

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Л21

*Все права защищены. Никакая часть данной  
книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Ламанна, Сабина.**

Л21      Секреты волшебного воспитания. Счастье начинается  
в детстве / Сабина Ламанна. — Москва : Издательство АСТ,  
2019. — 208 с. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-108629-9

Счастье начинается в детстве, а правильное воспитание — с правильной книги.

Эта книга станет для родителей той самой волшебной палочкой, благодаря которой в семье появятся гармония и взаимопонимание.

Как преодолеть детские страхи, неуверенность и трудности общения, справиться с эмоциями и агрессией, развить самостоятельность и мотивацию?

Самые важные секреты волшебного воспитания без криков, нервов и истерик. Воспитание, в котором ребенок растет по-настоящему счастливым!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях.

Присоединяйтесь!

- ▶ [vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)
- ▶ [instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)
- ▶ [facebook.com/prime.ast](https://facebook.com/prime.ast)

ISBN 978-5-17-108629-9

© Ламанна С., 2019

© Зарифуллина Л., ил., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Благодарности..... 5



## Глава 1 НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА



Родители, которые хотят стать волшебниками ..... 8

Главные правила Волшебства..... 12



## Глава 2 ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ



Волшебная конфета..... 18

Волшебный камушек и другие истории ..... 30

Копилка достижений ..... 53

Письма-конвертики ..... 66



## Глава 3 ЧУДЕСНЫЕ ДРУЗЬЯ



Наручные куклы .....	82
Мягкие игрушки .....	101
Герои из сказок и мультфильмов .....	114



## Глава 4 ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПО ВОЛШЕБСТВУ



Коробочки с сюрпризом .....	130
Чудесные картинки .....	143
Песочные часы .....	162
Волшебный дневничок .....	173
Игра — ключик к решению любой проблемы .....	185
Заключение .....	207



# НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА

## ГЛАВА 1



## Родители, которые хотят стать волшебниками



Дорогие родители!

Мне очень приятно, что книга вызвала у вас интерес, и, надеюсь, вы найдете в ней подсказки, а возможно, и ответы на волнующие вас вопросы.

Эта книга стала результатом более десяти лет необычайно интересной и увлекательной работы с детьми. Все это время я пыталась помочь им, а они каждый день учили меня смотреть на мир и окружающих по-новому. Из моря литературы, семинаров и лекций моих удивительных учителей, а главное — из огромного количества встреч, бесед и игр с детьми по

крупицам собирались приемы и инструменты, описанные в этой книге.

Детство — самое фантастическое время в жизни человека. Не только потому, что дети могут быть беззаботными и легкомысленными. В детстве ребенок совершает свои первые открытия, испытывает неподдельные и очень яркие эмоции, каждый день узнавая что-то новое. Мир полон для него загадочных и волнующих чудес. Но несмотря на всю прелесть этого периода, дети могут очень остро испытывать и другие эмоции: страх, гнев, грусть, обиду, вину. Зачастую гораздо острее, чем любой взрослый. С одной стороны, это нормально — у каждого человека должен присутствовать весь спектр эмоций. С другой — ребенок должен научиться давать «выход» своим эмоциям. И если вовремя ему не помочь, у него могут начаться серьезные проблемы. Очень часто ребенок просто-напросто запутывается в своих чувствах, как котенок в шерстяном клубке. Давайте обратимся к одной истории, которая произошла на самом деле.

Семилетняя Сабрина была забавной, смысленной и довольно самостоятельной для своего возраста девочкой. Большую часть времени у нее было хорошее настроение. Общительная и приветливая, она дружила со многими детьми в школе. Иногда она расстраивалась, если у нее что-то не получалось. Такое бывает у всех ребят, не правда ли?

Но что-то пошло не так. Сабрина уже давно спала в собственной комнате, отдельно от родителей. Засыпала самостоятельно. И вдруг однажды мама Сабрины услышала громкий плач. Мама вбежала в комнату, обняла девочку и спросила, что случилось

— Мне очень страшно, мамочка! — непрерывно всхлипывая, прошептала Сабрина.

