

A woman with blonde hair in a bun, wearing a white dress and a necklace, sits on a wooden chair outdoors. She is holding a martini glass. In front of her, another woman with short blonde hair is sitting, looking towards her. The background is filled with green foliage.

Родителям

Даже если у вас всё ок в отношениях с вашими детьми, они все равно найдут, что рассказать своему психотерапевту.

Влада Якушевская

Привет, родитель!

Я создала этот гайд для тебя. Я создала его с любовью и заботой. В надежде помочь тебе установить доверительные, здоровые отношения со своим ребенком. Нас, как и наших с вами родителей, как и родителей родителей и т.д не учили ими быть, к сожалению. Ну нет такой книги «Как любить Машу», например!

Поэтому, как и наши родители, мы действуем бездумно чаще всего, на автомате. Знаете эти фразочки, типа «меня отец порол ремнем и ничего, выросла нормальная», произносимые теперь уже нами. Мы копируем наших родителей, либо другая крайность — **«со мной поступали ужасно, я ни за что не буду так вести себя со своим ребенком».**

А я предлагаю найти золотую середину. Пускать все на самотек, мол, мы ж как-то росли без всяких психологических штук, не рекомендую. Раньше и интернета не было, да и школьники реже были склонны к суициду или решениям расстрелять других детей! Нам необходимо быть внимательными, при этом не скатываясь в гиперопеку и паранойю. **Очень тонкая грань между здоровой заботой и тотальным контролем.**

Главное правило:

«Воспитывать нужно не ребенка, а себя! он все равно будет копировать».

Это реально так! Понаблюдайте за собой. Вот я, например, до недавнего времени вела себя один в один как мой отец-тиран, отказываясь это признавать и ссылаясь на темперамент.

Работай он над своими эмоциями, контролируй он себя в отношении своих детей, мне бы просто не от куда было взять эти реакции и импульсивные действия в отношении своей дочери. Ах, да, у моего отца все так же не было книги «Как правильно любить Владу», поэтому винить его я давно перестала, а ведь раньше было моим любимым «это вы меня такой сделали» — упрекала я маму, когда она просила меня контролировать эмоции по отношению к детям.

У меня было два выхода: продолжать в том же духе и в итоге вырастить психологически поломанных детей, либо перестать перекладывать ответственность на родителей и взять ее на себя! Нет, я не строю из себя идеальную мамочку, я просто решила в какой-то момент руководствоваться главным правилом и стала воспитывать себя и своего внутреннего ребенка. Результат, надо сказать, потрясающий.

Мы пережили подростковый возраст дочери и все еще живы. Связь не потеряна, а это самое важное. Я всю жизнь мечтала об отце-друге, как в американских фильмах. Чтобы можно было задать любой вопрос и не получить пизды, чтобы можно было секретничать, делиться своими переживаниями или планами, но мой отец считал, что раз он нас кормит и одевает, то значит и любит.

Как проявить любовь к дочери? Ну конечно же купить ей что-то...ЭМММ, как жаль, что он не знал о моем языке любви.

Вот вам и первая рекомендация: **Чепмен «5 языков любви»**.

Да, друзья мои, эта книга не только о вас и вашем мужике, но и о вашем ребенке. Знать его язык любви и говорить с ним на нём — вот что вам нужно научиться делать.

Возможно вы, как и мой батя, считаете, что у вашего ребенка язык любви — подарки, поэтому задариваете его всем подряд, он вроде даже и радуется, но связи как не было, так и нет! А все потому, что у вашего ребенка, возможно, **язык любви — время**.

Ему, может быть, и не нужны все эти куклы да машинки, ему бы с вами по парку прогуляться, хоть 30 минут. В общем, читайте книгу, узнавайте своего ребенка ближе, возможно уже этого будет достаточно для перемен в отношениях.

Предвижу ваши возражения: ты можешь находиться с детьми 24/7 рядом, а мы работаем с утра до ночи, времени ни на что не остается. Задайте себе мой любимый вопрос:

«Что я могу сделать, чтобы это изменить?».

