

Содержание

Введение. Дети «счастья».....9

Часть 1.

Не так страшна травма, как ее тень.....31

Переболеть, чтобы отпустить32

Про смерть и свободу47

Действие vs оцепенение.

Как помочь при травме.....64

Воспитание без насилия?!

Да, не сомневайтесь79

Часть 2.

Травма как точка взлета

и взлетная полоса.....107

Открыляющие тернии и вера в себя....108

«Мой ребенок не умеет
проигрывать...»127

Легкие победы в виртуальной
реальности140

Что нам мешает выправить курс.	
Воспитание без ошибок.....	147
Послесловие	189
Приложение. Напишем сказку вместе ...	193

Введение. Дети «счастья»

Мой сын разбил коленку. Казалось бы, пустяк, не стоящий внимания. Однако он расстроился не на шутку, плакал и обвинял себя в неуклюжести. Ранка была чепуховая, макнули в перекись, залепили пластырем, да и бегай дальше. Я в детстве была вечно в синяках и царапинах, мы лазали по кустам, через заборы, по оврагам и скалам. Мой брат к шести годам был гордым обладателем двух шрамов, которые зашивали в больнице.

Наконец, самое невероятное: моему сыну восемь лет — и это его первая разорванная коленка! В этом возрасте я уже знала, какие бывают болячки, как долго сходят синяки и что если коросту ковырять, то заживать будет дольше. Примерно так, с умным видом, рассуждали те, у кого в данный момент ковырять было нечего, а те, у кого ранки имелись, проявляли солидарность в этом вопросе, но продолжали, молча

и почти незаметно, отколупывать корочку ногтем. Конечно, я росла не в мегаполисе, это был маленький уральский городок, в котором все знали друг друга, и поэтому детям можно было гулять везде (или почти везде), но все же!

И вот теперь — современное присмотренное детство, когда дети либо не гуляют, либо гуляют в торговых центрах, парках, дворах, но везде обязательно с родителями. Говорят, что современные дети не хотят гулять. Их можно понять: никто не любит заниматься незнакомым делом, да еще и под присмотром вечно одергивающих и учающих взрослых. К тому же мы, взрослые, так тревожимся за безопасность, что дети понимают: улица — это страшно. Поэтому они не играют в казаки-разбойники, прятки, догонялки, не спорят до хрипоты, задел в вышибалах Катю мяч или она увернулась... Чистые, выглаженные и причесанные дети ходят по жизни и радуют своей послушностью учителей и родителей.

Таким образом родители стараются сформировать у них высокую самооценку как гарантию стабильности в настоящем и будущем. Но вот беда: ограждая ребенка

от рисков, мы отбираем у него возможность оценить опасность, рассчитать свои силы, понять свой потенциал. Если ты не знаешь, на что ты способен, то о какой самооценке может идти речь? Она даже не заниженная — это просто пустота, на которую нельзя опереться. Детям жизненно необходимо пространство, в котором они сами будут устанавливать правила и самостоятельно следить за их выполнением, ошибаться и исправлять свои промахи, ссориться и уступать. Пространство, где ребенок может определить цель, важную для себя, и почувствовать вкус победы, когда **он сам смог!**

Вот как в истории про Тимофея.

Его истерика обрушилась на меня, как тропический ливень. Только что пели птицы и светило солнце, то есть напротив меня сидел улыбчивый второклассник и с жаром показывал, как он научился завязывать шнурки на новых ботинках, а через мгновение это был отчаявшийся младенец с трясущимися губами, и горю его не было предела. Развязать он их смог, но заново соединить уже не получилось! Его состояние — не поза, не манипуляция, он действительно вот так переживает

свою неудачу. То есть проявляет абсолютную неспособность в этой неудаче находиться. Кстати, на эту проблему родители жалуются чаще всего, не замечая, что сами в этот момент плохо выдерживают свое собственное неумение находиться в состоянии провала, они срываются, кричат.

Ситуация со шнурками, в общем-то, не удивительная, и случай этот не единичный. То, что современные дети поголовно не умеют завязывать шнурки, это просто факт: ну нет у них того количества шнурков, которое было у нас. А у современных мам больше времени, чтобы оберегать детей от шнурков, чем было когда-то у наших.