- Почему тебе страшно, солнышко? Чего ты боишься?  
— Я не знаю.

С этого дня Сабрина не могла заснуть одна. Мама каждый вечер проводила у ее кровати по часу, пока девочка не засыпала крепким сном. Родители переживали. Им очень хотелось помочь дочери, но было непонятно, как это сделать. Казалось, из сложившейся ситуации нет выхода, если бы не появилась волшебная...



Что именно волшебного появилось в жизни Сабрины, вы узнаете позже. Пока лишь обратим внимание на то, что очень часто ребенок начинает испытывать новые незнакомые ему эмоции.

Мама и папа должны быть заботливыми помощниками ребенка, его друзьями, попутчиками в первых открытиях и, самое главное, — проводниками в лабиринте его эмоций.

«Легко сказать, — подумаете вы. — Иногда и в себе не разберешься, а с ребенком можно голову сломать, но так и не понять, что с ним происходит».

Вы правы, быть родителем всегда непросто. Но, как говорится, нет ничего невозможного.

Работая с детьми разных возрастов, я все больше убеждалась в том, что если вы хотите помочь ребенку преодолеть те или иные трудности, лучше всего помогает использование фантазийных, сказочных, а порой

и причудливых деталей. В этой книге я постараюсь рассказать о подобных приемах и привести примеры их использования.

Конечно, я далеко не первая, кто сделал такое открытие, и многие психологи и педагоги говорили и писали о важности фантазии в работе с детьми. Однако здесь мне захотелось рассказать вам истории, которые произошли на самом деле и в которых использование фантазии приводило к удивительным результатам. Живой пример всегда запоминается лучше, чем голая теория.

Вы же, дорогие родители, приготовьтесь к тому, что в общении с детьми мы будем учиться использовать фантазию вместо традиционных наставлений и поучений. Ну, или хотя бы будем стараться добавить в них немного волшебства.





## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛШЕБСТВА

Прежде чем перейти к волшебству, вам нужно запомнить несколько простых, но очень важных правил. Многим они и так хорошо известны, и мы лишь освежим их в памяти.

### 1. РЕБЕНКА НУЖНО БЕЗУСЛОВНО ПРИНИМАТЬ И ЛЮБИТЬ

Главное слово здесь — «безусловно». То есть без какого-либо набора обязательных качеств и черт характера. Конечно, было бы гораздо проще, если бы ребенок всегда был послушным, веселым, выполнял бы все ваши просьбы с первого раза, учился только на «отлично» и так далее. Но это невозможно, да и не нужно. Ведь ваш ребенок не робот.

Принимайте его таким, какой он есть, каждый день дарите ему свою любовь через объятия и улыбки.

Объятия, например, обладают поистине волшебной силой.



Сегодня, к счастью, уже многие пишут о важности объятий в развитии малыша. Психологи даже подсчитали волшебное число объятий в день — восемь. Может показаться странным, зачем устанавливать какой-то минимум и мерить любовь количеством произведенных действий. Однако, понаблюдав за собой, многие могут заметить, что в ежедневной суете мы забываем о таком простом, но очень важном проявлении нашей заботы, как объятия. Поэтому почему бы нам не ориентироваться на установленную учеными планку.

Это не значит, что ребенка нужно все время тискать. Конечно, ему необходимо свое пространство, когда он ест или увлеченно во что-то играет. Однако об объятиях стоит помнить всегда.

Известно, что дети, которые не получают тактильного контакта, могут страдать невротическими расстройствами. У них часто отмечаются отклонения в поведении.

И наоборот, дети, которых часто обнимают, растут уравновешенными и уверенными в себе личностями.