Возможно, уйти работать онлайн, об этом другие мои гайды, возможно, приходя вечером домой, не утыкаться носом в телек или телефон, а общаться с ребенком! Я понимаю, что иногда тебе ну на хер никакое общение не упало, ну устала ты...

Но вашему ребенку не нужен ваш вечер целиком, выделите хотя бы 30 минут. На деле максимум, что делают уставшие после работы родители – это коронное «как дела?».

Ну и в ответ они получают такой же коронный ответ «нормально». Ну или просто с порога начинаем блажить: «Почему вещи разбросаны? Ты почему не убралась? Посуда почему не вымыта? А уроки почему не сделал? и т.д» — сами себя послушайте! Это же чистой воды наезд, ор и истерика.

Выливание своей усталости на ребенка. Захочется ему/ей делиться с вами чем-то сокровенным? Сомневаюсь!

Ребенок поделился произошедшей с ним неприятностью? Пиши пропало! Двойка в дневнике – это или ор, или оценивание своего ребенка не в лучшем ключе «тупой/глупый/иди учи и исправляй».

Такое ваше поведение обрывает все связи с вашим чадом на корню! А потом мы удивляемся, почему наши дети с нами ничем не делятся, почему им проще излить душу какой-то Владе из инстаграма.

А сами вы делитесь с ребенком своими мыслями и чувствами? Воспитываете себя? Показываете пример? Ах, да, он же еще маленький и глупый, че там ему рассказывать, лучше с подружками поговорю, а с этим — когда подрастет.

Но когда они подрастут, поверьте, они не захотят с вами говорить. Возьмите за правило: одна история каждый вечер. Как если бы рассказывали о прошедшем дне или событии лучшей подруге. Ты представляешь...и поехали! Чем раньше начнете, тем быстрее эти диалоги войдут в привычку.

Тогда ваш ребенок уж точно о первом поцелуе расскажет вам в первую очередь. **Не только слушайте!** Да, это важно, но так же важно умело и в красках рассказывать.

Итак, вот вам несколько вариантов вопросов, которые покажут вашу заинтересованность в ребенке, вместо коронного «как дела?»»

1. Что сегодня было самым запоминающимся и крутым?
2. Ты улыбался сегодня? Из-за чего?
3. Тебе было грустно сегодня? Почему?
4. Играли на перемене с друзьями? Во что?
5. С кем из класса ты дружишь ближе всего?
6. Кто твой любимый учитель? Почему?
7. Ты злился сегодня? Кто или что тебя разозлило?
8. Опиши своих друзей! Маша мягкая и добрая, Катя - хохотушка
9. С кем ты сидишь рядом на обеде?
10. Ты сегодня была довольна собой? из-за чего?
11. Кто-то сегодня отмочил что-нибудь смешное?
12. Что нового ты узнала сегодня?
13. Что у тебя сегодня получилось лучше всего?
14. Если бы ты умел готовить, что бы ты приготовил сегодня на ужин? а давай его вместе и приготовим.

Вы можете продолжать этот список бесконечно. Со временем вы научитесь выстраивать диалог так, что ребенку будет интересно его поддерживать.

Да, если ваш ребенок уже подросток и вы только сейчас заметили, что он отдалился и вы потеряли связь, будет сложнее ее наладить.

Но все поправимо, запаситесь терпением.

Еще одно правило — «правило первых трех минут». О нем мне рассказал один психолог и многие из вас интуитивно его соблюдают. Если не соблюдали — попробуйте, оно очень круто меняет отношения к лучшему. Заключается оно в том, чтобы встречать ребенка с такой большой радостью, как если бы вы не виделись год! Каждый раз! Даже если вы просто на минутку мусор выносили выносить.

Все, чем хочет поделиться с вами ребенок, происходит именно в эти три минуты.

Как вы забираете своего ребенка из сада или школы? Обнимите, поцелуете, скажете, как соскучились? Или просто кинете «одевайся», а сами уткнетесь в телефон, якобы приучая к самостоятельности?

