



НОВЫЕ
ИСТОРИИ
ПРО МИРУ
И ГОШУ



Наталья Ремиш



ПРОСТО О ВАЖНОМ



Вместе находим
выход из сложных
ситуаций





Наталья Ремиш

ПРОСТО О ВАЖНОМ

Вместе находим
выход из сложных
ситуаций

НОВЫЕ
ИСТОРИИ
ПРО МИРУ
И ГОШУ



Иллюстрации Марии Колкер

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2021

Содержание

<i>От автора</i>	4
<i>Как пользоваться книгой</i>	7
Привет, это мы!	8
Пизанская башня.....	10
Дела самокатные.....	25
Некрасивая.....	40
Пирог	55
Чердак	69
Перочинный нож	83
Ремонт	98
Украденный поцелуй	113
Заблудились	124
Йогурт	139





О Т А В Т О Р А

Помните, как в детстве мы бежали к родителям с разбитой коленкой, со сломанной игрушкой или обиженные соседским мальчишкой? Радость, злость, грусть, зависть — все свои чувства мы несли родителям, ожидая от них понимания и поддержки. Всегда ли родители реагировали принятием? Многие слышали в ответ: «Нечего было туда лезть», «А ты сам не лучше», «Что реветь из-за ерунды? Это всего-навсего игрушка». Оттого, что нас ругали за негативные чувства, становилось ещё обиднее и больнее. И наоборот, когда нас жалели и поддерживали, становилось легче, проблемы переставали казаться ужасными.

Всё это относится и к нашим собственным детям. Когда мы относимся к ним с сочувствием, когда принимаем их эмоции, дети верят, что их любят вне зависимости от того, хорошо они себя ведут или плохо. Наказывая за негативные чувства, мы лишаем их возможности найти причину этих чувств, разобраться с ними и идти дальше.

Замечали, как часто мы прибегаем к морализаторству? Каждую историю, с которой приходит ребёнок или которая произошла у нас на глазах, мы используем как повод для нравоучений. Мы считаем важным найти виновного, отругать, пристыдить, напомнить о том, что сто раз говорили так не делать, потребовать вынести урок. Нам кажется, что в этот момент мы вкладываем в голову ребёнка полезную информацию. Но почему же она вызывает с его стороны сопротивление и желание закрыться?

Мне не хотелось бы, чтобы вы восприняли эту книгу как возможность прочитать ребёнку мораль. Пусть она станет поводом для разговора, честного и искреннего. О своих чувствах, эмоциях, ситуациях, в которых вы оказывались. Пусть она объединяет. Не заставляйте ребёнка делать выводы и не требуйте от него пересказа основной идеи. Это разрушает эмоциональную безопасность, а ведь именно она формирует доверие, открывающее возможность передать друг другу свои ценности.

В этой книге вы найдёте истории, которые могут случиться с каждым ребёнком. Прочитав их, обсудите, почему не стоит отказываться от того, что любишь, даже если это не нравится другим; что делать, если друг украл ценную вещь; как себя вести, когда заблудился в лесу или потерялся в городе; как справиться с эмоциями, если что-то не получается, и как не ударить младшую сестру, сломавшую ценную вещь.

Будьте готовы поговорить с ребёнком на тему личных границ. Как реагировать, если подруга мамы хочет тебя обнять и поцеловать, а ты этого не хочешь? Можно ли свалить вину на другого, если случайно испортил бабушкин пирог? Что значит «некрасивая» и стоит ли обзывать других людей?

Даже если ваш ребёнок ещё не попадал в подобные ситуации, он наверняка о них слышал. Не бойтесь обсуждать сложные темы заранее! Знания помогают нашим детям справляться с эмоциями и успешнее взаимодействовать с другими людьми.

Мир начинается с эмпатии!

Наталья Ремиш





КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Читайте истории из этой книги вместе с ребёнком. В конце каждого рассказа вы найдёте вопросы, которые помогут вам обсудить данную тему. Такие разговоры позволят лучше узнать друг друга.

Задавая вопросы, внимательно слушайте ответы ребёнка. Не упрекайте его за «неправильные» мысли, иначе он закроет от вас свой внутренний мир. Дайте ему возможность чувствовать себя рядом с вами спокойно и свободно, быть искренним, признаваться в своих ошибках и слабостях.

Делитесь и своими чувствами. Ребёнку важно понимать, что мама и папа тоже люди, а значит, вас многое объединяет. Старайтесь только задавать уточняющие вопросы: пусть он сформирует собственное мнение.

В конце каждой истории есть советы психолога или поисковика, которые помогут вам лучше разобраться в теме и выстроить доверительные отношения с ребёнком.



Привет, это мы!



— Привет, я Мира. Мне шесть лет. А это моя семья: папа, мама, брат Гоша и сестрёнка Бейби. Ещё у меня есть собака Соня, две бабушки, один дедушка и лучшая подруга Ева. Я люблю кататься на самокате (если честно, даже дома), прыгать на батуте, играть в футбол и есть блинчики по субботам. Чаще всего я встречаюсь с друзьями на площадке перед домом, но иногда они приходят ко мне в гости. Я задаю много вопросов, и родители помогают мне находить на них ответы.

— Hello, я Гоша. Мне десять лет. Я учусь в школе и больше всего люблю уроки английского. Я везде таскаю с собой скейт, потому что это круто. У меня есть две младшие сестры, которых я очень люблю, но от которых часто прячусь в своей комнате. Я обожаю слушать музыку, особенно когда вся семья дома. Я надеваю наушники и улетаю в свой мир.



— Я Бейби. Думаю, моё настоящее имя звучит по-другому, но все зовут меня Бейби, и мне это нравится. Конечно, я ещё не умею говорить, да и ходить тоже. Зато здорово стою вниз головой. С такого ракурса мир выглядит интереснее.



— А это мы: мама и папа. У нас трое прекрасных детей. Мы очень их любим, но иногда прячемся в ванной, чтобы просто посидеть в тишине. Уверены, так делают многие родители.

Наш папа любит читать, работать на компьютере и обниматься. Он хочет обниматься с каждым из нас по двадцать пять раз в день. Ему не всегда это удаётся, потому что все вечно заняты. И тогда он обнимается с собакой Соней.

Наша мама делает сто дел сразу, поэтому часто

что-то путает и забывает. Она кладёт в холодильник утюг, а на плиту может поставить хлебницу.

Мы любим её за эту рассеянность и за искренние эмоции. Ещё наша мама часто занимается спортом... ну или делает вид.





Пизанская башня

Мира открыла глаза и зевнула. Через окно в комнату проникал тусклый свет, значит утро совсем раннее. «Посплю ещё», — подумала Мира, но заснуть не удалось: из комнаты родителей доносился громкий плач Бейби.

Мира потянулась, встала и пошла к маме. Бейби лежала на большой кровати и уже не плакала.

— С добрым утром, Мира. Хочешь позавтракать?

— Нет. Можно я построю здесь башню? — спросила девочка.

— Конечно, — ответила мама.

Мира обожала строить что-то из кубиков и деталей конструктора. Она могла заставить своими постройками всю комнату,

но тогда мама начинала ворчать, что по дому невозможно пройти. Когда кто-то из домашних уходил по делам, становилось проще: творить можно было по всей квартире.

Пока мама и Бейби обнимались в кровати, Мира принесла две коробки — с разноцветными пластмассовыми брусками и с деревянными кубиками, — три машинки и фигурки домашних животных. Она быстро построила квадратный забор, поместила в загон свинью, корову, телёнка с коричневым пятном, двух куриц, утку и плотно закрыла калитку. Затем соорудила гараж, поставила в него машины и накрыла их крышей.

— Теперь башня, — прошептала Мира.



Мира обожала ставить кубики один на другой и любоваться, как на её глазах башня становится всё выше и выше. Когда конструкция начинала клониться, девочка её поправляла.

— Мама, смотри! Башня почти с меня ростом! — закричала Мира, уложив последний кубик.

— Какая высокая! — восхитилась мама. — И она, кажется, нравится Бейби.

Мира повернула голову и увидела, как Бейби, сползшая с кровати на пол, ловко перевернулась на четвереньки и движется к башне.

— Не-е-ет, убери её, — закричала Мира и выставила вперёд руки.



От крика сестры малышка замерла, а потом заметила лежащий рядом пластмассовый брусок, схватила его двумя руками и засунула в рот.

— Фу-у-у, слюни, — Мира скорчила брезгливую гримасу. — Мама, почему Бейби такая слюнявая?

— У неё режутся зубки. В это время у младенцев всегда много слюней, — ответила мама.





— Мне это не нравится, — сказала Мира и отобрала у сестры обшляпленный строительный материал.

Мама взяла у Миры брусочек и вытерла его салфеткой.

— Если хочешь с ней играть, придётся терпеть и слюни, — улыбнулась мама.

— А я не хочу с ней играть, — ответила Мира и, отвернувшись от сестры, стала поправлять покосившуюся башню.

В это время Бейби беспрепятственно подползла к постройке и потянула на себя самый нижний кубик.

— Не-е-ет! — закричала Мира вне себя от злости.

Вмиг её великолепная башня превратилась в грудку деревяшек. Мира даже захотела толкнуть малышку, но сдержалась.

Тем временем мама подбежала к младшей дочке и попыталась загородить её собой от падающих кубиков. Глядя на маму, Мира вспомнила пантеру из фильма о дикой природе: она так же стремительно подскакивала к своим детёнышам, чтобы уберечь их от опасности.

— Глупая Бейби, — сердито сказала Мира, — всё поломала. Пусть уходит!

Мама взяла малышку на руки и стала говорить ей ласковые слова. А на старшую дочь совсем не обращала внимания, хотя пострадала именно Мира! Ведь это её прекрасная башня, которую она строила всё утро, была варварски разрушена! Настроение у Миры окончательно испортилось. Она хотела сказать сестре много неприятных слов, но вспомнила правило, которое в семье часто повторяли:

*Можно ругаться, только не драться.
Можно сердиться, но не обзывать.
И если кажется, что ссора прошла,
Нужно скорее покрепче обняться.*

Обниматься Мира совсем не хотела. Малышка посмотрела на неё своими ясными голубыми глазками и протянула ручки. От этого Мире стало ещё хуже.



Бейби была такая милая и открытая, такая ласковая и улыбчивая, что рядом с ней Мира казалась себе маленьким монстром. В груди как будто свернулся в клубок ёжик, и его растопыренные иголки причиняли боль, так что и самой Мире захотелось свернуться в клубок и спрятаться от всего мира.

«Ну и пусть меня никто не любит, раз я такая плохая. Всё равно я никуда не уйду», — подумала Мира и, пнув подушку, забралась с ногами на диван. Она хотела, чтобы мама её утешила и в то же время чтобы все от неё отстали.

Мама вручила Бейби игрушку и села на диван рядом со старшей дочкой.

— Давай обнимемся, — предложила мама.

Подбородок Миры задрожал, слёзы полились сначала каплями, а потом хлынули водопадом. Было и обидно, и грустно, и стыдно. Девочка обняла маму крепко-крепко.

— Мама, почему я плачу? — спросила Мира, вытирая со щёк солёные ручейки.

— Потому что ты испытываешь много разных чувств, — ответила мама с улыбкой. — Сначала ты расстроилась из-за разрушенной башни, потом разозлилась на сестру, после этого обиделась на меня за то, что я её обняла. Когда внутри собирается много чувств, с ними бывает сложно справиться.

— Значит, ты меня по-прежнему любишь?

— Конечно!

— Но почему? Я ведь такая плохая: злюсь на тебя и на Бейби.

— Ты не плохая, доченька. Ты просто злишься, как все люди на земле. Все иногда злятся, даже Соня, и каждый из нас выражает злость по-своему.





— И ты?! — восторженно спросила Мира. Если даже мама злится, то в злости нет ничего страшного.

Мама кивнула.

— И Бейби, как видишь, — она показала взглядом на малышку.

Та безуспешно пыталась засунуть в рот большой деревянный кубик. Её личико покраснело, и казалось, вот-вот лопнет.

Бейби очень смешно злилась. Она выглядела, как гелиевый воздушный шарик, который зацепился ленточкой за стул и никак не может улететь.

Мира рассмеялась, а сестра надулась ещё больше и заплакала. Тогда мама подошла к Бейби, взяла её на ручки и поцеловала. Малышка сразу успокоилась, а Мира поняла, что пять минут назад мама сделала то же самое для неё самой.

«Так вот что значит фраза „Можно сердиться, но не обзывать-ся“, — подумала Мира. — Оказывается, злиться — это нормально. А вот обзывать и толкаться — нет. Потому что так ты сделаешь другому больно или обидишь его».

— Но мне правда очень хочется кого-то ударить, когда я злюсь, — призналась Мира.

— Понимаю. Попробуй вместо удара сказать о своих чувствах.

— Это как?

— Например, «мама, я сейчас на тебя злюсь» или «папа, ты на меня крикнул, и мне очень обидно».

— Хорошо, я попробую, — со вздохом ответила Мира.

Но ей и так уже было легко и спокойно от этого честного разговора с мамой. Теперь Мире казалось, что она больше никогда не будет злиться. Ну или хотя бы до вечера.



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Мира испытывала сразу несколько неприятных чувств. Как ты думаешь, почему?
- 2 Почему можно злиться, но нельзя бить и толкать? В чём разница?
- 3 Что ты чувствуешь, когда тебя обзывают? Как ты думаешь, почему дети обзывают друг друга?
- 4 Представь, что все дети перестали обзываться. Что бы они говорили друг другу, когда злились?



Что вы лучше всего помните из своего детства?

У меня, да и у многих других, самые яркие воспоминания — те, которые окрашены сильным чувством: нежностью, восторгом, страхом, гневом, удивлением. Я помню все моменты душевной близости с самыми дорогими мне людьми: мамой, папой, братом, бабушками и дедушками... Именно проживание тех эмоций ТОГДА заложило основу характера меня СЕГОДНЯшней.

В главе «Пизанская башня» один эпизод удивительным образом вобрал в себя сразу несколько важных эмоций ребёнка. Вначале у Миры одно за другим возникают неприятные чувства, не предвещающие, казалось бы, ничего хорошего. Однако её мама сделала так, что отрицательные эмоции дочери сменились ощущением душевного тепла, доверия и любви. Как же ей это удалось?

- 1 Мама внимательна: она замечает все чувства Миры. Более того, она признаёт право дочери переживать разные эмоции, в том числе отрицательные. Подобное принятие обеспечивает доверие и близость между родными людьми, помогает ребёнку быть в контакте со своими потребностями, то есть понимать и принимать себя. Когда мама говорит дочери: «Ты расстроилась из-за разрушенной башни», «Ты разозлилась на сестру»,

«Ты обиделась на меня», — ребёнок слышит: «Ты и твои чувства мне важны. Я тебя люблю».