Не менее чудотворной является и ваша улыбка в общении с ребенком. Один мой учитель — профессор физиологии — говорил, что, «когда улыбаешься, у тебя начинают работать другие центры мозга, и ты полностью меняешь свое поведение и отношение к окружающему». Вспомните: уже во время первого месяца жизни малыш улыбается вам в ответ. Ребенок еще долго будет копировать своих родителей: чем больше улыбаетесь вы, тем больше будет улыбаться он. И не думайте, что выглядите при этом глупо. Вы делаете самое главное — закладываете основы благополучия своего ребенка и даже программируете его на счастье.

## **2. С РЕБЕНКОМ НУЖНО РАЗГОВАРИВАТЬ: СЛУШАТЬ ЕГО И ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ**

Очень часто, слушая ребенка, мы относимся к нему как к очень милому, но глупенькому созданию. Иногда мы делаем вид, что слушаем, а на самом деле занимаемся своими делами. Когда дело доходит до «детских» вопросов, многим и вовсе хочется от них отмахнуться. В особенности это касается периода «почемучки», когда пытливый ум малыша пытается разобраться в окружающем мире. Очень важно отвечать на его вопросы. Если вы начнете их игнорировать, это плохо скажется на его природном любопытстве и желании узнавать что-то новое. Кроме того, у ребенка может развиться неуверенность в себе: такими действиями вы даете ему сигнал о том, что его вопросы и мысли не имеют большого значения. У малыша может появиться обида на вас. Поэтому важно проявлять уважение и интерес к словам ребенка.

## **3. В ЖИЗНИ РЕБЕНКА И СЕМЬИ В ЦЕЛОМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРАВИЛА И ГРАНИЦЫ**

Это правило о правилах является исключительно важным. Приверженцы свободного воспитания могут возмутиться и сказать, что любые ограничения только губят творческое начало в каждом ребенке. И все же

позволю себе с этим не согласиться. Правила и дисциплина являются своеобразной опорой для ребенка в мире, где каждый день он узнает что-то новое. Конечно, нельзя впадать в крайность и создавать дома армейские условия. Необходимо найти золотую середину.

У ребенка должен быть режим. Ему необходимо каждый день ложиться спать и вставать в одно и то же время. Это важно для его физического и психического здоровья. То же самое касается и приема пищи: хорошо, когда ребенок с раннего возраста (два-три года) привыкает есть со всей семьей за столом в определенные часы.

Замечательно, когда родители стараются развить у малыша привычку быть аккуратным, следить за собой и своими вещами. И все эти навыки можно формировать легко и ненавязчиво, без команд и запугивания. Так, вместо фразы: «Иди, убери свою комнату», можно придумать забавную песенку, под которую ребенок и сам с удовольствием начнет наводить порядок: «Смотри, все игрушки на полу, а им уже, наверное, хочется спать. Положим их на полочки. Давай споем нашу любимую песенку: „Игрушки устали. Им пора спать. Давай же скорее убирать“».



Волшебной палочкой здесь становятся негромкий голос и мягкие, спокойные интонации. Главное, как вы преподнесите правило. Всегда есть способ сделать это, не давая ребенку почувствовать, что его к чему-то принуждают. Для него все будет приятной игрой.



Некоторые правила, конечно, нужно вводить с долей строгости. Так, например, если ребенок по незнанию обижает старших, важно донести до него, что так делать нельзя. Будет достаточно, если вы со спокойным лицом произнесете: «Таким словом бабушку можно обидеть. Давай лучше скажем по-другому...»

Строгость должна проявляться в изменении выражения лица и в вашей интонации. При этом не нужно повышать голос. Очень часто фраза, сказанная тихим голосом или даже шепотом, оказывает больший эффект. Если вы всегда улыбаетесь ребенку и очень доброжелательны по отношению к нему (о чем мы говорили ранее), легкое изменение мимики и жестов сразу даст ребенку сигнал, что он ведет себя не лучшим образом.

Итак, дорогие родители. Не забывайте, что вы волшебники. Вашими главными магическим помощниками являются ваша любовь, улыбка, объятия и внимание. Но не забывайте, что у вас — как у Джинна из Волшебной лампы — должны быть правила.



# ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

## ГЛАВА 2



## ВОЛШЕБНАЯ КОНФЕТА

Вернемся к нашей незаконченной истории.

«Казалось, из сложившейся ситуации нет выхода, если бы не появилась волшебная... конфета!» Да, да, именно волшебная конфета. «Ну, и чем же тут конфета помогла?» — спросите вы.



Мама Сабрины очень переживала за девочку и думала, как ей помочь. В один прекрасный день мама одноклассника Сабрины посоветовала ей обратиться к школьному психологу.

Не задумываясь, мама записалась на прием. Нужно же было найти выход! Психологом была очень милая молодая девушка со спокойным умиротворяющим голосом. Они беседовали около часа.

В душе мамы забрезжила надежда, но сомнения и страхи еще оставались.

— Не волнуйтесь, — мягко и по-доброму сказала психолог. — Выход есть всегда. Все наладится. Завтра я поговорю с Сабриной.

На следующий день психолог позвала Сабрину к себе в игровую комнату. Девочка была очень рада. Психолог всегда казалась ей самым добрым «учителем» в школе. Они разговаривали, рисовали, смеялись, играли с наручной куклой. И слово за слово Сабрина рассказала, что все у нее замечательно, кроме одного... по ночам ей становится ужасно страшно.

— Пока я не сплю, в темноте вижу каких-то чудищ. Но здесь мне легко, я просто закрываю глаза и не вижу их. Но потом мне становится еще страшнее... я боюсь заснуть... Боюсь, что



эти чудища придут ко мне и во сне. Только когда я сплю рядом с мамой и с папой, мне не страшно, что я могу их увидеть.

— Понятно, действительно страшно.

Сабрине стало так приятно, что психолог ей поверила.

— Слушай, — продолжила психолог, — у меня тоже такое было. И одна подруга дала мне вот это.

Сабрина внимательно наблюдала, как психолог достает что-то из сумки.

— Она дала мне...

— Конфетку! — вскрикнула Сабрина.

— Да-да, волшебную конфетку! Она делает наши сны слаще. Ведь тебе часто желают сладких снов?

— Да, часто.

— Ну так вот, иногда сны почему-то перестают быть сладкими. И их нужно подсластить. И конфета как раз отлично в этом помогает.

— Любая конфета или только эта?

— Любая, главное, чтобы она была сладкой. Не кисленькая, не горьковатая, а именно сладкая.

— А, теперь понятно, — замороженно произнесла Сабрина.

— Возьми пока эту конфету. Слушай внимательно. Вот что тебе нужно сделать. Считай это твоим домашним заданием.

Сабрина сконцентрировалась. Ей, как прилежной ученице, хотелось хорошо выполнить домашнее задание.

— Итак, ты должна подготовиться ко сну. Умыться, почистить зубки, пожелать спокойной ночи маме, папе, братику. Затем иди в свою комнату, достань из портфеля конфету и положи ее под подушку. Потом можешь спокойно закрыть глаза. И уже не волноваться из-за того, какие сны тебе будут сниться. Конфета их обязательно подсластит.

Сабрина поблагодарила психолога. Ей очень понравилась эта идея с конфетой. Вечером она тщательно выполнила все инструкции, серьезно подойдя к делу, ведь это было домашнее задание.



## ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ



Давайте теперь разберемся, что полезного и волшебного можно извлечь из этой истории.

### 1. Отсутствие давления на ребенка, постепенное знакомство с его проблемой

Как вы заметили, психолог в нашей истории «подбиралась» к проблеме девочки на протяжении нескольких встреч. Этот прием необходимо использовать и вам, дорогие родители.



Очень часто ребенок может стесняться своей проблемы. Происходит это потому, что он уже слышал насмешки от членов семьи или от других взрослых и детей.



Поэтому очень важно научиться не давить на ребенка. Не нужно постоянно задавать ему вопросы: «Ну, почему ты не хочешь спеть... станцевать... пойти в детский сад?» и так далее.