Вы присаживаетесь на уровень его глаз, когда говорите с ним? А надо бы! Сядьте на корточки, посмотрите в глаза и поболтайте. Ваш ребенок скоро вырастет, а привычка всем с вами делиться останется.

Как проводить время вместе?

Вот здесь возникает проблема у большинства из нас, увы! потому как «мать же дома, ребенок дома, значит мы вместе время проводим». Поймите, пялиться в телек или сидеть в одной квартире не равно проводить время вместе. Уж лучше 30 минут контакта родитель/ребенок, чем 24 часа проведенных с вами на одной территории.

Прогуляйтесь, посидите вместе, глядя глаза в глаза, поболтайте о чем-то шуточном и непринужденном. Да хоть уборку затейте совместную, а пока пыль трете, еще поспрашивайте:

- Какое дикое животное ты бы хотел приручить?
- Если бы с неба шел дождь из еды, чтобы это падало?
- Если бы ты стала президентом на один день, что бы ты сделала?
- Если бы золотая рыбка существовала, какие бы желания ты загадал?

Опиши свой идеальный день! Развивайте фантазию вместе с ребенком. **Это сближает!** Не отмахивайтесь, когда он рассказывает вам, казалось бы, ерунду, не обесценивайте его проблемы. Слушайте!

Дети чувствуют фальшь, так что просто изображать заинтересованность не получится. Интересуйтесь, будто перед вами взрослый, друг любимый, с которым вам реально интересно!

Дети и гаджеты

Вообще огромная беда заключается в том, что родителей заменили гаджеты. С одной стороны, как круто, что наши дети чуть ли не в три года умеют пользоваться интернетом. Ведь мы о таком могли только мечтать. С другой стороны, вред от гаджетов колоссальный. Мы сами купили им телефоны, планшеты, ноутбуки, приставы для игр, сами! Для чего?

Объясню: очень удобно, когда ребенок сидит весь день дома, уткнувшись в телефон. Кайф, правда?

По подъездам не шляется, с дурной компанией не связался, всегда рядом. Пришли домой из сада или школы, мать вручила ему планшет и все. Ребенок не отвечает. Ребенок не мешает маме отдыхать и тупить в ТВ или такой же гаджет. Идеально!

И с виду ну такая хорошая семья, не ругается никто, не кричит, все сидят по углам своим.

И вот мать, поняв, что ничем кроме игрушек ее дитячко не интересуется, волевым решением решает гаджетов лишиться. Демонстративно забирает, мол, иди читай или занимайся уроками! Ага, щщщцаз! Вас бы такой ход сильно замотивировал?

У дитячки начинается истерика – мать терпит. Дитячко начинает ходить и канючить «Мааам, мне скучно, ну мама» — и это в аккурат, когда пришла Любка винца попить и поболтать.

«Ты дашь нам нормально посидеть, нет» — скалится мать и выдает заветный планшет! «Иди, делай что хочешь» — вот и сказочке конец!

Оно и понятно, мать устала, она же не может целый день развлекать, она вообще-то деньги зарабатывала! А батя? Ну так он устал еще сильнее. Негоже главе семейства херней страдать.

Друзья, пока ваш ребенок мал, ограничьте его в потреблении информационного мусора. Что делаю конкретно я: однажды осознав, что мой младший ребенок стал бояться спать, стал раздражительным, неусидчивым, рассеянным, слезливым, я просто мирно и без истерик села перед ним на корточках, взяла его руки в свои, и глядя в глаза сказала: «Сынок, мы ограничим твое пребывание в планшете до 2 часов в неделю, по субботам. Прости, но твое психическое здоровье под угрозой».

И вы знаете, он его больше и не просил, нет истерики, он не бежит домой ради планшета.

Конечно, мне пришлось выделить еще немного своего времени на него. Во-первых, он научился быть самозанятым. Когда жаждет ждать бесполезно, а мама пишет гайд или работает, он собирает лего, фантазирует на придуманную тему. Ну, например, пираты захватили корабль, спаси людей. И он спасает, строит, мастерит, он увлечен игрой. В этот момент ему не нужны аниматоры.

