурядиц, не создавать прекрасный искусственный мир, в котором нет негативных переживаний, не прятать от жизни, но и не «нагружать» самостоятельностью, которая пока ему не по силам.

**Наша задача – быть рядом, когда трудно и страшно,
поддерживать, учить не бояться поражений и ошибок
и разрешать принимать собственные решения.**

Чтобы от опоры на взрослых он постепенно переходил к опоре на самого себя.

Почаще говорите ребенку добрые, теплые слова, обнимайте, шлите сигналы о том, что он дорог и ценен, подзаряжайте вниманием, любовью. Проводите с ним время. **Не сравнивайте с другими детьми – это снижает самооценку.** Относитесь с вниманием и уважением к его интересам и мечтам, не разрушайте мир его фантазий. И освободите от груза собственных ожиданий. Не навязывайте свои пристрастия или представления о счастье (об успехе, о том, что значит не зря прожить жизнь). Вырасти свободным и счастливым можно только будучи самим собой, а не тем, о ком мечтают мама и папа. И найти себя и свое место в жизни удастся, лишь занимаясь тем, что по-настоящему увлекает и нравится.

Будьте рядом, **но создавайте ребенку пространство для самостоятельного развития, верьте в его силы,** доверяйте его способу жить, постепенно отпускайте от себя в большой мир, но делайте это осторожно и аккуратно, до конца не отпуская руку, пока ребенок сам ее не отпустит.

Эта книга, я надеюсь, поможет вам вместе разобраться в непростых и неоднозначных вопросах, которые появляются у ребенка в период взросления, подобрать правильные слова и доступно объяснить то, что ему непонятно. Читайте ее вслух, помогайте выполнять задания, обсуждайте, делитесь воспоминаниями и случаями из собственной жизни.

**Жить, развиваться, взрослеть – это очень интересно.
Расскажите об этом маленькому человеку, которого вы любите больше всех на свете и который, в силу своего возраста, доверяет вам больше, чем себе.**



Ирина Чеснова



chesnova



chesnova



Ирина Чеснова



Введение

Ты, наверное, согласишься со мной, что стать взрослым – самая большая мечта всех мальчиков и девочек.

Взрослые могут все, что захотят, и в любое время: смотреть фильмы, покупать все, что нравится, есть конфеты и шоколад, играть в компьютерные игры, водить машину, не спать по ночам. И им не надо ни у кого отпрашиваться, чтобы погулять подольше.

Правда, им приходится ходить на работу и зарабатывать деньги, готовить еду, стирать одежду, ухаживать за домашними животными и справляться с разными трудностями. Но это уже мелочи!

Так хочется побыстрее вырасти и стать таким же – большим, самостоятельным и сильным, правда?





Очень хочется поторопить время, но, увы, ничего не выйдет. Оно все равно будет идти своим чередом. И вырастешь ты именно тогда, когда придет твое время, когда ты окончишь школу и решишь, что будешь дальше делать в жизни.

А пока это время не наступило, как нам быть? Сидеть, ждать и грустить? Ну уж нет! Мы будем уже сейчас, сегодня готовиться к взрослой жизни!

А как, как к ней можно подготовиться, спросишь ты?

- Во-первых, тебе предстоит многое узнать – например, про себя, про свои возможности, что у тебя получается очень хорошо, а что – пока не очень. И про то, как устроен мир вокруг.
- Во-вторых, развить в себе качества взрослого человека: самостоятельность, уверенность в себе, умение прилагать усилия, принимать решения, ставить реальные цели и достигать их, преодолевать трудности и отвечать за свои поступки.
- В-третьих, научиться общаться с другими людьми, дружить и выходить из сложных ситуаций.

Эта книга, я очень надеюсь, поможет тебе подготовиться к новому этапу жизни и ответит на самые разные вопросы, которые у тебя возникнут. Кстати, думать, размышлять, задавать вопросы и искать на них ответ – это тоже очень по-взрослому.

И давай, прежде чем ты перелистнешь страничку, я скажу тебе на ушко еще одну важную вещь, которую многие люди давно не помнят.

Вот эта важная вещь:

Быть взрослым - не значит быть всегда очень серьезным и правильным, хмурить брови и решать проблемы Вселенной. В каждом взрослом продолжает жить ребенок. Да-да. Тот мальчик или та девочка, которыми они когда-то были. И это вовсе не мешает им быть солидными людьми, а наоборот, помогает - любить, заботиться о близких, играть со своими детьми, дурачиться и радоваться жизни.



Поэтому будет очень здорово, если ты, вырастая, останешься в душе отважным индейцем или ловкой волшебницей. Если сохранишь в себе детскую легкость, живость, умение фантазировать и даже озорничать. И если не будешь стремиться быстрее-быстрее вырасти, а насладишься тем замечательным временем, в котором ты живешь. Своим детством.