- 2 Мама беседует с Мирой о её чувствах, помогая дочке познавать свой эмоциональный мир. Детям трудно разобраться в том, что они испытывают, особенно когда эмоции быстро сменяют друг друга. Ребёнок просто не знает, как правильно сообщить об этом. Многие родители, спрашивая своих плачущих детей: «Что с тобой? Почему ты плачешь?», слышат в ответ: «Я не знаю. Не понимаю...» Мама помогает Мире понять себя и свои чувства, и девочке становится легче.
- 3 Мама не препятствует взаимодействию сестёр. Многие родители тревожно реагируют, когда старшие дети играют и общаются с младшим. Однако если старшие часто слышат «Не надо», «Не трогай братика», «Зачем ты это делаешь», «Оставь его в покое, он же маленький», у них возникает много отрицательных эмоций (обида, тревога, страх, злость) по отношению к брату или сестре. Это влияет на их дальнейшие отношения.
- 4 Мама Миры просто находится рядом. Она с готовностью отвечает на вопросы дочери, но не даёт советов и инструкций, не осуждает и не читает нотаций. Она терпеливо наблюдает, позволяя Мире встретиться со всеми последствиями её действий и слов. Такая позиция взрослого помогает ребёнку развивать важные качества: самостоятельность, инициативность, способность делать выбор и нести за него ответственность. И наоборот: чрезмерное вмешательство взрослого

и навязываемая помощь не дают ребёнку опираться на свои силы, доверять себе, искать способы достижения желаемого.

- 5 Одно из самых трудных для проживания и принятия чувств — гнев. Находиться в состоянии гнева нелегко даже взрослому, а ребёнку и подавно. Мира подробно описывает, как гнев волной накатывает на неё, рождая желание сказать колкость, толкнуть, ударить, что-то швырнуть. Маленьким детям, в силу незрелости мозга и несформированности межполушарных связей, в состоянии гнева практически невозможно контролировать свои слова и поступки. Мира уже способна обуздать порыв, ей удаётся удержать себя от неправильных действий. Тем не менее она считает гнев плохим чувством, а себя — плохим ребёнком. Почему она так думает? Такая оценка гнева складывается из реакций взрослых на проявление этой эмоции. Поэтому так важно объяснить ребёнку, что гнев — просто чувство, которое время от времени возникает у каждого человека. Оно не плохое, а некомфортное. Гнев важен, он говорит об ущемлении наших потребностей и нарушении личных границ: «Мне так не нравится», «Я так не хочу», «Это для меня не подходит», «Со мной так нельзя». Каждый имеет право злиться и каждый несёт ответственность за проявления своего гнева. Можно выражать злость, не причиняя душевной и физической боли другому человеку («не драться, не обзывать-ся»). Способам корректного проявления гнева детей

обучают родители — на своём примере, обсуждая произошедшее и предлагая им готовые модели: как говорить о своей злости, как снять напряжение (глубоко подышать, сжать-разжать кулаки, потопать и т. п.).

6 Мама Миры проявляет эмпатию: она жалеет того ребёнка, которому сейчас плохо, обнимает и утешает его. У Миры есть возможность наблюдать это по отношению и к себе, и к малышке Бейби. Мама понимает, что всю работу души Мира сделает сама, — для этого ей нужны лишь сочувствие и поддержка. Наоборот, когда родитель прибегает к нотациям, даёт советы, обвиняет ребёнка или обесценивает его чувства, он не позволяет осознать эмоции и их взаимосвязь с поступками. Подобная реакция родителей вызывает у ребёнка обиду («меня не понимают, не любят»), порождает сопротивление, желание защищаться, агрессию и нервное напряжение.

7 Мама Миры позволяет дочке сначала прожить чувства и только потом начинает разговор. Это очень важно, так как, испытывая сильные эмоции, невозможно услышать друг друга, трудно обсуждать проблему и искать конструктивную стратегию поведения. Поэтому мама начала разговор с принятия и сказала «Давай обнимемся», понимая, как сложно сейчас дочке. Мир в семье начинается с принятия!

*Ольга Юрасова,
детский и семейный психолог, психотерапевт*



Дела самокатные

Самокат Мира просила купить давно. Мама была не против, но погода пока не позволяла кататься. Только недавно сошёл снег, и вокруг оставалось много луж: иногда приходилось идти по самому краю тротуара, чтобы не угодить в маленькое озерцо.

Но наконец этот день настал. Прозвенел звонок в дверь, и в квартиру вплыла большая коробка. Мира запрыгала от радости и побежала за ножницами, чтобы скорее достать подарок.

— Осторожно! — предупредила мама. — С ножницами не беги.

— Помню, помню, — прокричала Мира из кухни.

Она достала ножницы из ящика, повернула лезвия от себя и медленно пошла обратно в прихожую. «Так безопасно», — обычно говорила мама.



Мама ждала дочку, сидя на полу. Мира передала ей ножницы. Три надреза — и коробка открылась. Розовый, с головой единорога на руле, самокат пах резиной и новыми впечатлениями.

— Хочу кататься прямо сейчас! Пошли на улицу? — сказала Мира, кивнув в сторону двери. — Ну пожа-а-алуйста.

— Уже вечер, скоро спать. Мы можем пойти кататься завтра, как только проснёмся. Договорились?

Мире пришлось согласиться, хотя она понимала, что быстро заснуть не получится. Она поставила самокат в своей комнате так, чтобы его было видно с кровати. Покрутившись под одеялом минут десять, Мира встала, передвинула его поближе к себе и положила руку на руль, прямо на резиновую мордочку единорога. Так она и заснула.

На следующий день сразу после завтрака Мира и мама вышли во двор. Мира училась кататься на самокате Евы, так что уже отлично умела это делать. Она встала на подножку, оттолкнулась ногой и немного проехала вперёд, но сразу же врезалась в скамейку.

— У-у-у, больно, — Мира потёрла коленку и сказала расстроенно, — здесь очень мало места.

— Я сейчас поднимусь за кошельком, и мы ходим в магазин. Вернее, я пойду, а ты поедешь, идёт? — улыбнулась мама.

Дорога в магазин казалась бесконечной. Можно ехать без оглядки, разгоняясь быстрее и быстрее. Мира оттолкнулась раз, второй, третий.

— Не так быстро! — крикнула мама. — Ты должна меня видеть!

— Конечно! — ответила Мира через плечо и оттолкнулась ещё раз.

Она оглянулась, увидела знакомый силуэт, успокоилась и поехала быстрее.



Вперёд, вперёд! Мира обогнала маленького мальчика на велосипеде, потом девочку на роликах, свернула за угол, проехала мимо фонтана и резко остановилась у ларька с мороженым.

— Мама, давай купим эскимо?

Никто не ответил, и Мира решила подождать.

Прошло, казалось, минут пять, а мама так и не появилась. Мира пошла обратно, но на углу дома замешкалась. Направо или налево? Откуда она приехала? Наверное, ей нужно налево, Мира встала на подножку и медленно покатила назад, в сторону фонтана. Мама нигде не было.

— Мама-а-а! — робко позвала Мира.



Обычно, когда она кричала посреди улицы, мама просила её вести себя потише. Поэтому Мира постаралась крикнуть так, чтобы мама её услышала, но не отругала.

Но мама не услышала и не появилась. Мира поняла: она потерялась.

Развернувшись, девочка поехала в обратную сторону, на скорости проскочив нужный поворот. Мороженого уже не хотелось. Хотелось плакать. Мира отпустила ручку самоката, и он упал на асфальт.

— Мама! Мамочка! Мама!!! Ты где?! — кричала девочка, глядя по сторонам.



Ей было очень страшно. Вокруг ходили люди, дети поворачивались в её сторону. Все знали, куда им идти. И только она, Мира, абсолютно не понимала, в каком направлении её дом, откуда она приехала и куда ехать теперь. И, главное, найдёт ли её когда-нибудь мама.

— Ты Мира? — спросила какая-то женщина, взяв её за плечо.

— Да, — ответила девочка, всхлипывая.

— Стой здесь. Кажется, я видела твою маму. Никуда не уходи. Стой на месте!

Женщина побежала по тротуару, а Мира осталась ждать. «Если потерялась, стой на месте», — вспомнила она мамины слова. Ну конечно! Надо было стоять на месте, едва только Мира поняла, что уехала слишком далеко. Ведь это самое важное правило! Мама часто повторяла: «Только так я смогу тебя найти — если ты будешь стоять на месте».

Незнакомая женщина показывала кому-то рукой на Миру. Да это же мама!

Мама бросилась к Мире, крича через плечо слова благодарности. Подбежав, она упала на колени и крепко-крепко сжала Миру в объятиях.

— Мама, — выдохнула Мира.

Сразу стало спокойно и тепло. И совсем не страшно.

— Я забыла о правиле. Мне надо было стоять на месте.

— Да, моя хорошая. Но для прогулки на самокате нам понадобятся и другие правила. Давай обсудим их по дороге домой?

Мира кивнула, подняла самокат и внимательно посмотрела на маму.

— Но сначала мороженое, — улыбнулась мама.

— И кофе, — добавила Мира.

Она знала, что мама очень любит кофе. Даже больше мороженого, хотя это и казалось невозможным. Сев на скамейку, Мира аккуратно облизывала эскимо. Вообще-то она больше любила мороженое в стаканчике, но оно закончилось.



- Мам, так что там за правила?
- Знаешь, дети часто теряются именно так — уехав на самокате, — сказала мама.
- Да? А я думала, только со мной такое случилось.
- Они уезжают далеко, потому что уверены: мама или папа их видят. Но вы такие быстрые на своих самокатах-самолётах, что мы можем за секунду потерять вас из виду.
- И что же делать? — Мира выглядела озабоченно.
- Нужно, чтобы ТЫ видела меня. И это будет правило номер один.



Правило 1

Когда едешь на самокате, обязательно оглядывайся и смотри, видно ли меня.

Правило 2

Если ты меня не видишь, остановись и стой на месте.

Не ищи меня сама. Ты можешь уехать не в том направлении, и мы будем с тобой долго кружить так и не встретившись. Поэтому всегда стой и жди. Я тебя найду.





— Да, поняла. Но как же мне оглядываться, если я на самокате? Я ведь во что-нибудь врежусь!

— Верно. Поэтому есть правило номер три.

Правило 3

Чтобы проверить, видишь ли ты меня, нужно остановиться и только тогда обернуться. Иначе можно упасть и сильно удариться.

Мира встала на самокат, оттолкнулась и, немного проехав, остановилась и обернулась. Мама подняла большой палец вверх, показывая, что Мира всё сделала правильно.

— Есть ещё два правила, — сказала мама, когда Мира вернулась и села на скамейку.

Правило 4

Если хочешь повернуть за угол, обязательно дождись меня. Иначе я не буду знать, куда ты уехала.

Мира понимающе кивнула, а потом попросила:

— На всякий случай напоминай мне эти правила, пожалуйста. Я могу забыть.

— Хорошо. И последнее, пятое правило.

Правило 5

Когда мы переходим дорогу по пешеходному переходу, ты должна сойти с самоката, взять его за руль, а вторую руку дать мне. Так безопаснее. Выезжать на самокате на дорогу нельзя!

— Всё понятно, — сказала Мира. — Давай повторю!

1. Часто проверять, вижу ли я тебя.
2. Сначала остановиться, потом обернуться.
3. Если потерялась, стоять на месте.
4. Поворачиваю за угол, только когда дождусь тебя.
5. Прежде чем переходить дорогу, нужно сойти с самоката, а затем вести его за руль.

— Всё верно. Умница! — сказала мама.

Мама и Мира пошли домой, а по пути тренировались применять новые правила. Это было похоже на игру. Теперь Мира точно знала, чему она будет учить Бейби, когда малышке купят её собственный самокат.



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Что Мира сделала неправильно, когда каталась на самокате?
- 2 Как надо поступить, если потерялся?
- 3 Как ты думаешь, что будут делать мама и папа, когда поймут, что их ребёнок потерялся?
- 4 Что надо сделать, доехав до развилки или поворота дороги?
- 5 Как нужно переходить дорогу, если ты на самокате или на велосипеде?



Самокаты, беговелы, велосипеды, ролики — дети очень любят разные средства передвижения. Покупая дочке или сыну самокат, родители часто не думают о том, что ребёнок может уехать слишком далеко и потеряться. Давайте рассмотрим, какие ошибки совершила мама Миры.

Во-первых, перед прогулкой она не напомнила дочке правило безопасности «Если потерялся, стой на месте и никуда не уходи». А Мира была настолько увлечена новой игрушкой, что совершенно о нём забыла. Проговаривайте правило с ребёнком каждый раз, когда вы куда-то идёте: в парк, в торговый центр или в другое общественное место. Дети лучше запоминают то, что им повторяют многократно.

Во-вторых, нужно было заранее проговорить правила катания на самокате. Мама Миры сделала это только после происшествия. Хорошо, что она обсудила с дочкой возникшую ситуацию и установила чёткие и понятные девочке правила. Теперь главное — регулярно о них напоминать.

В рассказе упоминается ещё одно важное правило: нужно громко кричать, чтобы родители слышали. Помните мысли Миры в тот момент, когда она звала маму? Обычно, когда она кричала посреди улицы, мама просила её вести себя потише. Поэтому Мира постаралась крикнуть так, чтобы мама её услышала, но не отругала.

Многие родители часто говорят детям то же самое: «Не кричи», «Веди себя тихо». Дети запоминают слова взрослых, и в критический момент, когда необходимо громко крикнуть, их сковывает страх перед наказанием. Похитителям это только на руку, ведь если ребёнок ведёт себя тихо и не привлекает внимания прохожих, то увести его с собой гораздо проще.

Кстати, если бы Мира знала правило «Когда потерялся, попроси помощи у сотрудника магазина, продавца, охранника или полицейского», она могла бы обратиться к продавцу мороженого. Если бы дело происходило в парке, тот отвёл бы Миру в администрацию, и её сотрудники по громкой связи объявили бы, что потерялась девочка Мира. Тогда мама нашла бы дочку очень быстро.

Быстро найтись Мире помогла бы и записка в кармане или браслетик на руке с маминым номером телефона. Объясните дочке или сыну, для чего это нужно и в какой ситуации необходимо показать телефонный номер взрослому. Снабжайте ребёнка такой запиской или браслетом перед каждой прогулкой.

При обсуждении правил безопасности лучше всего сопровождать их конкретными примерами: «Помнишь, как мы гуляли в парке и там потерялся мальчик с велосипедом? Он уехал далеко от родителей и заблудился». Они помогают понять и запомнить важные установки. Чем больше ребёнку лет, тем сложнее правила и тем детальнее должны быть примеры. Старшим детям, говоря про опасность общения

КОММЕНТАРИЙ ПОИСКОВИКА

с незнакомцами, вы можете рассказать о реальных случаях похищения людей, а также привести примеры правильного и неправильного поведения.

Помните, что недостаточно сказать ребёнку, как нужно действовать. Обязательно отрепетируйте с ним новое правило. Проигрывать разные ситуации — хороший способ научить сына или дочь правильно вести себя в сложной ситуации. Делайте это регулярно.

*Дмитрий Второв,
президент фонда «Поиск пропавших детей»*





Некрасивая

Дверь подъезда открылась, и на крыльце показалась Мира. Она внимательно осмотрела двор.

Под лазилкой Митя и Саша копали землю в надежде найти клад. На скамейке Катя и Полина играли с куклами. Ева качалась на качелях, вяло отталкиваясь от земли одной ногой. Качели рядом были свободны, и Мира побежала к ним.

Мира любила соревноваться с Евой: кто из них раскачается сильнее. Вот и сейчас девочки принялись взлетать одна выше другой и громко визжать, будто от страха. На самом деле им было очень весело. Когда качели замирали в самой верхней точке, у Миры от восторга перехватывало дыхание, а когда они стремительно летели вниз, из её горла вырывался громкий радостный визг. Потом вверху оказывались качели Евы, и наступала её очередь





кричать от избытка чувств. У них никогда не получалось раскачаться синхронно — всегда кто-то улетал вперёд, а кто-то оставался позади, — но было здорово встречаться посередине!