Просто немного вашего терпения и все получится.

Что мы делаем по вечерам: золотой час — настольные игры. Когда началась пандемия и нас всех закрыли в квартирах, то чтобы не сойти с ума, я скупила все настольные игры, какие только можно представить. И увлеклась ими сама!

Это очень важно! Увлечитесь. И тогда детская бестолковая забава станет очень даже толковой и не детской.

Мои фавориты:

- Уно
- Мемо
- Шакал
- Убонго
- Лунаси
- Крокодил
- Монополия
- Тримино

Вы можете найти то, что увлечет вас и ваших детей. К слову, играет вся семья. Подросток мой тоже с удовольствием принимает участие. Это сближает. Вы играете, болтаете, рассказываете истории. Вы — семья в этот момент. Ну и можно поучить мелких, как правильно проигрывать.

Однажды, играя в уно, сын положил карту не того цвета, которого планировал. И проиграл. По началу расстраивался и

говорил, что больше он в это г играть не будет никогда.

«Сын, да, ты ошибся и проиграл. Но это всего лишь первый раунд. Если ты не сядешь доигрывать, ты так и останешься проигравшим. Попробуй еще раз. А потом еще.» — теперь он лучший игрок в семье.

Человек, который не боится сделать ошибку и проиграть.

Что касается гаджетов, то, безусловно, без них никуда. Не впадайте в крайности. Ищите баланс. Вместо игрульки бесполезной и деградации выберите фильм BBC, например. Про космос, про животных, про акул, про подводные вулканы. Уж если и пялиться в экран, то хотя бы с пользой.

Последний фильм, который мы посмотрели вместе, был «Чудеса с небес». Мы не просто посмотрели, но и обсудили его после. Озадачьтесь этим вопросом. Многие фильмы помогут привить вашим детям нужные качества или хотя бы задуматься. Мы смотрим художественные и документальные фильмы про детей в Африке. Ребенок в 7 лет знает, что есть дети, которым нужна помощь, он учится состраданию.

Что вложим, то и получим на выходе.

Прекратите воспринимать своих детей как тупиц. Это просто маленькие люди. Они все понимают, поверьте!

«Влада, моя дочь не слышит меня, не понимает по-хорошему, приходится 50 раз просить одно и то же! Пока не заорёшь – не понимает» — человек 100 мне написало сегодня в директ примерно одинаковое сообщение, когда я попросила озвучить проблемы с детьми.

А теперь запомните еще одну важную вещь:

Когда вы орёте на ребенка, он не перестает любить вас, он перестает любить себя!

На меня орали. Понимала ли я от этого лучше и с первого раза? Нет конечно. Я просто боялась.

А мой отец считал, что боится – значит уважает. Да, крик – ахеренно действенный инструмент, согласна. Заорал – сразу игрушки убраны, носки подобраны, посуда вымыта. Крик – это проявление вашей силы и власти. Вы на вершине, вы – главная. Но ответьте себе честно, в следующий раз ваш ребенок уберется самостоятельно? Да нет конечно!

В следующий раз вам просто орать еще сильнее надо будет. Злиться, что ты уже орала, а он так ничего и не понял. И вот тебе приходится орать снова. Я отчетливо помню, что происходило со мной, когда отец орал: дикий, парализующий страх. Это взрослым кажется, что ну че такого, ну прикрикнула, с кем не бывает, устала, сорвалась.

А для ребенка это стресс! Это угроза его безопасности!

Не прошло и дня, чтобы я не испытывала страх. Он потом становится автоматическим, на всякий случай. Ну а вдруг он сегодня опять не в духе. И ты в стрессе всегда, 24/7. О какой близости может идти речь? Любой крик или даже шипение в гневе оставляет след. Ты автоматически начинаешь закрывать уши, втягивая шею в плечи и немного сутулясь. У кого-то будет и другая реакция на стресс, например, побег. Но у мелких чаще ступор, как у меня.