Между тем истерика в моем кабинете стихать не собиралась. Напротив, набирая обороты и децибелы, разворачивалась, качественная с подвываниями, причитаниями «Лучше умереть, чем так жить» (да-да, я бы в этом месте тоже вернулась в начало текста и уточнила возраст; нет, вы не ошиблись – это начальная школа) и даже имитацией обморока.

Моим первым порывом было утешить, вытереть слезы, сказать: «Наплюй! Ну и ладно, в другой раз обязательно получится!» – и самой завязать эти злополучные шнурки. Вот

только **как** у него может получиться, если возможности пробовать, преодолевать, переживать неудачу у него нет? Зато есть отработанный годами механизм: **неудача – слезы – избавление от проблем с чужой помощью**. И судя по интенсивности фазы **слезы**, родители пытались привить чаду самостоятельность, но, не выдерживая напора, в конце концов сдавались и делали все за него.

На мой взгляд, никто из родителей ничего не имеет против схемы: **неудача – упорство – победа**. Вот только для того, чтобы она сработала, нужно пройти фазу детского отчаяния, горя и слез. Ту самую фазу, когда чувствуешь себя сволочью, издевающейся над беззащитным младенцем. Но если мы не перешагнем через свои чувства, у наших детей не будет шансов справиться с инфантилизмом и хоть как-то приблизиться к статусу победителя. Потому что стать победителем – значит не только завоевать первое место, но получить его в борьбе, через преодоление, переживание фазы неудачи.

Что же наши шнурки? Я уговаривала, убеждала, показывала на себе, снова уговаривала. Чувствовала себя при этом как рыбак на утлой лодчонке в шторм.

К моменту описываемых событий мама мне доверяла и не стала ломать дверь кабинета, чтобы спасти свое дитя. А ведь сдержаться было совсем не просто! Представьте: вы оставили ребенка заниматься с психологом, а потом слышите, как он бьется в истерике, как что-то точно летает по кабинету и даже падает (а вдруг драгоценное чадо?), а вы можете только сидеть в приемной и слушать!!! В общем – это была сильная мама!

Мы **вместе** завязывали шнурки (каждый свои) примерно минут двадцать. С криками, слезами, в отчаянии. Но после того как один шнурок был завязан, случилось **чудо**. Слезы высохли, снова появились ямочки от улыбки на щеках и уверенность, что он все сделал сам! А я? Я выдохнула...

Вошла настороженная мама, и в этот момент ребенок, сияя, со словами «Смотри, как я могу!» легким движением руки развязывает шнурок! Признаюсь честно, мне хотелось отмотать время назад. Но потребность ощутить себя победителем настолько сильна, что не поддается рациональным доводам. Когда же Тимофей снова завязал шнурки, в моей душе зазвучали фанфары!

Современные дети лишены трудностей. На детской площадке мамы пытаются предупредить любые падения и недоразумения. В детском саду воспитатели так запуганы прокуратурой и комитетскими проверками, что не позволяют детям даже ссориться, не говоря уже о драках и дележе игрушек. Педагоги боятся родителей и оберегают детей от всего на свете: от грязи, жуков, ссор, ссадин. Родители боятся, что педагоги недосмотрят, не заметят опасности, недостаточно надежно завяжут шарф на прогулку, не проследят за тем, сколько ребенок ест, не защитят от обидчиков, — поэтому по вечерам устраивают допрос с пристрастием...

Конечно, я не против безопасности детей. Я тоже мама, и понимаю тревогу родителей. Как можно отпускать ребенка гулять, когда вокруг педофилы, похитители детей, собаки, качели, колодцы, плохие беспризорные дети из соседнего дома... Однако в результате всех этих наших сверхзаботливых ограничений дети вырастают безвольными, ведь у них нет опыта **успешного преодоления трудностей**.

— Чуть что не по нему, он сразу психует, может дверями хлопать, может стул

швырнуть, — рассказывает Ольга, мама шестилетнего Гриши. — Если у него компьютер отобрать, он начинает орать, скакать по дивану и драться с младшим. А я не могу выносить, что он психует и плачет! — Ольга в отчаянии ломает пальцы.