В конце концов девочки устали визжать, дождались, пока качели остановятся, прыгнули на землю и направились к остальным ребятам.

В этот момент во двор въехала Ира. Нежно-голубого цвета, с белым сиденьем и коричневой корзинкой на руле, её новенький велосипед не оставил равнодушным ни одного ребёнка. Ира остановилась в самом центре двора.

— Теперь я! — закричала Полина и схватила велосипед за руль.

Ира уже два дня каталась на нём по парку и теперь была готова поделиться двухколёсным транспортом с друзьями.

— Нет, я! Ты уже три раза ездила, — сказал Саша и оттолкнул Полину.

— Я вообще ещё ни разу не каталась, — громко крикнула Мира и сделала уверенный шаг к велосипеду.

— Сейчас моя очередь, — настаивал Саша.

— Это мой велосипед, и я буду решать, кто поедет следующим, — сказала Ира, и все ребята замолчали в ожидании её вердикта.

— Ева! — громко объявила Ира, хотя Ева стояла в стороне и не собиралась кататься.

Мира страшно разозлилась на Еву, которой выпала удача покататься на этом чудесном велосипеде.

— Это нечестно! Сейчас я буду кататься! — Мира преградила Еве путь.

Теперь уже обиделась Ева:

— Ира сказала, что я первая. Уйди!

— Бэ-э-э-э! — Мира показала Еве язык. — Зато ты некрасивая!

— Мама-а-а-а, она сказала, что я некрасивая! — закричала Ева и побежала к тёте Ладе, сидевшей на скамейке рядом с Мириным папой.

Мира зло посмотрела вслед, а сама подумала, что к скамейке лучше не подходить, потому что папа и тётя Лада точно будут



жалеть Еву, а значит, её, Миру, отругают. Мира знала, что «некрасивая» — это обидно. Когда ей так говорили, она всегда злилась.

— Мира, иди кататься!

Голос Иры отвлёк Миру от невесёлых мыслей. Она побежала к велосипеду, села на него, оттолкнулась от дорожки, поставила ноги на педали и быстро-быстро поехала по двору. Мимо удивлённых Саши и Мити, мимо обиженной Евы и, как показалось Мире, сердитых папы и тёти Лады, мимо качелей и горки, мимо песочницы, мимо...

— А-а-а-а, — закричала Мира.



Она свалилась с велосипеда и ударилась лицом об асфальт. Щека горела, на плече саднила большая царапина, а на правой ноге чернел след от велосипедной цепи.

— Мама-а-а-а! — Мира заплакала, отчего щека заболела ещё сильнее.

К дочке подбежал папа. Он поднял её и обнял.

— Папа, папа, — всхлипывала Мира.

Она и забыла, что гуляет с папой, который сердится на неё из-за Евы. Об этом сейчас не хотелось думать. Хотелось только плакать. Было больно и очень обидно.





К Мире подошла Ева и попыталась погладить подругу по голове, но Мира резко оттолкнула её руку. Она злилась, потому что упала у всех на глазах и потому что Ева оказалась такой хорошей. Хотя нет, это она во всём виновата, Ева!

— Мы пойдём домой, вылечим раны и согреем душу, — сказал папа тёте Ладе и, обняв Миру, повёл её к подъезду.

Дома они промыли царапины, смазали их йодом и сели на кухне пить чай. Мира продолжала всхлипывать, хотя ей уже не было больно. Она не желала говорить о Еве, но понимала, что папа захочет это обсудить.

— Только не надо меня ругать, — Мира решила его опередить.

— За что? — папа хитро улыбнулся.

— За то, что я назвала Еву некрасивой, — честно ответила Мира.

— Не буду. А ты сама что об этом думаешь?

— Я не думаю, что она некрасивая. Ева очень красивая, — ответила Мира и вздохнула. — Просто она хотела кататься, когда была моя очередь. А я хотела прокатиться сама.

— Ты разозлилась? — осторожно уточнил папа.

— Очень сильно, — призналась Мира.

— Злость выходит из нас по-разному. Кто-то кричит, кто-то дерётся, кто-то обзывается и таким образом обижает других людей.

— Знаешь, папа, а я хотела обидеть Еву. Я должна была кататься первой, а Ира выбрала её, — проворчала Мира.

— Понимаю, обидно, когда чувствуешь несправедливость. Злиться можно, но важно постараться выражать свою злость необходимо для других.



— Это как?

— Ты злилась на Иру, а не на Еву, ведь так? Тогда можно было так и сказать: «Ира, это нечестно. Ведь я же ещё ни разу не каталась».

Мира задумалась. А ведь правда: злость внутри неё появилась тогда, когда Ира стала выбирать. Кого бы она ни назвала, Мира всё равно обиделась бы. Надо было просто об этом сказать.

— Это всё равно не помогло бы.



— Может быть. Но то, что ты назвала Еву некрасивой, тоже не помогло, — ответил папа, и Мира, подумав, с ним согласилась.

— Можно я отправлю Еве сообщение? — спросила Мира и посмотрела на папин телефон.

— Конечно. Что напишем?

Мира взяла телефон и набрала: *«Дорогая Ева ты очень красивая»*.

— Давай дальше ты? — попросила Мира и продиктовала: «Я сильно злилась и поэтому так тебя назвала. Прости меня, пожалуйста. В следующий раз, когда я буду злиться, я постараюсь так и сказать: “Я сейчас очень злюсь”».

Папа отправил сообщение, и через минуту пришёл ответ: «Мира, ты тоже очень красивая. Спасибо, что прислала мне это сообщение. Скоро увидимся».

Мира улыбнулась и потёрла щёку. Она болела уже намного меньше.

— Папа, а можешь мне тоже купить велосипед?

— Думаю, могу, — ответил папа и потрепал Миру по волосам.



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Что ты чувствуешь, когда злишься?
- 2 Представь, что твоя злость — это маленький человечек. Как он будет себя вести, когда ты злишься? Что он сделает?
- 3 Из-за чего ты можешь разозлиться?
- 4 Когда ты последний раз испытывал злость? Что ты в тот момент думал? Что тебе хотелось сделать?
- 5 Когда злишься, иногда хочется обидеть другого человека. Но если начать обзывать, другому от этого станет грустно, и вы рискуете поссориться. Что можно сказать, чтобы выразить свою злость, но не обидеть друга?



Когда события происходят не так, как мы ожидаем, мы испытываем целую гамму негативных переживаний. Если в такой момент прислушаться к себе, то за гневом, разочарованием и грустью мы найдём «детскую» обиду.

Способность испытывать обиду у человека присутствует не с рождения: это приобретённая эмоция. Развивается она, когда у ребёнка возникает потребность в признании и уважении. Пик проявлений обиды наблюдается в старшем дошкольном возрасте. Именно в это время у детей формируется самооценка, появляется необходимость в признании со стороны сверстников и стремление быть первым, лучшим.

Поэтому неудивительно, что Мира, не получив велосипеда, испытала жгучую обиду. Ведь в этот момент хозяйка велосипеда обесценила её в глазах всех ребят, предпочтя ей Еву. К тому же, по мнению Миры, это было несправедливо, а значит, вдвойне обидно.

Когда обида переживается очень остро, она может проявляться в виде гнева и агрессивных действий. Такая реакция показывает, что задето самолюбие ребёнка.

В силу возраста Мире сложно осознавать свои чувства. Она ещё неспособна проанализировать причины негативных эмоций, у неё нет навыка справляться с таким неприятным чувством, как обида. Поэтому в ситуации с велосипедом вся агрессия была направлена на Еву как основного виновника.

Обида у ребёнка может проявляться по-разному. Кто-то выражает её гневом, как Мира. Кто-то отворачивается, перестаёт разговаривать с обидчиком и пытается всем своим видом показать, что его чувства задеты.

Со временем ребёнок научится переживать обиду не так демонстративно. Но это не значит, что сами переживания станут менее болезненными — просто они уйдут внутрь. Тем не менее они по-прежнему могут не лучшим образом влиять на его самооценку и отношения с окружающими.

Во взрослом возрасте неспособность справляться с обидой может стать причиной замкнутости, неуверенности в себе, неконтролируемого страха или тревоги.

Одна из обязанностей родителей — научить ребёнка распознавать обиду, понимать, что её вызвало, и справляться с ней до того, как обида уйдёт «в подполье» или станет причиной частых приступов агрессии.

Если вы стали свидетелем ситуации, в которой ваш ребёнок испытал чувство обиды, вы можете...

1

Поговорить с ним об этом. Это поможет ребёнку справиться с эмоциями. Вот варианты фраз:

- «Тебе, наверное, было очень обидно, когда...»;
- «На твоём месте любому было бы обидно»;
- «Это очень неприятно и обидно, когда что-то происходит не так, как ты хочешь»;
- «Когда так обидно, хочется закричать или уйти и больше никогда не разговаривать с этим человеком».

- 2 Обсудить, как иначе можно выразить гнев. Подскажите ребёнку, какие фразы помогут это сделать:
 - «Мне не нравится, что ты...»;
 - «Я хотел бы, чтобы ты так не делал»;
 - «Я очень злюсь из-за того, что...».
- 3 Провести ритуал изгнания обиды. Можно надуть воздушный шарик и мысленно поместить всю обиду внутрь. А затем шарик лопнет, и вместе с ним лопнет обида. Или предложите нарисовать обиду, а затем порвать лист на мелкие кусочки.
- 4 Рассказать ребёнку, что люди могут вести себя по-разному, когда что-то происходит не так, как им хочется. Некоторые обижаются, перестают разговаривать с обидевшим их человеком, уходят, жалуются — словом, ведут себя как жертвы. Другие люди открыто говорят о том, с чем они не согласны, и пытаются договориться.
- 5 Объяснить ребёнку, что если его кто-то оскорбляет или унижает, то нужно подумать, стоит ли продолжать общение с этим человеком. Если вы видите признаки буллинга, обсудите с ребёнком, как себя вести в таком случае, и примите меры по исправлению ситуации.

*Светлана Носкова,
психолог*







Яблочный пирог

Дорога в деревню, где жили бабушка и дедушка, с недавнего времени стала настоящим испытанием. До того как у Миры родилась младшая сестра, семейство спокойно ехало в машине, и каждый занимался своим делом: Мира смотрела в окно или рисовала в блокноте, Гоша надевал наушники и слушал музыку, мама о чём-то болтала с папой. Но с появлением Бейби в машине периодически становилось шумно.

Если малышке не удавалось заснуть, она начинала плакать. Тогда все по очереди пытались её развлечь. Вот и сегодня вся семья словно оказалась в центре тайфуна.

— Уа-а-а-а, — на одной ноте вопила Бейби.

Мама быстро засунула в раскрытый рот соску.

— А-а-а-а, — ещё громче закричала малышка, выплюнув пустышку.

Мира попыталась вложить в её ручку игрушку, а Соня лизнула в щёку. Но и это не помогло.

— Я больше не могу это слышать! — Мира зажала уши руками.

— Понимаю тебя. Я тоже устал, — поддержал Миру папа. — Да и самой Бейби тяжело. Она пока маленькая и не может справиться со своими эмоциями. Ей не нравится сидеть в автомобильном кресле.

— Мне тоже не нравится, — проворчала Мира, — но я же не кричу.

— Ты стала старше и теперь понимаешь, что из машины нельзя выйти посреди трассы, что нужно потерпеть, чтобы попасть к бабушке и дедушке. А Бейби пока не понимает. И злится оттого, что мы не делаем так, как она хочет. Ей самой плохо от этой злости.

Мира посмотрела на сестру. Лицо Бейби покраснело от негодования. Слёзы стекали по щекам и подбородку и капали на кофточку. Малышка упиралась руками в края кресла, пытаясь из него выбраться, и ещё больше злилась оттого, что ей никто не помогает.

— Бедная Бейби! Хочешь водички?

— Не-е-е-е, — закричала малышка ещё громче.

— Бе-е-е-е, — заблеял Гоша, изображая барашка.

Он так похоже проблеял, что даже мама с папой оглянулись.

Бейби замолчала и улыбнулась. Все вздохнули с облегчением. Теперь можно было отдохнуть — всем, кроме Гоши, которому всю дорогу пришлось подражать голосам животных.





Наконец машина въехала в деревню. Бабушка и дедушка жили в просторном бревенчатом доме, тёплом и уютном. За домом был сад с большими яблонями и деревянной беседкой, в которой Мира часто играла со своими деревенскими подружками. Ей нравилось сидеть на полу и болтать о пустяках, а потом залезть на дерево и нарвать для всех яблок.

Ещё Мира очень любила бабушкины вышивки и кружева. В доме кружевная салфетка лежала под каждой вазочкой, а внутри вазочки — конфеты.

Мама часто ворчала, когда они приезжали в гости:

— Мама, у тебя везде конфеты! Опять дети обедать не будут.

— Да какие конфеты, — улыбаясь, отвечала бабушка, — это просто леденцы.



Мира хихикала и прятала леденец в кармашек. И всё равно есть конфет столько, сколько хочется, было нельзя: Мира с бабушкой договорились, что завтракать, обедать и ужинать нужно обязательно.

— Мирочка, Гошенька! — бабушка вышла навстречу и обняла внуков. — Как вы выросли!

От бабушки, как обычно, исходил аромат яблочного пирога. Мира называла его запахом счастья. Дедушка тоже всегда вкусно пах: скошенной травой, мокрой землёй и ещё

чем-то свежим и прохладным. «Дедушка пахнет деревней», — говорила Мира.

Проскользнув в дом, Мира забежала на кухню. Да, вот и он, яблочный пирог. Она подставила табуретку и, встав на неё коленями, приподняла полотенце. Из-под него донёсся запах печёных яблок и свежей сдобы — такой манящий, что Мира решила отломить крошечный кусочек пирога, только попробовать!

«М-м-м, вкуснятина», — подумала Мира и подровняла край. Пусть думают, что пирог просто помялся.

Раз — и ещё один кусочек оказался во рту. Девочка облизала пальцы, накрыла пирог полотенцем и стряхнула крошки со скатерти на пол. Спрыгивая с табурета, Мира случайно задела локтем пластиковый поднос с пирогом.

— Бух! — послышалось за спиной.

Мира обернулась. Пирог упал на пол и развалился на куски. Тут же подбежала Соня и, схватив один кусок, скрылась в комнате.

— Ой-ой-ой, бабушкин пирог! — Мира сжала голову руками.

— Что тут произошло? — послышался папин голос.

Мира подняла глаза и увидела в дверях отца. В этот момент в кухню снова вбежала Соня и, подхватив с пола второй кусок, принялась торопливо его заглатывать.

— Это всё Соня. Представляешь, она прыгнула на табурет и скинула пирог на пол, — сказала Мира.

Соня посмотрела на Миру, на папу, потом снова на Миру, приподняла уши и тихонько зарычала:

— Р-р-р-р.

— Эх, Соня! — укоризненно сказал папа.

Мира тоже нахмурила брови, как будто сердилась.

В кухню вошла бабушка и начала сокрушаться по поводу загубленного пирога. Появившийся следом дедушка тоже очень расстроился.





Мама и Гоша сказали, что мечтали о пироге всю дорогу. Мира слушала их разговоры, и внутри неё как будто что-то сжималось — так, что даже стало трудно дышать. Она чувствовала себя ужасно виноватой перед бабушкой и всеми остальными, а также перед Соней, которая была совсем ни при чём.