Вы – безусловный авторитет, но вместо уважения вас боятся. Что будет дальше? Страх перед начальником, перед тем, кто выше в должности, все тот же ступор. Неумение отстаивать границы и говорить «нет». Постоянное чувство вины. Партнер, который будет так же подавлять. Зависимости.

Что делать? Мы ведь не железные! Совет простой: как только чувствуете, что закипаете, как только понимаете, что сейчас начнете орать – выходите из дома или хотя бы в другую комнату, присядайте сто раз, а потом возвращайтесь.

Пока приседаете, проанализируйте ситуацию. Почему вам хочется сорваться? На что вы злитесь и раздражаетесь? Как еще можно решить этот вопрос?

Прекратите воевать с детьми.

Вы же реально воюете. В такие моменты вы из безопасного, мудрого и спокойного взрослого сами превращаетесь в ребенка, который злится, обижается, истерит и нервничает.

Прочитала тут недавно одну поучительную историю: батя долго учил сына пользоваться газонокосилкой. И вот настал момент передать бразды правления всецело сыну. Он отдал, отвернулся на секунду, а пацан случайно скосил все его любимые цветы, которые батя так бережно выращивал. Отец закипает, уже было начинает орать, мол, ты рукожопый что-ли, я чему тебя учил? Как вдруг его одергивает мама и произносит гениальную фразу: **«милый, мы выращиваем ребенка, а не цветы, просто не забывай об этом».**

Понимаете? Все мелочь по сравнению с психикой ребенка. Она еще не стабильна, она еще не сформировалась! Только представьте, какие химические процессы происходят в этом маленьком теле!

Очень много писем от вас с вопросами про плаксивых детей, требовательных детей, детей ноющих по любому поводу и без повода, детей, которые «мама, купи» и если не купить будут все те же слезы и истерика. Что делать?

Разрешите ребенку хотеть!

Не говорите слово «нет»! «Покажи мне, что именно ты хочешь? А еще? Походи по магазину и расскажи мне обо всем, чего бы ты хотел. Мы вернемся сюда на праздник и купим это, а пока нам нужно обдумать, что именно из всего этого тебе нравится больше всего». Не нужно уходить из магазина и оставлять ребенка биться в истерике, вы сделаете только хуже.

Мама или папа – это безопасность!

А вы просто уходите. Не вздумайте ругать его, особенно при людях! Никаких «Мне такой сын не нужен!», «Плохая девочка!», «Не ной, че как маленький?», «Хватит мне нервы трепать» и т.д.

Обсуждайте поступки, а не ребенка. Не истерике сами, не нужно напрягаться изо всех сил. Ваш невроз и растерянность ребенок считает очень легко. Еще чуть-чуть и мать сдастся. Не забудьте присесть на корточки и смотреть в глаза, когда обсуждаете случившееся. Будьте спокойны. Вы – взрослый, не наоборот.

Часто слышу от вас «прошу убрать/убраться/сделать что-то, но проходит день, а воз и ныне там. Вещи валяются, как поел, так все на столе и оставил. Неужели так сложно убрать? Почему мне приходится по сто раз повторять?» — вы выходите из себя, а ребенок защищается «Да уберу я, да щас сделаю», но вам нужно подчинение! Прямо сейчас.

Просто поймите одно: у детей хаос в голове, особенно у подростков, а вы требуете от них порядка внешнего.

Что делала я? У моей дочери есть ее комната – территория, где хозяйка она. Да, иногда там все мхом обрастает, куча бумаг вперемешку с учебниками и остатками макарон, но это ее зона ответственности. Просто не лезьте и не причитайте.

Захочет – уберет.

Надо сказать, ей стало в кайф это делать.

По поводу поел – оставил на столе.

Я делаю так: вместо «сколько можно повторять, помой грязную посуду», я говорю «о, посуда все еще на столе» - улыбаясь, с юмором. Ей нет смысла защищаться в такие моменты и она просто стала за собой убирать. Как вариант: выделите ребенку набор посуды. Мол, у тебя есть своя тарелка, кружка, ложка, если они грязные, тебе не из чего есть. Он будет мыть, поверьте.