Нельзя заставлять его что-либо делать с помощью угроз: «Если не пойдешь к врачу, месяц не будешь мультики смотреть». Это, как правило, не помогает. А если и поможет, то с побочными эффектами: ребенок начнет раздражаться, гневаться — из-за этого у вас с ним испортятся отношения. Особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда контролировать ребенка как раньше вы уже не можете, а обида на вас у него осталась.

Лучше всего, как в нашей истории, просто начать проводить с ребенком больше времени: играть, гулять

и читать вместе книги. В общении вы сближаетесь, и малышу гораздо легче доверить вам свои тайны.

Когда вы играете и общаетесь с ребенком, можно невзначай заговорить о проблеме, начиная издали, не фокусируясь на том, что у него есть трудности. Так, например, в нашей истории психолог вначале заговорила о пианино, которое стояло в комнате, а затем предложила девочке сыграть в ее любимую игру, в ходе которой та стала петь.

## 2. Принятие чувств ребенка

Об этом мы уже говорили, обсуждая первую историю. Нужно *согласиться* с ребенком, показать ему, что вы его *понимаете* и *принимаете* его чувства. Во второй истории, как вы заметили, ребенок пытался скрыть свои реальные переживания («*Просто не хочу идти на концерт. Там будет скучно*»). Девочка не хотела признаваться, что испытывает страх. Она старалась показать свое равнодушие к происходящему. Конечно, взрослому не так сложно догадаться, что в реальности может испытывать ребенок и каковы настоящие причины его поведения. И здесь важно не совершить ошибок.

Самое главное, не уличать ребенка: «Неправда, тебе не будет скучно, ты просто боишься!»

Также не стоит мягко выводить ребенка на чистую воду: «Хоть ты и говоришь, что будет скучно, я-то знаю, что на самом деле ты боишься».

Самым правильным в данном случае будет просто согласиться с ребенком, как в нашей истории сделала психолог («Да, действительно, скучотища!»). Конечно, ваше согласие является притворным. Но оно

выполняет особую, очень важную функцию: привлекает внимание ребенка, вызывает в нем удивление и интерес. Наконец-то ему не перечат.

### **3. Перевод «фокуса» с проблемы ребенка на другую ситуацию**

Следующий этап — рассказать историю, события которой напоминают проблемную ситуацию. Помните, как психолог поделилась своей историей («Я вспомнила, что лет в семь тоже занималась пением...»)? То же самое следует сделать и вам, родителям. Расскажите ребенку о похожей ситуации. Героем истории лучше всего сделать самого себя. Рассказывая о себе, вы автоматически снимаете напряжение ребенка. Обсуждается имеющая для него огромное значение проблема, но при этом не он в фокусе внимания. Так ребенок не чувствует давления и ответственности за свои поступки, которые могут не понравиться взрослым.

Героем рассказа может стать и персонаж сказки. Особенно в общении с детьми до семи-восьми лет. Дети старше восьми лет не всегда охотно воспринимают сказки, поэтому «жизненные истории и примеры», где вы, родитель, являетесь главным героем и решаете те же проблемы, что и ваш ребенок, будут замечательной альтернативой.

### **4. Таинственная история, связанная с появлением волшебного предмета**

Итак, мы добрались до главного предмета истории — волшебного камушка. Как вы могли заметить,

прежде чем предложить его девочке, психолог рассказала особую историю с оттенком тайны.

Безусловно, наивно полагать, что, просто сказав ребенку: «Знаешь, вот этот камень! Он тебе поможет!» — вы добьетесь нужного результата. Следует создать легенду, ореол таинственности вокруг предмета. Тогда он действительно окажет неоценимую психологическую помощь.

## 5. Указание на силы и способности ребенка

Думаю, вы заметили, как психолог в истории подчеркнула, что *смелость заложена в самом ребенке*, а камушек только помогает ей выйти наружу — и со временем сможет помогать даже на расстоянии. Очень важно обращать внимание на собственные качества и способности ребенка. У него не должно появляться зависимости от предмета. «Волшебные» вещи, как правило, помогают переступить первый, самый высокий барьер страха у ребенка.