Мира вспомнила выражение «провалиться сквозь землю». Теперь ей понятно, что это значит. Мире было так стыдно, что хотелось исчезнуть. Казалось, Соня сейчас заговорит, и все узнают правду.

«Когда Гоша сел на папину посылку, потом выкинул её, а затем убежал из дома, он был не прав, — подумала девочка. — Ведь детали можно было починить, и проблема решилась бы. Но пирог не починишь. Его уже выбросили в мусорное ведро».

Мира вышла на крыльцо и села на ступеньку рядом с Соней, которая единственная наелась пирога и теперь грелась на солнышке.

— Сонечка, — позвала Мира.

— Р-р-р-р, — ответила Соня, не поворачивая головы.

— Тебя ведь не будут ругать, а меня будут, — попробовала объяснить своё поведение девочка.

— Пф-ф, — фыркнула Соня и повернулась к Мире спиной.

— Я знаю, что поступила некрасиво. Но я же уронила пирог не нарочно. Мне очень стыдно... Бабушка так старалась. И все хотели попробовать этот пирог...

Соня наклонила голову, потом легла на живот и подползла к Мире. Та погладила собачку.

— Теперь мне ещё хуже, — призналась девочка. — Я знаю, что на тебя никто не будет злиться, да и на меня, наверное, не злились бы. Но я сама на себя ужасно злюсь.

Соня положила голову Мире на колени и лизнула её руку.



— Да, ты права, я должна сказать правду, потому что, обманывая, я чувствую себя ужасно — Мира решительно встала и пошла в дом.

Папа всегда говорил, что дети у него — чудо. Мира было приятно такое слышать, но в их семье слово «чудо» имело и второй смысл. Мира поняла его совсем недавно, когда выучила буквы. ЧУДО — это целых четыре слова: Честные, Умные, Добрые и Отважные. ЧУДО не значит, что нельзя бояться или злиться. Можно, конечно. Но когда сомневаешься в своих действиях, важно спросить себя: «Я сейчас поступаю честно?» Или: «Это добрый поступок?»

Мира зашла в дом и сразу выпалила:



— Бабушка, дедушка, мама, папа! Мне нужно вам что-то сказать. Помните, вы говорили, что я ЧУДО?

Вся семья дружно закивала.

— Так вот, я хочу быть честной и признаться. Это я испортила пирог. Я даже не знаю, как это получилось. Я просто хотела отломить кусочек, совсем крохотный. А потом я прыгнула с табуретки, и пирог как будто прыгнул за мной. Мне так жаль, так жаль!

Мира низко опустила голову. Из глаз полились слёзы.

— Почему ты сразу не сказала? — спросил папа.

Он присел на корточки и обнял Миру. От папиной поддержки слёзы хлынули ещё сильнее. Мира положила голову на папино плечо, а он стал гладить её по голове.



— Мне было стыдно, а ещё ужасно жалко бабушкин пирог. Когда вы все начали говорить, как вы мечтали его попробовать, мне захотелось провалиться сквозь землю, ведь это я всё испортила. А потом на меня обиделась Соня, и мне стало ещё хуже.

— Знаешь, Мира, признавшись, ты не только поступила честно. Ты ещё поступила отважно! Потому что справилась со страхом и смогла нам всё рассказать.

Мира посмотрела на папу, потом на Соню, на бабушку и заплакала ещё сильнее.

— Папа, почему мне хочется плакать? Вы же меня не ругаете.

— Потому что тебе стало легче. Обман тяжёлый. А когда ты говоришь правду, то как будто снимаешь его с себя, и дышится свободнее. Особенно если тебя поддерживают.

— Как вы сейчас?

— Да, как мы. Нам и правда жаль пирог, но намного важнее, что наша дочь умеет поступать честно и отважно.

Мира вытерла слёзы.

— Бабушка, а пирог и правда был очень вкусный. Давай я нарву яблок и мы испечём новый?

— Конечно, Мирочка. У меня как раз осталось тесто ещё на один пирог.

Новый пирог получился пышный и ароматный, с румяной корочкой, которая так нравилась Мире. Дедушка хотел потихоньку

отломить кусочек, но бабушка замахала на него полотенцем. Дедушка так смешно себя вёл, как будто был бабушкиным внуком, который хочет стащить сладкое до ужина. Мира обожала смотреть, как бабушка притворно на него ворчит и как дедушка придумывает хитрые способы, чтобы получить кусочек пирога.

— Лучше идите петрушки нарвите, — сказала бабушка и вручила дедушке большие садовые ножницы.

Мира подмигнула Соне, и они все вместе пошли во двор срезать веточки петрушки. А ещё собирать прямо в рот сочные ягоды малины.



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Что почувствовала Мира, когда уронила пирог?
- 2 Почему Мира решила свалить вину на Соню?
- 3 Что бы сказала ей Соня, если бы могла говорить?
- 4 Тебе было когда-нибудь так стыдно, что хотелось всех обмануть, лишь бы никто не узнал о твоём проступке? (Родителям: расскажите детям похожую историю из своего детства.)
- 5 Что ты любишь делать вместе с бабушкой или дедушкой — такое, чем не занимаешься дома?
- 6 Какие правила в доме бабушки и дедушки тебе не нравятся?



Нравственное воспитание ребёнка беспокоит каждого родителя. Взрослые хотят видеть своих детей добрыми, честными, чуткими, умеющими сопереживать и прощать. Воспитание добродетелей — сложная задача, успешное выполнение которой зависит от многих факторов: культурной среды, личного опыта родителей, статуса семьи, методов воспитания. Парадокс состоит в том, что, согласно широко распространённой точке зрения, развитие положительных черт характера должно достигаться через негативный опыт: ребёнка нужно наказывать, пристыдить, сравнить с другими (лучшими) детьми, вызвать у него чувство вины. При этом родители не осознают, что тем самым они закладывают в маленьком человеке неуверенность в себе.

Формирование моральных качеств — длительный процесс. Начиная с младшего дошкольного возраста дети получают нравственные установки от взрослых и постепенно усваивают их, интегрируя в свою картину мира.

Моральные принципы создаются у ребёнка не сразу: сначала он усваивает, что за враньё накажут. Потом начинает понимать: врать нехорошо, потому что лжецов никто не любит. И наконец осознаёт, что ложь отвратительна, потому что она разрушает доверие и привязанности и вредит отношениям с близкими людьми. Именно на этой стадии ребёнок начинает

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

сознательно следовать моральным принципам. Как правило, это происходит в возрасте семи-восьми лет.

Задача взрослого — создать безопасные условия для формирования моральных качеств, поддерживая малыша и проявляя к нему доверие и уважение. Ребёнок должен знать, что его не накажут, не перестанут любить, не стеснят новыми запретами; что ему помогут справиться с возможными последствиями и поддержат на пути освоения нравственных предписаний.

Конечно, родителям необходимо запастись терпением, не торопиться с выводами и на собственном примере демонстрировать высоконравственное поведение — так, как это делают родители Мира.

*Варвара Шестан,
психолог, автор @area_kids_psy*





Чердак

В доме у бабушки с дедушкой жизнь шла по иным правилам, не так, как в городской квартире.

Вообще в деревне всё было другим — более настоящим, что ли. Здесь Гоша острее чувствовал голод, сильнее уставал к вечеру, крепче спал и видел самые яркие сны. Здесь неумолчно стрекотали кузнечики, по утрам громко распевал птичий хор, комары кусались сильнее, а их укусы потом расчёсывались до больших красных «пуговиц».

А ещё здесь были классные друзья. Гоша виделся с этими ребятами только на каникулах, потому что жили они в других городах. Зато, когда летом все приезжали к своим бабушкам и дедушкам, они замечательно проводили время вместе. В деревне не было детских площадок, скейт-парков и аттракционов, однако



росли садовые деревья, манили запахом свободы речка, поле, овраги, лес, а самым опасным и потому интересным развлечением у мальчишек считалось лазить в заброшенные дома.

Бабушка и дедушка не разрешали Гоше этого делать. Он обещал им и держал слово, однако его друзья иногда туда забирались, и Гоше тоже хотелось участвовать в «экспедициях». Но лишь до одного случая. Тогда Ваня, Гошин друг, бродя по заброшенному дому, наступил на ржавый гвоздь. Конечно, гвоздь вытащили, кровь остановили, но пятка воспалилась и сильно болела, так что Ванина бабушка отвезла внука в больницу. Там ему сделали укол от столбняка и отпустили домой, но Ваня ещё долго не мог наступать на пораненную ногу и не играл в футбол.

В доме Гошиных бабушки и дедушки тоже было много всего интересного. Например, чердак, на котором хранились старые вещи. В семье ходили легенды, будто Гошин прапрадедуска ходил морям на больших кораблях, ездил на выносливых лошадях в другие страны, а по пути находил золото и драгоценности и всё это привозил с собой — в тот самый дом, где теперь живут его внук с женой, то есть Гошины дедушка и бабушка. Какие из этих рассказов были правдой, Гоша не знал, поэтому верил во все, а ещё подозревал, что прапрадедускин клад хранится именно на чердаке

Утром Гоша проснулся позже обычного. Позавтракав, он надел чистые шорты и любимую розовую футболку. Слева на ней была эмблема с мороженым на палочке. Гоше очень нравилась эта футболка. А ещё она нравилась его сёстрам. Мира всегда облизывалась и причмокивала, глядя на мороженое, а Бейби говорила: «Дай-дай-дай» — и тянула к нему ручки. В такие моменты они всей



семьёй смеялись. Было забавно, что малышка думает, будто лакомство настоящее. Стоило маме постирать любимую вещь Гоши, как он начинал то и дело спрашивать: «Футболка с морожкой уже высохла? Я смогу её сегодня надеть?» Мама знала Гошину любовь к этой вещи и потому старалась стирать её сразу, как только она пачкалась.

Выйдя из дома, Гоша запрыгнул на велосипед, поставил ноги на педали и начал быстро-быстро их крутить. Через две минуты он оказался у околицы. Там, сидя на брёвнах, его уже ждали друзья.

— Это что? — Дима презрительно скривил губы.

— Что именно? — Гоша нахмурил лоб и оглянулся, не понимая, о чём говорит его друг.

— Это же розовая футболка, — с ухмылкой произнёс Дима.





— Никакая она не розовая, — с сомнением ответил Гоша, а сам подумал, что вообще-то розовая, но что в этом страшного?

Гоша знал, что розовый цвет считается девчачьим. Но почему мальчику не может нравиться футболка такого цвета?

— Буэ-э-э, — Дима сделал вид, как будто его тошнит.

Тогда Гоша решил вернуться домой и переодеть футболку, чтобы не продолжать эти глупые разговоры, но потом вспомнил, как папа говорил ему: «Гоша, ты любишь одни вещи, а люди — другие. И ты не должен отказываться от того, что нравится тебе. Мнение другого человека — это только его мнение. Кого-то будет раздражать, как ты играешь в футбол, как поёшь или какую одежду носишь, но это совсем не значит, что нужно срочно что-то менять. Ты строишь свою жизнь, не похожую ни на чью другую».

— Если бы я надел такую футболку, мой дедушка просто рассмеялся бы, — сказал Дима и ещё раз презрительно посмотрел на Гошу.

— А мой дедушка не смеётся, когда кому-то нравится что-то особенное, — уверенно ответил Гоша. — Мой дедушка носит то, что хочет, ест то, что хочет, и говорит то, что считает нужным.

Дима не нашёлся что возразить и даже немного позавидовал, что у Гоши такой смелый дедушка, но затем гордо произнёс:

— А мой дедушка был пожарным, и его папа был пожарным, и его дедушка был пожарным. Они все были пожарными и спасали людей.

— А дедушка моего дедушки был врачом, — поддержал разговор Ваня.

— А дедушка моего дедушки был путешественником и исследователем, — сказал Гоша.

— Не может быть! — воскликнули ребята в один голос. Они тут же позабыли о футболке.

— Да, — сказал Гоша уверенно. — Он находил клады, привозил их домой, и теперь все они лежат у нас на чердаке.

— Ух ты! А пойдёмте посмотрим? — предложили ребята.

— Можем попробовать, — ответил Гоша. — Я не знаю, что от этих кладов осталось, но мы точно найдём что-нибудь интересное.

Мальчишки вбежали во двор, осторожно заглянули в окно кухни и увидели, что бабушка готовит обед. Тогда они бесшумно залезли на дерево, растущее рядом с пристройкой, прошли по её крыше, открыли дверь, ведущую на чердак, и по очереди забрались внутрь.

На чердаке было темно, пахло пылью и старыми вещами. Ребята оставили дверь открытой, чтобы можно было хоть что-то увидеть.

— Смотрите, сундук, — прошептал Ваня.

Сначала ребята не знали, как его открыть. Сундук не был заперт на замок, но поднять крышку не удавалось. Мальчишки постучали по нему со всех сторон, даже попрыгали по крышке, потом попытались открыть найденным тут же гвоздём, но сундук не поддавался.



И вдруг совершенно случайно Гоша нажал на какую-то кнопку; внутри что-то щёлкнуло, и крышка медленно, со скрипом, начала подниматься. Ребята отпрянули в страхе, но потом все вместе заглянули внутрь.



Сначала ничего не было видно: какая-то ткань заполняла всё пространство сундука. Но когда ребята её убрали, они увидели множество старинных вещей.

Гоша аккуратно достал книгу в кожаном переплёте. Это оказался блокнот прапрапрадедушки с нарисованными от руки картами местности. Каждая страница содержала дату и заметки. Бумага пожелтела, а надписи и рисунки выцвели так, что их было сложно разобрать.

— Видите, видите, — сказал Гоша. — Я же вам говорил, что он был путешественником!

— Значит, где-то здесь должно быть золото, — предположил Дима. — Надо попытаться его найти.



Гоша уже протянул руку к большой жестяной коробке, как вдруг в полу открылся люк и из него появилась голова бабушки.

— Так-так! Что тут происходит? Кто это вам разрешил гулять по чердаку всей толпой? У нас люстра над головой трясётся и вот-вот потолок обрушится. Ну-ка по домам!

Ваня и Дима кинулись к дверце, по очереди вылезли на крышу пристройки и, спустившись по дереву, побежали домой.

— Пойдём-ка пообедаем и заодно поговорим, — недовольно сказала бабушка.

Гоша наклонил голову, отряхнул руки и стал медленно спускаться за ней по приставной лестнице. Было непонятно, чего ждать. Кажется, бабушка будет ругаться...



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Твои друзья когда-нибудь дразнили тебя? Или, может быть, пренебрежительно отзывались о том, что тебе нравится?
- 2 Что ты чувствовал в такой момент? Как ты думаешь, что чувствовал Гоша, когда ребятам не понравилась его футболка?
- 3 Можно ли смеяться над другими людьми? Когда тебе смешно, а другому человеку обидно — это добрая шутка или злая?
- 4 Ты хотел бы дружить с Гошей? Почему?
- 5 Как нужно поступить, когда твоего друга обижают?



Все мы живём в социуме, который оказывает на нас огромное влияние. Мы часто прислушиваемся к мнению других людей, пытаемся кому-то понравиться, получить одобрение. Конечно, так делают и дети. Им особенно важно быть принятыми как взрослыми, так и сверстниками. Однако иногда это влияние превращается в давление. Провести границу между «я так хочу» и «я так делаю, потому что так хотят другие» бывает крайне сложно.

С одной стороны, ребёнок в дошкольном возрасте учится быть как все. Он подражает сверстникам, копирует их поведение. С другой стороны, он узнаёт себя и свои предпочтения.