И вообще, порядок и мытье посуды сильно преувеличены в наш век высоких технологий. Релакс! Это всего лишь посуда. Пусть ее мой посудомоечная машина. А вот близость между вами может улетучиться из-за постоянного недовольства и ссор по пустякам.

Что вы будете вспоминать, когда дети вырастут и уйдут?

- Как орали на них?
- Как гнобили за посуду?
- Как ссорились из-за раскиданных носков?

Да бросьте! Прекратите ломать детей под себя, прекратите делать их послушными и удобными. Это ваши гуси. Это вам нужна идеальная чистота. Это ваша тревожность!

Как только мать или отец успокаивается, как только перестает заводить, психовать и раздражаться, ребенок начинает вести

себя адекватно. Все эти крики, слезы, агрессия со стороны ребенка – это просто тактика, которая работает!

Если ваш ребенок постоянно ноет – значит он уверен, что только так его и слышат родители! когда он говорит спокойно-его игнорируют.

Все эти истерики для того, чтобы получить максимум вашего внимания. Да, пока он маленький, вы можете его ломать под себя. А он будет ломать ситуацию. Вы старше, вы ж мать, вы победите! Чем старше будет становиться ребенок, тем сильнее будет сопротивляться, нарушая ваши запреты, пренебрегая вашими просьбами. И вроде вы из добрых побуждений искореняете в ребенке все, что вам не нравится, но становится только хуже.

Я понимаю, мы сами выросли воюя с родителями, но в наших силах взять себя в руки и повзрослеть!

«Меня бесит, у него на все есть свое мнение, он все время со мной спорит и доказывает, что он прав», «А мой домосед жуткий, из-за этого ссоримся» — взрослые, очнитесь, умоляю!

Ваши дети – не ваша собственность! Они – не вы!

Они могут хотеть другого, мечтать о другом, иметь другой характер тоже, они имеют право спорить, доказывать, сидеть дома, не хотеть или хотеть и т.д.

Как только вы осознаете тот факт, что перед вами отдельная личность, просто другой человек, а не «мы покакали», эти проблемы отпадут. Вы наставник или хозяин?

Меня все детство убивала фраза «что значит нет? Кто тебе спрашивать будет? А я сказал да!» — и тебя вроде как хотят вырастить успешной, счастливой, независимой, но в это же время ты не имеешь право на свое мнение, да тебе даже не дают объяснить, почему ты не можешь ехать на дачу в свой единственный выходной, когда все друзья играют во дворе, твои чувства и переживания – это ничто! На них отмахиваются и говорят «ой, садись в машину, устроила тут концерт, куда они денутся, твои подружки» — все, обесценили. Ты маленькая, твои проблемы – чушь и херня, ты никто.

И чем ты старше становишься, тем сложнее эти самые чувства выражать. Ты забиваешь на них, нужно быть хорошей для родителей и мужиков, а твои чувства – это «Да мало ли че ты хочешь?».

Разрешите детям хотеть. Разрешите им быть другими. У них есть чувства, не обесценивайте их, слушайте, вникайте, разделяйте. Обсуждайте! Говорите, что понимаете его. Тогда привычка делиться с вами всем сокровенным сохранится на долгие годы. Каждый день, придя из школы, мой сын садится рядом и рассказывает новости. И выбор за мной, сказать ему «ясно, я занята, иди поиграй» или открыв рот выслушивать и обсуждать эти важнейшие события.

Вчера вот я с изумлением, очень вовлечено слушала, как соседка по парте устроила истерику, узнав что урок продлится еще 10 минут. «Как ты думаешь, почему она так себя повела? А ты как отреагировал? А что бы ты сделал на ее месте? А если бы ты рыдал, какую реакцию от одноклассников ты бы хотел получить?».