Давай знакомиться!

Меня зовут Ирина, и я автор этой книги.

Я уже взрослая, у меня есть семья – муж Дмитрий и двое детей, Даша и Гриша. Они школьники.



По профессии я психолог. Я помогаю другим людям разобраться в том, что им кажется трудным и непонятным. Взрослым тоже иногда бывает непросто, и тогда они обращаются за поддержкой. Это очень смело и правильно. Мы не всегда сами можем найти выход из сложных ситуаций, но есть люди, готовые находиться с нами рядом в такие моменты и быть опорой, пока мы не найдем решение или не накопим достаточно сил, чтобы справиться с трудностями.

В создании этой книги участвовал еще один человек – замечательный художник Муся Кудрявцева. Она любит обнимать мужа и сына Лёвочку, рисовать мультики, плавать в море и есть зефир.



Теперь твоя очередь рассказывать о себе

Как тебя зовут?
Сколько тебе лет?
Где ты учишься?
Перечисли членов твоей семьи.

Интересно, как ты выглядишь? Мы решили немножко пофантазировать и нарисовали много-много разных мальчиков и девочек. Выбери, на кого из них ты похож или похожа. А если ни на кого – можешь нарисовать себя самостоятельно, мы специально оставили для этого место.



Ты – это ты

Взрослый человек, как правило, хорошо знает себя: какой он и на что способен. То есть у него есть представление о себе, своих сильных и слабых сторонах, достоинствах и ограничениях. Если его спросить, он многое о себе расскажет – например, какой у него характер, где он работает, что умеет делать, что любит и чем гордится.

И здесь, я обращаю твое внимание, самое главное – **НЕ** то, что о нём думают другие люди. А то, что он думает о себе сам. Оценивая себя, свои успехи и достижения, взрослый человек в первую очередь опирается на собственное мнение, а ко мнению окружающих либо прислушивается, либо нет.

Я уверена, что ты тоже многое о себе знаешь и можешь рассказать. Итак, что ты думаешь о себе? Напиши прямо здесь, какой ты человек и какие у тебя есть качества.

Я

Еще я

А еще я

А еще я

Теперь скажи, что из всего перечисленного тебе особенно в себе нравится, в чем твои сильные стороны, чем ты выгодно отличаешься ото всех остальных. Может быть, с тобой никогда не бывает скучно, или ты очень хороший друг, умеешь хранить чужие секреты и на тебя можно положиться. Не торопись, загляни в себя – как искатель приключений в поисках клада. Чем больше достоинств ты в себе найдешь, тем лучше. И я очень надеюсь, что ты на всю жизнь сохранишь эту замечательную способность – умение видеть в себе положительные качества и хорошо к себе относиться.

Человеку, который себя ценит,
живется намного комфортнее и радостнее,
чем тому, кто считает себя глупым и неинтересным.

Мои сильные стороны...

Например,

я – человек открытый, доброжелательный, сильный и ловкий, добрый, честный, умный, общительный, я всех веселю, я всегда улыбаюсь,

.....

.....

.....

Бывает, мальчики и девочки стесняются своих особенностей – они могут считать, что:

...уши у них какие-то
«не такие»

...или в размерах они
крупнее, чем остальные



...или рост большой

...или фамилия смешная



Просто они не знают, что самые высокие девочки, которых одноклассники называли «дылдами», потом становятся знаменитыми моделями, упитанные мальчики, любители плюшек, – известными шеф-поварами, а обладатели смешных фамилий – популярными шоуменами со своими фан-клубами.

Если ты чем-то отличаешься от окружающих, это не надо прятать, этого не надо стыдиться. Этому надо радоваться!

Твоя непохожесть на других –
твое главное достоинство.

На нашей большой и красивой планете живет 7 миллиардов человек. 7 миллиардов, представляешь? Это очень много. И посмотри, какие мы все разные. Кто-то шумный и веселый, кто-то спокойный и серьезный, а кто-то молчаливый и скромный. На Земле мы не встретим никого, кто был бы похож на нас как две капли воды. Даже близнецы – внешне они почти одинаковые, но все равно это два разных человека, и у каждого – свой характер, и друзья у каждого свои, и увлечения.

Люди не делятся на тех, кто лучше, и тех, кто хуже. Любой из нас — неподражаем и неповторим. Поэтому никогда не стесняйся быть таким человеком, какой ты есть, — с такими ушами, с такой фамилией, с таким ростом. Ты — это ты! И это просто замечательно.

Человечество нуждается именно в таком мальчике или такой девочке, как ты, потому что все мы появляемся на Земле не просто так. Ты — воплощение чего-то особенного, существенного и очень-очень важного. Всегда помни об этом.

В каждом из нас — и в тебе тоже! —
как в большом сундуке с сокровищами,
скрыто много-много самых разных талантов и способностей.