Самые сильные стереотипы, укоренившиеся в обществе, касаются гендера. «Мужчины не плачут», «женщина должна уметь готовить», «девочки любят розовый цвет, а мальчики голубой» — этот список можно продолжать. Подобные установки издавна живут в сознании людей, поэтому противостоять им сложнее всего. Первые стереотипные послания формируются в семье и транслируются родителями, а дети, зачастую неосознанно, их воспринимают. Стереотипы мешают жить и ценить в людях их лучшие качества, поэтому так важно уметь отделять своё мнение от навязанного обществом.

Прежде чем отстаивать свои взгляды и желания, их необходимо осознать. Чтобы научить ребёнка прислушиваться к своему мнению, важно его учитывать.

Для этого детям необходимо давать свободу там, где это возможно. Хочешь надеть кофту или свитер? Возьмёшь на прогулку игрушку или лопатку? Во что бы ты хотел поиграть? Все эти вопросы позволят ребёнку самостоятельно принимать решения и понимать, что именно ему нравится.

Для того чтобы ребёнок, как Гоша в случае с футболом, мог смело отстаивать свою позицию, он должен быть уверен в себе. Если родители часто критикуют ребёнка и постоянно его одёргивают, у него не будет возможности выразить свою точку зрения. Поддерживайте и уважайте решения детей — именно так они поймут, что имеют право на собственный выбор.

Ребёнку важно понимать свои желания и интересы, чувствовать принятие и поддержку со стороны родителей: только в этом случае он сможет держаться открыто и уверенно заявлять о себе. Таким же образом формируется и толерантность к другим: когда ребёнок знает, что папа любит слушать классическую музыку, а мама — танцевать под современные мелодии и родители уважают интересы друг друга, он будет лояльно относиться к тем, кто не похож на него.

Каждый человек — уникальная личность, и раскрыть её в вашем ребёнке можно, лишь направляя его, но не ограничивая в выборе, мнениях и мыслях.

*Ольга Моручкова,
психолог, автор @area_kids_psy*



Перочинный нож

На обед были котлеты с рисом и салат из овощей с дедушкиного огорода. Гоша всегда удивлялся, почему овощи в деревне намного вкуснее, чем в городе.

— Бабушка, можно мы поищем на чердаке сокровища? — спросил Гоша, допивая компот.

Бабушка что-то проворчала. Она не выгнала бы ребят, если бы Гоша сразу спросил разрешения. Бабушка трепетно относилась к дому и двору и не любила незваных гостей. Она предпочитала заранее знать, когда Гоша или Мира собираются привести друзей.

— Да нет там никаких сокровищ. Там просто старый хлам, который я никак не разберу, — добавила она, вытирая посуду.

— Бабушка, сокровища так и прячут — в старом хламе. А потом про них забывают, — попытался убедить её Гоша. — Знаешь,



у нас мама так однажды сделала. Мы уезжали отдыхать, и мама очень боялась, что в квартиру проберутся вору и украдут её бриллиантовые серёжки. Она так хорошо их спрятала, что ещё полгода потом не могла найти.

Бабушка улыбнулась. Как же её дочка похожа на неё! Она и сама однажды спрятала деньги, решив откладывать на чёрный день, а потом забыла, куда. Они с дедушкой перевернули весь дом и только через несколько месяцев нашли купюры — в стеклянной банке, стоявшей в погребе в окружении маринованных огурцов и прочей консервации. Купюры немного отсырели, но бабушка высушила их, разложив на солнце. Так же, как сушила яблоки, из которых зимой варила компот.

— Ты знаешь, как раньше хранили сокровища? — спросил Гоша. — Сейфов ведь не было, поэтому всё самое ценное приходилось хорошенько прятать. Сокровища замуровывали в стену или клали на дно старого сундука. Мне эта стена всегда казалась подозрительной...

Гоша посмотрел на одну из стен кухни, обдумывая, где лучше сделать дырку, чтобы проверить, есть ли там сокровища.

— Нет-нет, — спохватилась бабушка, — стену ломать я не дам. Так и быть, зови своих ребят и ищите клад на чердаке.

Вскоре Ваня и Дима снова пришли к Гошиному дому. Как настоящие кладоискатели, они прихватили с собой фонарик, перчатки и верёвку.

— А верёвку зачем? — спросил Гоша.

— Вдруг что-то тяжёлое придётся спускать с чердака.

— А перчатки?

— На всякий случай, чтобы отпечатки пальцев не оставить.
— Мы же не собираемся ничего воровать, — возмутился Гоша.
— Знаю-знаю, — ответил Ваня. — Но я видел, что археологи перед тем, как делать раскопки, надевают перчатки.

Ребята один за другим поднялись по лестнице, ведущей из прихожей к люку. На чердаке царил полумрак: свет тонкими лучиками пробивался лишь сквозь щели между досками. Немного приглядевшись, ребята решили поделить территорию. Ваня должен был искать в дальнем конце чердака, Дима — посередине, а Гоша — ближе к люку.

Гоша первым делом открыл сундук, из которого они в прошлый раз достали блокнот с путевыми заметками. Вновь ничего не разобрав, он отложил его в сторону и посветил фонариком вглубь сундука. Там он обнаружил старинное альпинистское



снаряжение: верёвки, «кошки», которые крепились на ботинки, крючья и необычного вида молоток. Наверное, с помощью этих предметов прапрапрадедушка покорял горы.

— А это что такое?! — воскликнул Дима.

Он нашёл огромное полотнище странной формы и теперь недоумённо его рассматривал.

— Это палатка, — предположил Ваня. — Старая-престарая. Наверное, прапрапрадедушка Гоши брал её в свои походы.

Потом Гоша и Дима нашли бинокль с разбитыми стёклами, масляную лампу и медный компас. Ваня тем временем молча копошился в углу. Похоже, он пока не нашёл ничего интересного.

Спустя два часа ребята начали кашлять и чихать.



— Это проклятие, наложенное теми, кто спрятал клад! — злое-
ще сказал Дима. — Все, кто нарушит покой заколдованных пред-
метов, заболеют!

Дима пересмотрел много приключенческих фильмов, и в них
всё было именно так.

— Здесь просто давно никто не убирался, а мы надышались
пылью, — возразил Гоша. — Кажется, пора уходить. Можем про-
должить завтра!

— Да-да, — сказал Ваня. — Мне вообще пора бежать. Бабушка
меня заждалась, я обещал ей помочь в огороде.

Он первым выскочил на крышу пристройки, спустился по дере-
ву и побежал к калитке.



— Эй, Вань, ты чего так быстро? — закричали ребята и поспешили за ним.

Дима догнал друга и хлопнул его по плечу. Послышался глухой стук: что-то выпало из кармана Ваниных шорт.

Оказалось, перочинный нож. Прапрапрадедушкин складной нож, который, как считал Гоша, должен был найти он сам: ведь это его прапрапрадедушка! Но нашёл его Ваня — и не просто нашёл, а украл.

Гоша смотрел на друга и не мог поверить: как же подло тот поступил. Ваня смутился, замер, а потом резко развернулся и убежал. Дима так и не понял, что произошло. Он помахал друзьям рукой и пошёл по своим делам.

Гоша поднял с земли нож и стал его рассматривать. Гладкая рукоятка со вставкой из слоновой кости треснула в нескольких местах, однако держать её было удобно и приятно. Гоша потянул за край стального лезвия и вытащил его. На лезвии виднелось полустёртое клеймо. Разобрать, что там изображено, мальчик не смог, однако подумал, что нож наверняка очень старый.

Войдя в дом, Гоша сразу же спросил дедушку:

— Что это за нож? Откуда он?

— О, как ты его нашёл? Этот нож мне подарил дядя, а дяде он достался от его папы — моего дедушки, а моему дедушке — от его отца. Дядя много рассказывал о владельце ножа — твоём прапрапрадеде — и об удивительных местах, которые он посетил.

Гоша не удивился. Он отправился в комнату, забрался с ногами на кровать и стал думать, что ему делать. Во-первых, где найти настоящие сокровища — те самые, которые, скорее всего, спрятал прапрапрадедушка. И стоит ли их искать или достаточно





того, что у него есть этот старинный нож? Во-вторых, что делать с другом, который так плохо поступил. Как доверять тому, кто ворует твои вещи? Гоша вспомнил их разговор про перчатки. Может быть, Ваня специально их взял, чтобы украсть Гошины сокровища?

Гоша точно знал: воровать нельзя. Воровство разрушает дружбу. А ещё он знал, что человеку, который что-то украл, потом будет очень-очень стыдно, даже если никто не узнает о его проступке. Ваня был Гошиным другом — самым близким из всех ребят в деревне. И что теперь делать с этой дружбой?

Гоша так и провёл остаток дня в комнате, грустя и раздумывая. На следующее утро он вылез через окно в сад — он часто так делал, когда гостил в деревне. Бабушка и дедушка этому не препятствовали: окошко было близко к земле, и они не опасались, что внук разобьётся.

Гоша вскочил на велосипед и поехал к Ваниному дому. Он хотел открыть калитку, сдвинув, как обычно, щеколду, но увидел, что дверца закрыта изнутри на замок.

— Ваня! — крикнул Гоша.

Никто не отозвался.

— Ваня-а-а-а, — позвал он ещё раз.

На крыльцо вышла Ванина бабушка и пообещала позвать внука. Однако через пять минут она вернулась и, пожав плечами, сказала, что Ваня не хочет выходить.

«Ему стыдно», — подумал Гоша. Он сел на траву и начал размышлять. Терять друга он точно не хотел. Но почему Ваня украл нож? Наверное, ему очень-очень сильно захотелось иметь такую крутую вещь. Это Гоша понять мог.

Однажды у его школьного друга Олега появились классные беспроводные наушники, и Гоша тоже захотел такие. Когда Олег бросил их на скамейке и побежал поднимать из лужи младшего брата, у Гоши мелькнула мысль: а ведь наушники можно было бы взять себе. Сейчас Олег про них не помнит, а когда вернётся, Гоша скажет, что их, наверное, кто-то украл, потому что Олег бросил их без присмотра.

Тогда Гоша только подумал об этом, но даже не дотронулся до наушников: он понимал, что если совершит кражу, мысль об этом будет беспокоить его постоянно.

Воровать нельзя, это нечестно и некрасиво. От воровства плохо не только тому, кого обокрали, но и вору, потому что он всё время будет думать о своём проступке, смотреть в сторону тайника, в котором лежит украденная вещь, и бояться, что кто-нибудь её найдёт, и тогда ему станет настолько стыдно, что



захочется провалиться сквозь землю. Наверное, сейчас всё это испытывает и Ваня.

Гоша перелез через забор и тихонько прошёл по двору, чтобы бабушка и дедушка Вани его не заметили. Он подошёл к окну Ваниной комнаты и заглянул в него. Ваня лежал на кровати лицом к стене. Гоша легонько постучал по стеклу. Ваня повернул голову и тут же резко отвернулся. Гоша постучал ещё раз и улыбнулся.

— Чего тебе? — грубо спросил Ваня, сев на кровати. Он смотрел на Гошу насторожённо и зло, словно готовясь дать отпор.

— Давай просто об этом забудем, — предложил Гоша.

— Мне очень-очень стыдно, — признался Ваня, опустив голову. Он больше не выглядел злым.

— Я знаю, — ответил Гоша.

— Мне понравился этот нож, и я сильно-сильно захотел, чтобы он стал моим, — тихо произнёс Ваня.

- Да, это я тоже знаю, — кивнул Гоша.
- Я совершил предательство, — сказал Ваня, не поднимая глаз. — И теперь не знаю, что мне делать.
- Давай представим, будто этого не было.
- А ты сказал бабушке с дедушкой?
- Нет.
- Я больше никогда так не поступлю, — прошептал Ваня.
- Погнали на речку? — предложил Гоша.
- Погнали.

Ваня схватил плавки и полотенце, распахнул окно и выбрался через него во двор. Ребята сели на велосипеды и поехали на деревенский пляж. Они на собственном опыте убедились, что брать чужое плохо, ведь из-за этого можно лишиться чего-то более ценного — например, дружбы.



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Как ты думаешь, почему Ваня украл перочинный нож?
- 2 Брать чужие вещи нельзя. Но что делать, если очень хочется?
- 3 Как чувствовал себя Ваня после кражи ножа? Почему он не вышел к Гоше?
- 4 Почему Гоша решил поговорить с другом о его поступке?
- 5 Тебе когда-нибудь хотелось присвоить чужую вещь? О чём ты тогда думал?



Как правило, родители сталкиваются с проблемой воровства, когда их дети идут в школу. Именно в раннем школьном возрасте детское воровство обретает критические масштабы: в младших классах нередки кражи из рюкзаков и даже из сумочки учительницы.

Сам факт кражи обычно очень пугает мам и пап: они представляют, что их сын или дочь и дальше продолжит воровать, и от страха и бессилия грозят ребёнку полицией и домашним арестом.

Хорошая новость: детского воровства можно избежать, приложив усилия в период от нуля до трёх лет.

Прежде всего давайте выясним, почему ребёнок берёт чужое. У детей префронтальная кора головного мозга ещё незрелая, поэтому они часто поступают импульсивно, им сложно прогнозировать последствия своих действий.

Самые распространённые причины воровства у детей дошкольного возраста таковы:

- желание обладать вещью;
- потребность во внимании со стороны значимых взрослых;
- попытка компенсировать недостаток внимания (деньги или вещи родителей служат заменой общения с ними).

Для ребёнка слова «моё» и «чужое» абстрактны. А желания обладать игрушкой или сделать приятное маме вполне реальны.

Поэтому дошкольнику необходимо объяснить следующее.

- ① Брать чужое нельзя. В этом вопросе все члены семьи должны проводить последовательную политику. Ребёнка может запутать неоднозначность реакций взрослых: когда он берёт деньги из маминой сумочки, его ругают, а когда хочет взять бабушкин зубной протез, все смеются. Или восторгаются: «Какой хозяйственный!» — когда малыш приносит с улицы ржавый гаечный ключ. Необходимо проговаривать, что брать нельзя любые чужие вещи.
- ② Объясните ребёнку, что последствия воровства неприятны для всех, кто вовлечён в это событие: тот, кто утратил вещь, испытывает печаль и злость, а тот, кто украл, чувствует стыд и страх.
- ③ Каждый раз, когда ребёнок возьмёт чужую вещь, разъясняйте ему недопустимость такого поступка и обязательно вместе с ним возвращайте имущество владельцу.

В советское время профилактика воровства проходила гораздо легче: у детей было не очень много игрушек, и чужая вещь обнаруживалась моментально. Сегодня дети приносят из детского сада в карманах и рюкзаках горсти фигурок, владельцев которых определить сложно. Если

вы не готовы проводить разбор по каждой игрушке — уточнять хозяина, приходить в садик и спрашивать, действительно ли состоялся обмен, — то можно ввести правило «не меняться игрушками в детском саду».

Хорошо, если у вас дома чётко обозначены мамыны вещи, папины вещи, вещи ребёнка и общие. Фразы «Ничего твоего здесь нет» и «У нас всё общее» затрудняют понимание слов «моё» и «чужое» и плохо сказываются на ощущении безопасности.

Есть ли у вашего ребёнка вещи, которыми он может распоряжаться по своему усмотрению (и которыми не обязан делиться, например, с сестрой)? Уважительное отношение взрослых к собственности малыша поможет ему научиться уважительно относиться к чужим вещам.