Родителям, опекающим своих детей, полезно знать, какого результата они добиваются. Каким они видят своего ребенка через 20–30 лет? Хорошо бы еще понимать, как именно то или иное событие скажется на его будущем. Сейчас есть много информации о том, как психологические травмы искалечили судьбы разных людей. В пабликах и новостях рассказывают о тяжелых последствиях, длительной реабилитации и попытках суицида на фоне посттравматической депрессии. А вот информации о том, как правильно поступать, чтобы избежать этих последствий, крайне мало, к тому же содержится она в специальной психологической литературе, учебниках и пособиях, написанных отнюдь не популярным языком. Я прекрасно понимаю, что неподготовленному человеку сложно продрааться к смыслу сквозь специальные термины, сама после института заново училась разговаривать

«по-человечески», а не «голосом» научно-практической конференции.

Не получая внятных рекомендаций о том, что делать, если травма произошла, люди пришли к единственному выводу: всякого рода психологический стресс — зло. Избежать его любой ценой — задача номер один.

На мой взгляд, влияние психологической травмы на ребенка одновременно сильно преувеличено и недооценено. Психологическая травма — это событие, повлекшее за собой нарушение психического здоровья. И вот здесь — самая большая трудность: как оценить «количество вреда»? У психологов есть специальные тесты и методы. Но ведь не набегаешься с каждым вопросом к специалисту. Поэтому лучше на всякий случай оградить. Или нет? Лучше — опять же на всякий случай — закалить? Тут кто хочешь запутается!

Как лучше: жалеть и понимать или закалять и воспитывать характер? С этим вопросом обычно к специалистам не приходят, но у родителей он возникает многократно. Даже в течение одного дня. Сын сел делать уроки и вместо этого катает машинки по столу, гладит кота и смотрит в окно. Или дочка начала ходить на танцы. Пока давали

веселые игровые упражнения, ходила с удовольствием, а как только начались растяжки, категорически отказывается заниматься. Что делать? И главное, как будет правильно, полезно для ребенка? В этот момент важно задать себе вопрос: к какому будущему я его готовлю? Какими качествами должны будут обладать мои повзрослевшие дети?

За решением сиюминутных задач: выучить таблицу умножения, подтянуть технику чтения, подготовиться к ЕГЭ — теряются общечеловеческие ценности: доброта, искренность в проявлении эмоций, самостоятельность, свобода воли, самоконтроль. Именно эти качества помогают человеку не сломаться, когда становится трудно. Потому что какое матери счастье, если сын блестяще окончил школу, поступил в институт, но оказался не готов к самостоятельной жизни с ее трудностями, предательствами, несовершенством и пристрастился к наркотикам?

На деле же родителям, чаще мамам, приходится наугад выбирать направление своего поведения, а так как они не понимают, куда в итоге должны прийти, то направление все время меняется. Отсюда непоследовательность в воспитании. Сегодня

позволила не заправлять постель и убрала сама с пола разбросанные вещи, завтра решила, что нужно воспитывать характер и заставляет убирать, заправлять, причем не-медленно, идеально по исполнению, и чтоб не возмущался.

Кроме того, есть в нас желание быть **идеальными родителями**, а оно убивает возможность быть просто мамой и папой. Мамы боятся обвинений, потому что ответственность за воспитание Человека теперь лежит целиком и полностью на них. Раньше был род, община, церковь. Потом учитель, пионерская организация, комсомол, партия. Было на что опереться, были четкие ориентиры. Все знали: бьешь розгами — значит, любишь. Сейчас бить уже нельзя, а как по-другому — пока неизвестно.

Я против физического насилия во всех его проявлениях, но по отношению к собственному ребенку я его проявляла. Потому что в три, пять или шесть лет переходить дорогу, не держась за мою руку, я ни в коем случае не могла ему позволить! Насилие? Безусловно! Но насилие, сохраняющее жизнь. А можно ли организовать жизнь ребенка вовсе без насилия?