## 6. Смех и радость ребенка

Помните, в нашей истории психолог пошутила, что смелость иногда прячется в ухе или в пятке. Это вызвало у девочки смех. Не забывайте, что, когда ребенку весело, он не ощущает давления, заинтересован в общении и легко воспримет информацию. Поэтому старайтесь чаще шутить и делать так, чтобы ваши дети улыбались.



**Разве это честно по отношению к ребенку:  
придумать какой-то персонаж и писать  
от вымышленного лица?**

Мы уже затрагивали этот вопрос. Детям до определенного возраста нужны волшебные истории, сказки, вера в чудеса. Они не вредят, а лишь помогают ребенку справиться с огромным потоком новой информации каждый день. В детстве все в новинку, все происходит в первый раз.

И ребенку сложно «все принять» и «переварить» рационально, как это делает взрослый.

**Не навредит ли это психике ребенка,  
не придумает ли он себе  
«воображаемого друга»?**



Как правило, такого не происходит. Вы, родитель, всегда контролируете ситуацию. Вы можете влиять на ход переписки, направлять ее в нужное русло. Если вы знаете о некоторых особенностях своего ребенка, например, о его сильной впечатлительности или повышенной возбудимости, конечно, можно изменить детали переписки.

Например, всегда пишите письма вместе с ребенком. Он будет чувствовать вашу личную поддержку и вовлеченность, и персонаж никогда не станет ему ближе, чем вы.

Или же можно писать родственнику, с которым ребенок видится редко. Предварительно, конечно, эту ситуацию нужно согласовать, чтобы в моменты редких встреч тот не растерялся, и ребенок не испытал бы

разочарования, так как писать ответы все равно должны именно вы сами.

Есть еще один вариант. Он подойдет тем родителям, которые категорически не хотят использовать воображаемого персонажа (хотя выше мы объяснили, почему в этом нет ничего плохого). Родитель может предложить ребенку переписку как игру между ними: «Давай мы будем писать друг другу письма: я буду писать тебе с работы, а ты — когда будешь приходить из школы».

Можно даже сделать почтовый ящик своими руками. Эффект от такой переписки (если следовать правилам, о которых мы говорили) тоже будет неплохим. Вам, как уже говорилось выше, удастся сосредоточиться, обдумать свои слова — порой это сложно сделать в разговоре. И ребенок почувствует себя свободнее, описывая сложности, так как не будет чувствовать гнета родительской оценки, которую сложно избежать при личном контакте. Еще раз подчеркнем, что принципы переписки остаются теми же.



**А можно не писать письма?**

**Мне сложно это делать и не хочется  
тратить на это свое время**

На самом деле, это, наверное, самый сложный вопрос, который вы можете мне задать. Ответ на него я дать не могу.

Могу лишь сказать, что, если вы любите своего ребенка и искренне хотите ему помочь, лучше не жалеть времени. Тем более, такая переписка будет занимать не более двух часов в неделю.

Эта книга — не руководство к действию, в ней лишь описаны приемы и методы, которые показали себя на практике как очень эффективные. Использовать их или нет — это уже ваш выбор.

## Как завершить переписку с волшебным персонажем?! Не можем же мы так переписываться всю жизнь.



Переписку завершить можно, и сейчас мы обсудим несколько способов, как это сделать. Также можно продолжить ее, несколько видоизменив.

— Первый вариант подходит в том случае, если вам очень неудобно продолжать переписку. Но учтите, что он далеко не самый лучший. Итак, через какое-то время после разрешения проблемы волшебный персонаж может написать ребенку.



«Знаешь, мне сейчас нужно улететь в другую страну, я должна помочь зверушкам, которые в беде. Почты там, к сожалению, нет, поэтому писать я не смогу. Но я всегда буду о тебе думать и вспоминать тебя. А ты вспоминай меня».