*Юлия Егорушкина,
кандидат психологических наук,
автор @ne_sovetchik*





Ремонт

Мира очень любит строить. Мама и папа даже думают, что она станет архитектором. Архитектор проектирует жилые дома, мосты и офисные здания, в которые люди приходят на работу, а ещё дороги и туннели. Но строить дороги Мира совсем не нравится, потому что потом приходится играть в машинки. Зато дороги и мосты любит строить Гоша. Вместе у них получается очень интересная игра. Мира возводит дома, а Гоша — дороги и мосты, по которым туда можно приехать.

В один из дней в квартиру привезли новый шкаф. После его распаковки осталось большая коробка, и Мира попросила её не выкидывать, потому что в выходные они с Гошей собирались строить дом.



В субботу утром дети заняли под игру весь зал. Мама с папой периодически ворчали: «Пройти невозможно». Однако на самом деле они были довольны тем, что дети играют вместе.

Картонный дом получился таким большим, что в нём поместились и Гоша, и Мира. У дома имелись стены, крыша, дверь и даже окна. На самодельных обоях Мира изобразила цветы, а Гоша — динозавров.

Окинув домик взглядом ещё раз, Мира добавила на картонный потолок звёзды, а на подоконник приклеила бумажный цветок в горшке. Затем девочка принялась расставлять кукольную мебель, а Гоша пошёл строить дорогу.



Он раскатал рулон бумаги от входа в комнату до домика, расчертил его на четыре полосы и в начале пути поставил четыре машины: грузовик, гоночный болид, скорую помощь и монстр-трак.

Первой в гости к Мире, сидя на крыше гоночной машины, приехала кукла Белла.

— Открывай! — крикнул за неё Гоша.

— Нужно позвонить в звонок, — напомнила Мира из-за картонной стенки.

Гоша сказал: «Динь-динь», дверь распахнулась, и Беллу пригласили на чай.





После Беллы к дому подъехал плюшевый мишка, с которым Мира спала по ночам. Девочка впустила его в дом и сразу же предложила поспать. У Бейби резались зубки, и Мира, а значит и медведь, по ночам часто просыпались от плача малышки. Так что отдохнуть мишка мог только днём, поэтому Мира уложила его на игрушечную кровать и укрыла мягким одеяльцем.

Монстр-трак развил такую большую скорость, что, не успев затормозить, врезался в угол дома. Стена зашаталась, но Гоша быстро её подхватил. В дверях показалась Мира. Она взяла в руки Кефирчика — маленькую резиновую собачку, которая

приехала на крыше монстра-трака, — и посадила её у входа сторожить дом.

— Сколько у меня сегодня гостей, — слышался голос Миры из домика.

Она захлопала в ладоши и даже подпрыгнула. От этого прыжка домик покачнулся и начал разъезжаться. Пол пополз влево, стены — вправо, а крыша опустилась Мире на голову.

— Нет-нет! Только не это! — закричала девочка.

Стены расклеились по швам, лишь Мирина голова удерживала домик от полного разрушения.

— Ничего страшного! Сейчас поправим, — отозвался Гоша и поспешил на помощь сестре.

Он подровнял правую стенку, подтянул левую, починил крышу, и коробка опять стала похожа на дом.

— Надо просто проклеить углы, — сказал Гоша. — И тогда дом не будет разваливаться. — Он принёс клейкую ленту и починил пол и стены. — Готово!

Однако настроение у Миры было испорчено.

— Нет, это всё плохо, так не должно быть, — заявила она, сложив руки на груди, и ответнула.

— Но сейчас дом стоит так же ровно, как до аварии, — возразил Гоша.





— Нет, всё не так, всё плохо! Это некрасиво, это ужасно!

Мира начала злиться и дрыгать ногами. Правой она ударила в стену домика, отчего дверца резко распахнулась, картон порвался, и на фасаде образовалась огромная дыра.

— А-а-а-а! — закричала Мира. Она так сильно злилась, что казалось, будто у неё из ушей вот-вот повалит пар. — Это всё ты виноват!

Гоша вздохнул. Он знал: когда Мира злится, с ней сложно разговаривать. А ещё — что Мира только учится справляться со своей злостью. Через несколько лет она будет делать это намного успешнее: так, чтобы не страдали ни она, ни другие люди.



— Давай попробуем починить ещё раз, — терпеливо предложил Гоша.

— Не надо! У меня всё равно ничего не получится, — буркнула Мира.

— Но у тебя уже получился домик.

— Это плохой домик.

— Знаешь, Мира, чтобы построить настоящий дом, нужно очень много времени. Даже самые умелые мастера не сделают это за один день. А ещё в домах иногда что-то ломается, и тогда приходят специальные люди и ремонтируют сломанное. Так что домик у тебя получился, но теперь в нём нужно сделать ремонт.



— Хм... ремонт... — Мира задумалась. Слово «ремонт» звучало интересно. Когда папа делал на кухне ремонт, было здорово. Всей семье приходилось завтракать, обедать и ужинать на полу в зале. Настоящее приключение! Мира с восторгом вспоминала то время. Когда ремонт закончился, обеды вернулись в кухню и перестали казаться чем-то увлекательным.

— Ну что, отремонтируем наш домик? — спросил Гоша.

Мира с радостью согласилась. Дети побежали собирать по всей квартире скотч, скрепки, верёвочки, карандаши — всё, что могло пригодиться для ремонта.

— А ещё знаешь что? — сказал Гоша. — Когда в доме делают ремонт, можно перекрасить стены и потолок, поставить другую мебель.

Мира пришла от этой идеи в восторг. Брат с сестрой лепили, клеили, рисовали. Гоша укрепил стены и углы коробки скотчем, на крыше соорудил трубу; Мира достала краски и вместе с Гошей раскрасила стены, не забыв застелить пол газетами. Через час домик стал лучше прежнего! Мира была очень довольна результатом. От радости она обняла брата.

— Спасибо, что помог!

— Знаешь, Мира, я тоже раньше думал, что если что-то не выходит, то это конец света и у меня больше никогда ничего не получится. Но потом я понял: в любом деле можно попробовать что-то изменить, и тогда выйдет по-другому, ещё лучше. Теперь

если я не могу проплыть быстро, то стараюсь сделать это другим стилем; если мне не нравится рисунок, пробую рисовать по-новому. Вообще, многие вещи можно делать по-разному, и тогда будет разный результат.

Мира была согласна. Ведь после ремонта у них получился от-



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Что ты умеешь делать хорошо?
- 2 А что ты пока делаешь не так хорошо, как тебе хочется?
- 3 Если у тебя что-то не получается, что ты чувствуешь? А что при этом думаешь?
- 4 Что нужно сделать, если у тебя что-то не получается?
- 5 Когда ты в последний раз расстраивался из-за неудачи?
- 6 Что тебе помогает сосредоточиться и добиться успеха?



Каждому родителю знакомы ситуации, когда у его ребёнка что-то не получается. В такие минуты малыш очень уязвим. Он расстраивается, злится и не знает, как справиться с захлестнувшими его эмоциями.

Столкновение с различными преградами на пути к желаемому, невозможность удовлетворить свою потребность вызывают особое эмоциональное состояние — фрустрацию. Рано или поздно её испытывает каждый ребёнок: подарок под ёлкой не тот, любимая игрушка сломалась, домашнее задание не удаётся выполнить даже после маминых объяснений. Эти ситуации вызывают сразу несколько сильных негативных эмоций, с которыми ребёнок не может справиться самостоятельно (тревогу, неудовлетворённость, чувство безысходности), поэтому взрослые должны прийти ему на помощь.

Когда малыш плачет, топает ногами и кричит, легко заразиться его эмоциями и тоже начать раздражаться. Именно в таких ситуациях родители произносят: «Хватит плакать», «Ничего страшного не произошло», «Оно того не стоит», «Прекращай», «Успокойся» и т. д., нередко отправляют ребёнка в его комнату или прибегают к манипулированию: «Если ты сейчас же не перестанешь, то отправишься в угол». Все эти действия направлены на то, чтобы ребёнок прекратил выражать негативные эмоции. Однако они не учат малыша

справляться с фрустрацией и даже, наоборот, способствуют её более частым и сильным проявлениям.

Что же делать родителям? Прежде всего, сохранять спокойствие. Так вы поможете ребёнку правильно прожить негативные эмоции. Дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей и сонастраиваются с ними. Психологической опорой для малыша могут стать и старшие братья или сёстры, которые уже освоили навыки саморегуляции, как это было в истории про Миру и Гошу.

Ситуация, в которой у ребёнка что-то не получается, что-то идёт не по плану, — это возможность научить его правильно проживать отрицательные эмоции.

- 1 Выражайте словами свои эмоциональные состояния — как положительные: «Я радуюсь», «Мне весело», так и отрицательные: «Я злюсь», «Я расстроена».
- 2 Отражайте ребёнку его эмоциональное состояние: «Мне кажется, ты расстроен», «Ты выглядишь грустным», «Похоже, эта ситуация тебя злит». Иногда ребёнок транслирует своё состояние телом, мимикой, тоном голоса, поэтому обращайте внимание не только на вербальные, но и на невербальные сигналы.
- 3 Помогите ребёнку понять причину его состояния, выстроить связь между событием и эмоциями. Если он не может ответить на прямой вопрос, что его расстроило, предлагайте свои версии: «Возможно, ты расстроена,

потому что очень старалась построить красивый домик, а он сломался. Понимаю, это неприятно».

- 4 Предлагайте различные варианты решения ситуации, обсуждайте их с ребёнком.
- 5 Если желание или потребность ребёнка нереалистичны, постарайтесь терпеливо объяснить, почему это так.
- 6 На собственном примере показывайте конструктивные модели поведения, когда вы сталкиваетесь с фрустрацией.
- 7 Если у вас не получилось сохранить душевное равновесие, не ругайте себя. Успокоившись, объясните ребёнку, что с вами произошло. Иногда и взрослому тяжело справиться с эмоциями.

У родителей не всегда хватает ресурсов, чтобы сохранять спокойствие и выдерживать все эмоции ребёнка, и это нормально. Учитесь принимать и признавать свои ошибки не только перед собой, но и перед сыном или дочерью. Благодаря этому в следующий раз и вы, и ваш ребёнок сможете лучше справиться с фрустрацией.

*Дарья Даньшина,
психолог, автор @area_kids_psy*







Украденный поцелуй

После завтрака Мира и папа отправились в парк. Мира очень любила там гулять: в парке была большая детская площадка с лазилками и горками, а ещё разные аттракционы. Но по-настоящему весело становилось тогда, когда к ней присоединялись друзья. Вот бы встретить Еву...

Тётя Лада, мама Евы, была папиной сестрой, и они часто встречались в парке, чтобы вместе погулять с детьми и поболтать.

— Скоро придут Ева и тётя Лада, — сказал папа, как будто подслушав Мирины мысли. — Давай подождём их в кафе?

Это было их любимое кафе в парке. Папа, как обычно, заказал кофе, а Мира — клубничный лимонад. Напитки нужно было ждать, а ожидание всегда давалось Мире тяжело.



За соседним столиком сидела девочка. Кажется, ей было столько же лет, сколько и Мире. Она что-то рисовала в тетрадке, пока её мама читала меню.

Вскоре в кафе вошла женщина и радостно помахала рукой маме той девочки. «Наверное, её подруга», — подумала Мира и оказалась права. Женщины обнялись, а девочка встала со своего места и сдержанно кивнула.

— Как же ты выросла! — воскликнула мамина подруга. — Всего месяц прошёл, а ты уже такая большая. Дай-ка я тебя обниму!

Девочка сделала шаг назад, и Мира сразу поняла, что обниматься она не хочет. Но женщина как будто этого не заметила.

— Ну же, поцелуй тётю. Что ты такая бука! — сказала она настойчиво и чмокнула девочку в щёку.

Девочка вытерла место поцелуя, и Мира снова подумала, что она явно не хочет обниматься и целоваться. Хотя Мира сидела за соседним столиком и её эта сцена не касалась, она почувствовала себя неуютно. Мира помнила, что язык тела говорит не хуже слов, и ей было непонятно, почему девочку заставляют делать то, чего она не хочет.

— Пап, а разве нужно целовать другого человека, если он этого не хочет?

— Думаю, что не нужно. Целовать и обнимать кого-то можно, только если ты сам этого хочешь и если этого хочет другой человек. Нельзя никого заставлять.

— А если это тётя Лада? — спросила Мира. — Или бабушка?

— Неважно, кто это. Важно, что чувствуешь ты. Если ты не хочешь обнимать и целовать, ты можешь этого не делать.

— Но ведь это будет невежливо! — возразила Мира.

— Зато честно. Ведь поцелуй без желания — это украденный поцелуй.

Мира задумалась.

— А как же тогда нужно ответить человеку?

— Можно сказать, что ты не хочешь сейчас целоваться, — спокойно ответил папа.

Мира стала представлять, что ещё можно сделать, когда тебе что-то не нравится.









Едва Мира допила лимонад, как пришли тётя Лада и Ева.

— Ми-и-и-ра! — закричала Ева.

— Е-е-е-ва! — завопила в ответ Мира.

Девочки обнялись, а Мира подумала, что эти обнимашки никто не украл. Она хотела обнять Еву, а Ева хотела обнять её. Папа и тётя Лада тоже обнялись.

— Пойдём порисуем мелками? — предложила Ева, и девочки выбежали во дворик.

Мира рисовала солнце, а Ева — траву. Мира — облака, а Ева — домик.

Девочка, у которой украли поцелуй, вышла из кафе и села на крылечко. Казалось, она тоже хочет порисовать мелками, но стесняется об этом сказать.

Мира посмотрела на неё, улыбнулась и протянула мелок.

— Порисуешь с нами?

Девочка кивнула и взяла мелок.

Мира подумала, что дружба точно не может быть украденной, ведь нельзя заставить человека дружить. Можно его куда-то позвать или что-то предложить. И ждать согласия. И если человек не хочет, то ничего не поделаешь: надо уважать его решение.

Папа и тётя Лада вышли из кафе.

— Ну что, идём гулять? — спросила тётя Лада.

Ева сложила мелки в коробочку, отряхнула руки и помахала девочке рукой.

— Ты придёшь сюда завтра? — спросила Мира новую знакомую.

— Я постараюсь, — ответила девочка и широко улыбнулась.

— А ты красиво рисуешь, — заметила Мира.

— Ты тоже.

Они попрощались, и Мира подумала, что так может начаться отличная неукраденная дружба.



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Бывает ли так, что ты не хочешь с кем-то обниматься? Что ты тогда говоришь человеку?
- 2 Как можно показать, что ты не хочешь обниматься, на языке тела? Например, можно выставить руку вперёд или отклониться назад. Попробуй!
- 3 Как ты думаешь, что нужно делать, если ты пытаешься обнять человека, а он этого не хочет? Можно ли его заставить обниматься?
- 4 Это вообще нормально — не хотеть обниматься?



Эта история — про понимание своих чувств и выстраивание личных границ, так как эти два понятия тесно связаны. Казалось бы, вот она, нехитрая истина: «Целовать и обнимать кого-то можно, только если ты хочешь этого сам и если этого хочет другой человек. Нельзя никого заставлять». Это просто и честно.