И он начинает рассуждать. «Ну она новенькая, наверное ей тяжело, наверное к папе хотела. Надо было ее поддержать, а я засмеялся почему-то. Мне бы было неприятно, если бы надо мной смеялись, завтра я ей орео куплю и угощу». «Молодец, сын, поддержать тех, кто слабее – это мужской поступок».

Скажите мне, ну что такого волшебного я делаю? Да я вообще не супер-мать, такая же, как вы. Просто стараюсь вспоминать себя в их возрасте. Когда я боялась спать в своей комнате в возрасте моего сына, потому что любые покрывала на стуле казались мне монстрами, я шла в слезах к родителям. Что делали они? « пфф не выдумывай херню, иди спи, пока ремня не всыпал». И ты стоишь один на один со своими переживаниями и страхами, и понимаешь, что родителям пофиг.

Ты привлекаешь их внимание изо всех сил, но в ответ лишь недовольство. Мне запрещали бояться и плакать. Меня позорили «такая большая, а спать боится, не ной!». Не говорите так никогда, особенно мальчикам!

Испытывать страх и плакать (выражать свои чувства) – это нормально!

Лучше скажите, что вы рядом и всегда готовы поддержать и «победить монстра».

И еще: Дайте ребенку право на смерть! Жутко звучит, да? Это не я придумала, это придумал крутой чуваки сто лет назад – Януш Корчак. Рекомендую почитать его книги, они все еще актуальны.

Страх за жизнь ребенка соединен с боязнью увечья; боязнь увечья сцеплена с чистотой, залогом здоровья; тут полоса запретов перекидывается на новое колесо: чистота и сохранность платья, чулок, галстука, перчаток, башмаков. Дыра уже не во лбу, а на коленях брюк. Не здоровье и благо ребенка, а тщеславие наше и карман.

Новый ряд приказов и запретов вызван нашим собственным удобством. "Не бегай, вспотеешь. Не бегай, забрызгаешься. Не бегай, у меня голова болит». И все это в течение многих лет, ломая волю, подавляя энергию. Дверь – прищемит палец, окно – высунется и вывалится, косточка – подавится, стул – опрокинет на себя, нож – порежется, палочка – глаз выколет, коробочку с земли поднял – заразится, спички – сгорит.

Руку сломаешь, машина задавит, собака укусит. Не ешь сливы, не пей воды, не ходи босой, не бегай по солнцу, застегни пальто, завяжи шарф. Вот видишь, не послушался меня.

Погляди: хромой, а вон слепой. Господи, кровь! Кто тебе дал ножницы? Ушиб оборачивается не синяком, а страхом перед менингитом, рвота – не диспепсией, а призраком скарлатины.

Везде расставлены ловушки, повсюду таятся опасности, все зловеще и враждебно.

В страхе, как бы смерть не отобрала у нас ребенка, мы отбираем ребенка у жизни: оберегая от смерти, мы не даем ему жить.

И что, все позволять? – спросите вы. Ни за что: из скучающего ребенка мы сделаем изнывающего от скуки тирана.

Мы не даем ему права на смерть, как не даем его себе. Он – часть меня и потому обязан жить. Для чего? Ради нас. А признаем ли мы за ним право быть собой?

А не задумывалась ли ты, что мы своей чрезмерной заботой о ребенке, гиперопекой, лишая его права на свободу, на смерть, подчас лишаем его права на жизнь, на жизнь в себе, а не в нас?

Да, любовь к детям чаще собственническая, чем даже любовь мужчины и женщины. И основания для того есть. Они – в потребности родителя в бессмертии. Уважая эту потребность, тем не менее давайте не будем лишать самого ребенка возможности жить своей собственной жизнью.

Важно уметь разграничивать его и свои права.

Для этого нужно, по крайней мере, признавать за ребенком три основных права, которые установил Януш Корчак:

- Право ребенка на смерть.
- Право ребенка на сегодняшний день.
- Право ребенка быть тем, кто он есть.