Такое завершение общения будет носить несколько травмирующий характер, поэтому очень важно, чтобы родители были рядом с ребенком в период отвыкания. Необходимо объяснить ему, что так случается, и близкие друзья расстанутся, но они всегда будут продолжать помнить и любить друг друга. Отмечу, что завершать переписку ранее трех месяцев не имеет смысла. Ведь, как вы помните, первые письма должны быть посвящены знакомству и легкому общению — только

этот этап занимает около месяца. Еще месяц — а то и больше — занимает этап разрешения проблемы. Последний месяц идет на то, чтобы поддержать ребенка в случае первичной неудачи.

Есть еще вариант «полузавершения» переписки, он является более предпочтительным.

«Знаешь, мне сейчас нужно улететь в другую страну, я должна помочь зверушкам, которые в беде. Почты там, к сожалению, нет, поэтому писать так часто я не смогу. Но ты можешь продолжать писать мне. Раз в три месяца я буду возвращаться домой, повидать свою семью и своих друзей. Я с огромной радостью буду читать все письма, которые ты мне напишешь, и буду писать тебе глинящее письмо в ответ».



Этот вариант намного лучше предыдущего. Ребенок может огорчиться, но в случае сильной привязанности к персонажу такое расставание не станет для него травмирующим.

Ребенок, скорее всего, будет продолжать писать персонажу и радоваться, получая письма в ответ. Хотя он и может забыть о переписке. Но лучше подпитывать его интерес, напоминая каждую неделю о письме. Интервал не обязательно должен составлять три месяца, как в нашем примере, но в нем есть преимущества: с одной стороны, родитель не должен писать слишком часто, с другой — раз в три месяца ребенок будет получать помощь и поддержку от лица любимого персонажа.

Очень часто переписка с персонажем перерастает в другие очень эффективные формы. В моей практике был случай, когда одному ребенку привычка писать письма помогла в подростковом возрасте легче перенести разлуку с родителями во время обучения за



рубежом. Мальчик и родители писали друг другу каждый день, и для ребенка это было не в тягость, так как он привык к такой форме общения. Для другой девочки переписка с персонажем трансформировалась в ведение дневника, что очень ей помогало. Ведение дневника дает хороший психотерапевтический эффект.

## **ВОЗРАСТ, В КОТОРОМ ПОМОГАЕТ ПЕРЕПИСКА**

Переписку с детьми можно начинать с пяти-шести лет. Нужно учитывать, что в таком раннем возрасте дети чаще всего не могут писать самостоятельно, особенно когда речь идет не о буквах и словах, а о предложениях из которых складывается текст, поэтому родителю придется делать это вместо ребенка. Но сочинять письмо родитель и ребенок должны вместе. Хорошо, если к письму будет приложена картинка, нарисованная ребенком.

Продолжаться переписка может до подросткового возраста. А иногда и дольше — если она перерастет в другие описанные выше формы.

## **СИТУАЦИИ, С КОТОРЫМИ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ ПЕРЕПИСКА**

Эта техника замечательна тем, что с ее помощью можно решать множество проблем:

- 🌀 различные страхи;

- 🌹 трудности в общении, налаживании контактов и дружеских отношений;
- 🌹 пониженная самооценка ребенка;
- 🌹 невыдержанность и агрессия и многое другое.

По сути, эта техника помогает в решении любой проблемы, так как она является завуалированным способом общения с ребенком, когда вы обращаетесь к нему не напрямую, а через «*потайной вход*» — *фантазию*. И ваши директивные наставления, просьбы и советы приобретают приятную для восприятия ребенка форму.



## ЗАДАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

А теперь традиционно — небольшое домашнее задание для вас, дорогие родители. Подумайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Какую проблему вашего ребенка помогла бы решить переписка с волшебным персонажем?

.....

.....

.....

.....

.....

**2.** Как бы вы рассказали о волшебном персонаже, чтобы заинтересовать вашего ребенка?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3.** Какой совет мог бы дать волшебный персонаж вашему ребенку, чтобы помочь ему?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