Но дальше на эту истину могут наложиться социальные установки вроде такой: «Нужно всегда оставаться вежливым». И когда появляется какая-нибудь мамина подруга, которая норовит затискать маленького человека, ущипнуть его за бочок, приобнять или поцеловать в щёку, нужно смиренно подставить эту самую щёку. Да, мамина подруга может быть замечательной женщиной. Плохо то, что у ребёнка не остаётся выбора и ему приходится вступать в неприятный для него физический контакт с другим человеком. Внутренний голос кричит: «Я не хочу сейчас обниматься! Мне неприятно! Мне страшно! Мне неловко!», но взрослые настаивают: «Не будь букой!», «Не расстраивай тётю Таню!», «Что ты как дикий!» Так появляется внутренний конфликт. Ребёнок начинает игнорировать свои чувства и привыкает терпеть неприятные прикосновения.

У такой привычки могут быть весьма скверные отсроченные последствия. Если вторжение в личное пространство ребёнка становится нормой, то он перестаёт чувствовать опасность, может пропустить тревожные

сигналы и стать жертвой насилия. Для того чтобы ребёнок научился осознавать свои границы, родители в первую очередь сами должны их уважать.

Как же помочь дочери или сыну правильно выстроить личные границы на разных этапах взросления?

Вот несколько советов.

- 1 Ребёнок должен уметь распознавать вторжение в личное пространство и быть способным его отстаивать. На бытовом уровне это значит, что любой физический контакт, даже объятия, возможен только по обоюдному согласию. Важно объяснять ребёнку, что никто не имеет права к нему прикасаться без его разрешения. Научите малыша соблюдать принцип нижнего белья: тело под маечкой и трусиками никому нельзя рассматривать и трогать.
- 2 Расскажите ребёнку, кто может касаться его тела: это врачи, медсёстры, массажисты, парикмахеры. Но только с его согласия.
- 3 Напоминайте ребёнку, что если при общении с посторонним человеком у него возникают неприятные ощущения, то нужно выйти из коммуникации и рассказать о своих чувствах родителям.
- 4 Родители должны показывать признание личных границ на практике: стучаться перед тем, как войти в комнату ребёнка, не рыться в его личных вещах, не комментировать его рисунки и другие творческие проекты без просьбы об этом.

- 5 Необходимо научить ребёнка говорить «нет»: чётко, уверенно, без улыбки, глядя собеседнику в глаза. «Нет» нужно показывать всем телом: стоять прямо, говорить громко. Можно подтвердить «нет» жестом, выставив вперёд ладонь.
- 6 Всё это ребёнок должен узнать в ходе общения с родителями. Однако в первую очередь он обратит внимание не на слова, а на действия взрослых членов семьи. Транслируйте своим поведением умение говорить «нет», защищать себя в споре, выдерживать давление и останавливать насилие.

Эти нехитрые рекомендации помогут воспитать в ребёнке внимательное отношение к своим чувствам и чувствам других людей. Нельзя заставить человека обниматься или дружить — можно лишь позвать, пригласить, предложить. И ждать согласия. Если человек этого не хочет, то его чувства и желания нужно уважать. Берегите свои личные границы и будьте внимательны к чужим!

*Мария Горьева,
психолог, куратор курса
«Секспросвет.рф»*





Заблудились

Этим утром Мира проснулась очень рано — так ей хотелось, чтобы день скорее начался. Ведь сегодня они отправятся на пикник! Мира любила ходить в гости к своим друзьям: там её ждали новые игрушки, весёлые игры и танцы под музыку. Но пикник — это ещё круче! Ведь они всей семьёй поедут в настоящий лес.

Мама приготовила плед и корзинку для еды, папа сделал бутерброды, Гоша взял бадминтон, Мира — Сонину игрушку.

Все уже стояли в дверях, собираясь выходить. Но тут Мира укоризненно посмотрела на маму и кивнула в сторону детской:

— Мама, ты забыла ребёнка!

— Бейби! — мама взмахнула руками и побежала доставать из кровати младшую дочь.



Только что проснувшаяся вздохмаченная Бейби пыталась подтянуться на бортике кровати, чтобы выбраться наружу.

— Ну, теперь точно готовы, — произнесла мама, застёгивая последнюю кнопку на её костюмчике.

В машине, как всегда, спорили, что слушать: папины весёлые песни, мамину грустную музыку, Мирино «Детское радио» или Гошины приключенческие аудиорассказы. Спорили так долго, что не заметили, как приехали в лес.

Мира открыла дверцу машины, и Соня пулей вылетела на свободу. Она поскакала по лесу, словно заяц, только уши то и дело показывались над травой.

— Мам, она не убежит? — Гоша обеспокоенно посмотрел вслед собачке.



— Не думаю. Она просто радуется, но помнит, что мы рядом.

— Соня, Соня! — крикнул папа.

Папа учил Миру и Гошу в лесу кричать громко. Дети знали, что в квартире или в магазине этого делать нельзя. Но иногда кричать не только можно, но и нужно: например, когда тебе угрожает опасность или когда ты потерялся. Чтобы вспомнить, как это — громко кричать, можно приехать в лес и потренироваться.

Мира сделала глубокий вдох и крикнула громко-громко:

— Со-о-о-о-ня-а-а-а, ко мне-е-е-е!

Собачка показалась между деревьев и стремглав бросилась к Мире.

— Пойдёмте искать место для пикника, — позвал папа.

Полянку нашли быстро. Мира достала из машины фрукты, мама расстелила на траве плед, а папа поставил маленькую палатку для Бейби. Гоша залез на дерево и привязал верёвку к толстой ветке, чтобы можно было качаться на тарзанке.

Вскоре приехали тётя Лада с Евой и папины друзья.

— Мы пойдём погуляем, — сказала Мира.

— Одни? — удивилась тётя Лада.

— Мы рядом, вокруг полянки. К тому же мы подготовились!

Гоша и Мира знали, что в лес нужно надевать яркую одежду, непромокаемые сапоги, а с собой брать свисток.

— Если потеряемся, вы нас найдёте, — уверенно сказал Гоша.

— Возьмите воду, — напомнил папа, и Гоша положил бутылку в рюкзачок.

Мира, Ева и Гоша отправились на поиски приключений.

— Кажется, здесь пробежал заяц, — заметила Мира. — Вон следы лапок на дорожке.

— И вот ещё, — Ева показала пальцем прямо под ноги. — Наверное, где-то рядом его лёжка.

— Смотрите, там какая-то ямка в земле. Пойдём посмотрим, — предложила Мира.

— Поваленное дерево! — крикнул Гоша. — Под ним точно кто-то живёт!

Но, заглянув под упавшее дерево, дети обнаружили только несколько грибов. Зато отсюда в глубь леса вела тропинка. Ребята отправились по ней. Над ними шумели кроны деревьев, дети смотрели вдаль, туда, где тропинка исчезала за поворотом, и им казалось, что впереди их ждёт волшебная страна.

— Ай! Больно!

Гоша и Мира оглянулись. Ева лежала в грязи с оцарапанной рукой.

— Надо промыть водой, — Гоша открыл бутылку и вылил всю воду на Евину рану.





Руку зацепало, и Ева не смогла сдержать слёзы.

— Я хочу к маме, — прошептала девочка.

— Хорошо. Пойдёмте обратно, — согласился Гоша.

Дети огляделись. Было совершенно непонятно, откуда они пришли: тропинки разбегались от них во всех направлениях.

— Туда, — уверенно сказала Мира, — мы пришли оттуда. Там наша полянка.

Однако в конце выбранной тропинки оказалась вовсе не полянка, а река.

— Кажется, мы потерялись, — вздохнула Мира. — А значит, нам надо стоять на месте и не двигаться.

— Давайте сядем у реки и подождём, — предложила Ева.

Гоша закончил школу выживания и точно знал, что нужно делать в их положении. Он начал перечислять правила, загибая пальцы.

1. НЕЛЬЗЯ сидеть на голой земле. **НУЖНО** подложить ветки или сесть на поваленное дерево. Иначе мы можно замёрзнуть и промокнуть.

2. НЕЛЬЗЯ подходить к реке и другим водоёмам, даже если умеешь плавать. И даже если хочется пить. Потому что на берегу можно поскользнуться и упасть в воду прямо в одежде.

- Эх, не надо было выливать всю воду, — вздохнула Ева.
- Это правда. Теперь нам нечего пить, — согласился Гоша.
- А есть? Вдруг нам захочется есть?
- Тогда нужно потерпеть. Потому что...

3. НЕЛЬЗЯ есть грибы и ягоды. Они могут оказаться ядовитыми.

- А что же можно? — спросили девочки.
- Можно и нужно сделать так, чтобы нас нашли. А для этого...

4. НЕ ищем сами. Нас найдут. Просто остаёмся на месте.

- Откуда же мама и папа узнают, где мы? — усомнилась Мира.

5. НУЖНО кричать, — ответил Гоша. — И ещё прислушиваться к шуму. И отвечать на него.



— Давайте кричать вместе, — предложила Ева.

— И ещё свистеть! У нас же есть свисток, — вспомнил Гоша. —
Давайте так: Ева будет кричать, Мира — дуть в свисток, а я —
стучать палкой по дереву. Это должно помочь.

Как же громко они кричали, свистели и стучали! Казалось,
этот шум разносится по всему лесу.

— Я больше не могу, — устало произнесла Мира и села на пенёк.

— И я, — отозвалась Ева.

— Давайте отдохнём и послушаем. Вдруг нас зовут?

Дети затихли. Сначала ничего не было слышно, и Ева тихонько
заплакала. Ей казалось, что она уже никогда не попадёт домой.
Она представила, как мама сдаётся, перестаёт её искать и возвра-
щается в город одна. А они ночуют в лесу, среди диких зверей...

Гоша вскочил на ноги.

— Тихо! Слышите?

В отдалении раздавались голоса и приглушённые крики:
«Гоша! Мира! Ева!»



— Это они! Они!!! — закричали дети. — Давайте шуметь ещё сильнее!

Ева схватила свисток, Мира стала громко кричать, а Гоша со всей силы начал лупить палкой по дереву.

Скоро из-за деревьев появилась Соня и громко залаяла. Затем она убежала обратно в лес и вернулась. Потом опять убежала и ещё раз выбежала. Так Соня показывала взрослым, куда идти.

Наконец появились родители Миры и Гоши и мама Евы.

— Ура! Спасены. Всё в порядке.

Пикник удался на славу! Все ели бутерброды, играли в «Уно» и в бадминтон, пели песни и даже спасли Бейби, когда малышка попыталась наесться травы. Казалось, тех страшных минут у реки не было вовсе.

О том, что они пережили, когда заблудились, Мира вспомнила уже по дороге домой. Она рассказала родителям, какие полезные советы давал Гоша, и захотела поделиться ими со всеми ребятами во дворе. Потеряться в лесу может каждый, а вот найтись удаётся не всем. Поэтому знать, как себя вести, нужно обязательно.

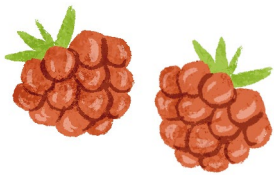
— Теперь вы понимаете, что иногда можно потеряться, отойдя всего на несколько шагов. Думаешь, что родители рядом, а оказывается, ты ушёл от них далеко, — сказал папа.

— Хорошо, что вы нашлись. Мы слышали шум и шли него. А Соня бежала впереди всех, — добавила мама.

— Я очень хочу домой, чтобы выпить горячего чая. Я так кричала, что теперь у меня болит горло, — пожаловалась Мира.

Дома мама приготовила чай с мёдом, а папа испёк пирог с малиной. Потом они позвонили бабушке с дедушкой и пересказали им лесную историю. А вечером, перед сном, вся семья, сидя в Мириной комнате, вновь и вновь обсуждала каждую деталь этого происшествия.

«Как же хорошо дома! — уже засыпая, подумала Мира. — Намного лучше, чем заблудиться в лесу и ночевать на берегу реки».



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Что надо делать, если заблудился в лесу?
Оставаться на том же месте.
- 2 К чему ни в коем случае нельзя подходить?
К воде.
- 3 Куда нужно сесть, чтобы не промокнуть и не замёрзнуть?
На поваленное дерево, на пень или груду веток.
- 4 Что можно съесть в лесу, если проголодался?
Только ту еду, которую взял с собой. Нельзя есть ничего из того, что растёт в лесу: ни ягоды, ни грибы.
- 5 Можно ли кричать, если заблудился?
Нужно! Громко-громко. Даже если ты потерялся не в лесу, а в магазине или на улице. Ругать тебя за это не будут.



Первое, о чём думает ребёнок, попадая на природу, — это свобода, а совсем не безопасность. Поэтому родителям необходимо объяснить, что лес — это стихия, как вода и огонь, и в нём можно погибнуть. Поход в лес пройдёт благополучно, если соблюдать некоторые правила. Имейте в виду: ребёнок гораздо лучше их запомнит, если родители их тоже придерживаются.

Разговор о безопасности в лесу (на природе) стоит начать с того, как правильно туда собираться. Обязательно предупредите близких, куда именно вы направляетесь и когда планируете вернуться. Если идёте в поход — оставьте информацию о маршруте. Отправьте сообщение, напишите записку: хотя бы кто-то должен знать, где вы находитесь.

Не ходите в лес в одиночку и научите детей, что любой поход возможен только со взрослыми, одному в лес идти нельзя. Совсем. Даже недалеко, даже набрать ягод за ближайшим деревом. Однажды наш отряд искал двоих детей, которые решили помочь ёжику вернуться домой. Они хотели отнести его на опушку, совсем рядом, а в итоге провели в лесу больше суток. Без взрослых в лес нельзя — это железное правило.

Если вы хотите отпустить ребёнка в лес с пожилым человеком, то сначала подумайте, смогут ли они помочь друг другу в сложной ситуации? Подумали? Отпускаете?

Одежда для леса должна быть яркой. В ней будет сложнее потерять друг друга из виду на прогулке или при сборе грибов. Человека в броской одежде легче заметить при поиске, особенно если в результате несчастного случая он не может кричать. В одежде тёмных, природных тонов в обычном негустом лесу вас не будет видно уже на расстоянии трёх метров. И да, камуфляж придуман для того, чтобы человека НЕ нашли. Забудьте о нём, если только не решили уйти в партизаны. Хотя бы одна яркая деталь должна быть на одежде каждого. Нет броской одежды? Купите автомобильные жилеты (в любом супермаркете в отделе автотоваров): они лёгкие, не стесняют движений, и в них вас будет далеко видно в лесу. Детские размеры в продаже тоже есть. Объясните ребёнку, для чего всё это нужно.

Обязательно возьмите с собой дождевик: погода может испортиться неожиданно. Промок — значит замёрз. Обувь должна быть удобной и подходящей для леса. Трекинговые ботинки или резиновые сапоги на толстой подошве — отличные варианты. Шлёпки, босоножки, кроссовки — плохие: в них легко повредить ногу.

Что берём с собой? Обязательных предметов четыре.

- ① Полностью заряженный телефон. У каждого, кто идёт в лес. У каждого ребёнка тоже должен быть телефон.
- ② Шоколадный батончик с орехами (хорошо утоляет голод, не портится). Если есть аллергия на шоколад, можно взять орехи или сухофрукты.

- ③ Обычная питьевая вода. У каждого должна быть своя бутылочка в кармане или в личном рюкзаке.
- ④ Свисток. Он поможет обозначить себя в лесу. Долго кричать не сможет ни один человек.

Всё остальное — по желанию. Для взрослых добавим в список компас и средство для разведения огня. В приоритете спички, потому что зажигалка легко выходит из строя.

Даже самый внимательный и опытный человек может потеряться в лесу. Это легче, чем кажется. Несколько лет назад здесь стоял лес, а теперь — заросшая вырубка. Просеки и тропы зарастают, появляются новые. Лес может измениться из-за строительства дороги, разлива реки, после урагана, пожара и т. д.

Что делать, если заблудился в лесу? Выучите с ребёнком несколько правил.

Правило первое: оставаться на месте. Оно работает не только в лесу. Потерялся — остановись. Если ты не будешь перемещаться, тебя найдут гораздо быстрее.

Правило второе: едим и пьём только то, что принесли с собой.

Правило третье: не подходить к воде. К сожалению, детей тянет к ней словно магнитом. Однако в воде дети гибнут. Необязательно плавать, чтобы захлебнуться, — достаточно оступиться на берегу. Поверхность может быть заболоченной или осыпаться, поэтому к водоёмам не подходим.

Правило четвёртое: отвечаем шумом на шум. Если слышишь, что кто-то кричит, не нужно бояться, нужно кричать в ответ.

И самое главное, **пятое, правило:** перед выходом из дома не забываем зарядить телефон. Когда вы идёте в лес, телефон должен быть полностью заряжен и использоваться только для связи. Не для игр, не для прослушивания музыки. Это ваша безопасность. Если заблудились в лесу — звоните по номеру 112. Не нужно звонить всем подряд: вы потратите заряд батареи, не сможете объяснить, где находитесь, и останетесь в лесу без связи. Говорите только со спасателями. Они зададут правильные вопросы и помогут вам вернуться домой.

В лесу может не быть покрытия вашего оператора сотовой связи, а звонок на 112 всё равно пройдёт — через вышку другого оператора. В службу 112 можно позвонить, даже если нет денег на телефоне. Вас не оштрафуют за то, что вы потерялись, поэтому не бойтесь просить помощи.

Постоянно повторяйте с ребёнком эти правила. Лично проверяйте, чтобы, отправляясь на природу, он взял всё необходимое. Будьте ему другом. Предотвратить пропажу маленького человека всегда легче, чем найти его в огромном лесу.



Йогурт

По четвергам Мира ходила на танцы и на рисование. Она очень любила танцевать. Рисовать ей вообще-то тоже нравилось, но не так сильно, а вот танцы она обожала.

В кружкѣ у Миры были подружки, свой шкафчик и даже любимое место для перекуса. Обычно дети сначала все вместе рисовали, потом шли на танцы в соседний зал, а между этими занятиями подкреплялись тем, что принесли с собой.

Ребята брали свои рюкзаки и рассаживались за столом. С этого момента начиналось самое интересное. Кому какие вкусности положили мама и папа? У кого контейнер для еды с балериной, а у кого с бабочками? У мальчиков на ланч-боксах были нарисованы динозавры или машинки. У Софии, лучшей Мириной подружки на танцах, тоже были динозавры. Она их очень любила. София



однажды подарила Мира на день рождения большую коробку с динозаврами. Мира, конечно, взяла, но её это не очень порадовало. Она бы предпочла получить коробку с куколками-принцессами.

И всё же Мира радовалась, что у неё такие разные друзья. С одной стороны, здорово, когда и тебе, и твоей подружке нравятся принцессы. Тогда вы знаете, во что играть, обмениваетесь платьями и вместе смотрите мультики. А с другой стороны, общаться с другом, который на тебя не похож, тоже очень интересно. Как с Софией. Она любит динозавров, Мира — принцесс, поэтому они играют в принцесс, на которых нападают динозавры.

Подружки сели на свои места и открыли контейнеры.

— Ой, что это? — Мира с удивлением заглянула в коробку.

Прямо под крышкой лежало красное сердечко из бумаги, на котором было написано:



Девочка уже умела читать и даже могла бы сама так написать. Но это сердечко точно сделала не она. «Наверное, это папа, — подумала Мира, — ведь именно он сегодня собирал мне контейнер с едой».

Она заулыбалась, прижала сердечко к груди, а потом спрятала его в кармашек своего рюкзака.

Йогурт, ложечка, яблоко, орешки и ма-а-а-ленькая баночка с мёдом. И ещё бутылочка воды.

Мира открыла йогурт и запустила в него ложку. Она любила простой белый йогурт. Ей нравилось создавать вкус самой, добавляя в него немного мёда и орешков, горстку кукурузных хлопьев или банан.

— Фу, что это за гадость? — послышалось справа.

Мира обернулась. Даня сидел через одного человека от Миры и ел свой сэндвич с сыром.



Мира вопросительно приподняла бровь.

— Это невкусно. Это ужасно. У него вкус... э-э-э... невкусный! — Даня сделал такое лицо, как будто съел лимон.

— Кислятина, — сказала Белла, которая только недавно начала ходить на танцы.

Обычно Белла вела себя дружелюбно, и Мире она нравилась. По крайней мере, до этого момента.

— Бэ-э-э.

— Фи-и-и.





Дети за столом стали произносить неприятные звуки, наперебой демонстрируя, какой противный у Миры йогурт.

— Ничего не кислятина, — вступилась за Миру София. — Каждый ест то, что ему нравится.

Мира была благодарна подруге за эти слова, ей даже стало легче. Но настроение всё равно осталось испорченным. Если бы у неё сейчас был бутерброд с сыром и маслом, как у Дани, она чувствовала бы себя намного лучше.

Мира молча закрыла йогурт и убрала его в контейнер. Стаканчик упал на бок, и йогурт вытек на дно, залив орехи и баночку с мёдом.

Хорошо, что яблоко Мира достала раньше. Она откусила кусочек и принялась его вяло жевать. Танцевать не хотелось. Было грустно. Мира вынула из рюкзака папино сердечко и переложила его в карман сарафана. «Скорее бы домой», — подумала она.

После занятий её забирала мама.

— Мира сегодня не очень охотно танцевала, — сказала учительница на прощание. — Может быть, она приболела?

Дома мама достала из рюкзака ланч-бокс и поняла, что Мира почти ничего не съела.

— Ты голодная?

— Да.

— Почему ты не съела йогурт?

— Потому что ребята сказали, что он, бэ-э-э, кислятина. И я расхотела, — честно призналась Мира.

Мама подошла к дочке и села на пол рядом с ней.

— Мирочка, ты ведь знаешь, что я люблю брокколи?

Конечно, Мира знала. Об этом феномене было известно всей семье. Мама просто обожала брокколи, хотя на всей земле, наверное, нет ни одного человека, который добровольно ел бы этот овощ.

— Я любила брокколи всегда. И когда ходила в школу — тоже. В то время мои друзья ели чипсы, а я продолжала есть брокколи. Хотя никто не разделял мою любовь. И это не делало меня лучше или хуже. Это делало меня мной.

Мира подняла на маму глаза. Что она имеет в виду?



— Дело в том, что каждый человек — особенный. Ты — это ты, потому что любишь йогурт, носишь ободок, поёшь песни и танцуешь. Кому-то это может не нравиться, но чужое недовольство вовсе не значит, что ты должна перестать танцевать, носить ободки или есть натуральный йогурт.

— Но мне неприятно, что они так себя ведут, — возразила Мира.

— Да, понимаю. Лучше всего так и сказать им об этом: «Я люблю свой йогурт, мне нравится его вкус, и мне неприятно, что вы так себя ведёте». Как тебе идея?

— А если они не перестанут?

— Ты не узнаешь, пока не попробуешь. Но даже если не перестанут, самое главное, что ты останешься собой. Моей любимой дочкой, которая ест белый йогурт с ложкой мёда и кедровыми орешками. Я думаю, на всей земле нет второй такой девочки. И в этом твоя уникальность.

Мира задумалась. Ведь это здорово — делать то, что ты хочешь. Когда тебе не надо смотреть на других и есть еду, которая нравится им. Когда ты — это ты, а они — это они.

Мира улыбнулась и посмотрела на маму.

— А у нас есть другой белый йогурт? Я хочу добавить в него арахисовое масло.

— М-м-м, интересный получится вкус, — сказала мама и открыла холодильник.

Как здорово, что мама и папа поддерживают Миру! Если бы не папино сердечко там, на танцах, ей пришлось бы совсем туго. А ещё хорошо, что у неё есть София. Всё-таки иметь друзей очень важно.



ОБСУДИТЕ С РЕБЁНКОМ

- 1 Ты знаешь, какое у меня любимое блюдо? (Назовите.) Что любишь ты? У нас с тобой разные пристрастия в еде. И это здорово!
- 2 В чём ещё наши вкусы различаются? Например, мне нравится (назовите любимый цвет). А тебе?
- 3 Давай теперь сравним свои пристрастия в области музыки, игр, книжек. Замечательно, что у нас есть что-то общее, а в чём-то наши вкусы различаются.
- 4 Как ты думаешь, если кому-то не нравится то, что нравится тебе, это плохо? Может ли другой человек запретить тебе это любить, делать, есть?
- 5 Что ты можешь сказать человеку, который плохо отзывается о том, что нравится тебе?



Когда люди только начинают общаться, им важно найти то, что их объединяет. Одна и та же любимая еда, музыкальная группа, фильм, общее хобби становятся точками соприкосновения и помогают общению. Радостно, когда друг думает так же, как вы, и во всём с вами соглашается. Но наступает момент, когда вам становится неинтересно со своей «копией», и вы стараетесь увидеть различия между собой и тем, кто рядом. Всё потому, что изучать другого интересно. А ещё потому, что благодаря разнице во вкусах или в чертах характера двое будут гармонично дополнять друг друга. Смелый может вступить за тихоню, знаток математики — помочь на контрольной, мечтатель — поделиться своим миром. Различия обогащают наше общение. Так получилось у Миры и Софии, которые придумали новую игру, где на принцесс нападают динозавры. Обнаруживая разницу между собой и другими людьми, дети узнают о себе и о мире что-то новое. И тогда различия начинают вызывать интерес и уважение.

Но иногда на пути встречаются люди, которые забывают о ценности различий. Они убеждены, что их мнение самое правильное, и стремятся обесценить черты характера другого человека или переделать его вкусы и ценности. Им кажется, что, критикуя, они делают благое дело, однако их поведение не выглядит уважительным и порождает у окружающих лишь неприятное

чувство собственной неуместности, неправильности и зачастую обиду. А если рядом оказываются несколько таких «доброжелателей», то возникает желание скорее покинуть это место, как и произошло с Мирой.

Уважать различия — непростое дело. Даже взрослым это зачастую не под силу, что уж говорить о детях, которые берут с них пример. Однако важнее не люди, которые нас окружают, а наша реакция на их поведение. Когда ребёнок попадает в ситуацию, где его предпочтения высмеивают или где начинают убеждать в абсурдности его вкусов, нужно сохранять спокойствие, чувство собственного достоинства и уважение к своему выбору.

Все люди разные, и каждый по-своему уникален. Здорово, что на свете нет двух одинаковых личностей! Наши черты характера, предпочтения и действия делают нас особенными. Только благодаря этому уникальному набору качеств можно сказать, что я — это я, а он — это он, в чём-то такой же, но во многом совершенно непохожий на меня или на тебя. Быть собой, делиться своим внутренним миром и познавать мир другого по-настоящему интересно.

Важно донести до ребёнка следующую мысль: необходимо уважать своё право быть тем, кто ты есть, потому что отсюда вырастает уважение к чужому праву быть непохожим на других. А уважение к себе у детей формируется благодаря поддержке родителей. Будьте внимательны к ребёнку: беседуйте с ним о том, как прошёл

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

его день, обнимайте, помогайте, если он просит, уважайте его предпочтения (даже те, которых не понимаете) и, конечно, поддерживайте в трудные моменты. Ваше безусловное принятие и любовь помогут сформировать у малыша самооценку, которая и будет выражаться в уважении к своей индивидуальности и к особенностям других людей.

*Мария Виноградова,
психолог*



Самым маленьким

Детское чтение

Умные книжки

Для школы

Детское творчество

Родителям

KUMON



МИФ
ДЕТСТВО

Все детские книги
на одной странице:
mif.to/deti

Подписывайтесь на полезную
рассылку: книги, скидки и подарки
mif.to/d-letter



#mifdetstvo

УДК 159.923.2:82-053.2
ББК 88.2:84(2Рос=Рус)6-44
Р38



Ремиш, Н.

Р38 Просто о важном. Новые истории про Миру и Гошу. Вместе находим выход из сложных ситуаций / худ. М. Колкер. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 152 с. : ил. — (Просто о важном. Про Миру и Гошу).

ISBN 978-5-00169-800-5

Книга «Просто о важном. Новые истории про Миру и Гошу» поможет поговорить с ребёнком и разобраться в таких важных темах, как личные границы, ложь, воровство, проявления злости и обиды, гендерные предрассудки, потеря в городе и в лесу.

Эти простые и добрые истории можно читать вместе с ребёнком. Так вы не только обсудите с ним описываемые ситуации, но и лучше поймёте друг друга, построите тот самый мостик доверия, благодаря которому малыш будет знать, что дома его любят, ценят и всегда честно ответят на любой вопрос.

Для детей от 6 лет.

УДК 159.923.2:82-053.2
ББК 88.2:84(2Рос=Рус)6-44



ISBN 978-5-00169-800-5

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

© Наталья Ремиш, текст, 2021
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

*Литературно-художественное издание
Для среднего школьного возраста
Серия «Просто о важном. Про Миру и Гошу»*



Наталья Ремиш

ПРОСТО О ВАЖНОМ

Новые истории про Миру и Гошу

Вместе находим выход
из сложных ситуаций



Иллюстрации *Марии Колкер*

Шеф-редактор *Полина Властовская*

Ответственный редактор *Анна Шахова*

Арт-директор *Елизавета Краснова*

Литературный редактор *Дарья Балтрушайтис*

Дизайн, вёрстка *Татьяна Сырникова*

Вёрстка *Ирина Гревцова*

Корректоры *Людмила Широкова, Екатерина Тупицына*



ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

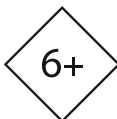
mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/mifdetstvo

vk.com/mifdetstvo

instagram.com/mifdetstvo

ЕАС



Может ли незнакомая тётя поцеловать в щёку?

Что делать, когда тебя высмеивают?

Лучше обвинить собаку или признаться

в проступке? Может ли мальчик носить

розовую футболку? Что делать,

если потерялся в лесу?



В книге вы найдёте ответы на эти и многие другие вопросы. «Просто о важном» — сборник небольших историй про Миру и Гошу, которые интересно читать вместе с ребёнком! Вы сможете не только обсудить описываемые ситуации, но и лучше понять друг друга, построить тот самый мостик доверия, благодаря которому ребёнок будет знать, что дома его любят, ценят и всегда честно ответят на любой вопрос.

В конце каждой истории есть список вопросов — они помогут начать разговор, а также советы психологов и поисковиков, которые подскажут родителям, как правильно себя вести в различных ситуациях.

Пусть наши дети живут в мире с меньшим градусом агрессии. Корни счастья уходят глубоко — в понимание себя, своих желаний и чувств.

Принимать других мы учимся через принятие себя.

Мир начинается с эмпатии!



Наталья Ремиш



Книги для детей
и родителей на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

[facebook.com/mifdetstvo](https://www.facebook.com/mifdetstvo)

vk.com/mifdetstvo

[instagram.com/mifdetstvo](https://www.instagram.com/mifdetstvo)



ISBN 978-5-00169-800-5



9 785001 698005 >