Вновь прислушиваемся к словам Корчака: «.....Позволим детям упиваться радостью утра и верить. Именно так хочет ребенок. Ему не жаль времени на сказку, на беседу с собакой, на игру в мяч, на подробное рассматривание картинки, на перерисовку буквы, и все это любовно. Он прав...»

Встреча с детством, со своим детством, но уже в жизни своего ребенка может воскресить чудесное ощущение, когда время безразмерно, когда его много настолько, что хватит на всех.

Воспитанные сами в безвольном ожидании того, что будет, мы постоянно спешим в полное очарования будущее. Ленивые, мы не желаем искать красоты в сегодняшнем дне.

Ради завтра мы пренебрегаем тем, что радует, смущает, удивляет, сердит, занимает его сегодня. Ради завтра, которого он не понимает, в котором он не нуждается, крадутся годы жизни, многие годы.

Да уж, быть родителем тот еще квест. Но только до тех пор, пока вы суетитесь и пытаетесь быть идеальным родителем.



Про личные границы.

Сразу скажу, не все взрослые научились их выстраивать и отстаивать, что уж говорить о детях. Что такое, эти самые границы? Это ваши рамки того, как с вами можно поступать, а как нет, что допустимо в ваш адрес, а что нет, это умение говорить «нет» и не испытывать при этом чувство вины. Это право ребенка быть с вами несогласным, не позволять повышать на себя голос. Уважать чьи-либо границы – значит принимать тот факт, что люди все разные.

Границы – гибкие. Они могут сдвигаться с возрастом. То, что допустимо сегодня, завтра может стать недопустимым. Ребенок не умеет выстраивать границы самостоятельно, а все попытки сделать это интуитивно пресекаются родителями.

Как я уже говорила, воспитывать надо себя, ребенок будет брать пример и повторять за вами. С границами тоже самое.

Недавно мне написала девушка шестнадцати лет о том, что ее мама постоянно заходит к ней в ванную и разговоры не помогают! Так вот это и есть нарушение личных границ другого человека! Да, ты мыла ее в три года, но она выросла и границы сдвинулись. Фраза «ой, да че я там не видела» — это нарушение границ. Чем это чревато? Девочка не будет знать своих личных границ, их сможет нарушать не только мать в будущем. Этого вы хотите для своих детей? Приучите себя стучать, прежде чем войти в комнату к ребенку. Уж тем более, не ломитесь к нему в ванную.

Не вздумайте проверять телефон или соцсети ребенка, тотальный контроль не приведет ни к чему хорошему. Постепенно и он научится не нарушать ваши границы, например, когда вы отдыхаете или же у вас важный звонок.

Еще один важный момент – это тискать, зажимать и целовать ребенка, скрутив его. Знаю, сложно устоять и не пощипать это сладкое тельце, сложно не зацеловывать. Но, вам нужно научиться спрашивать разрешение у ребенка. Сын, так хочется тебя затискать и зацеловать! Можно? Мой всегда отвечает согласием, ни в коем случае недопустимы насильственные обнимашки, когда ребенок не хочет, вырывается, но родители настаивают, ведь папа или мама «имеют право потискать своего зайку».

Нет, против воли зайки никто не имеет права его тискать!

Чем грозит нарушение этого правила? Ребенок понимает, что не хозяин своему телу, что взрослому можно его зажимать и целовать когда он захочет. Понимаете, куда клоню?

Я слишком много читала писем от уже выросших девочек и мальчиков, которые подвергались насилию со стороны братьев, дядь, отчимов и даже отцов! Но боялись давать отпор, боялись говорить нет, потому что не знали ничего о личных границах.

Отстаивать границы – не значит кидаться на других и доказывать свою правоту!

Будьте на стороне ребенка, когда границы ребенка нарушают другие взрослые, родственники или знакомые. Если бабушка заставляет поцеловать деда на прощание, а ребенок не хочет, будьте на стороне ребенка. Не ругайте его за это. Это его границы, он может говорить «нет, не хочу».

Вы же не хотите, чтобы вашим ребенком с легкостью мог управлять кто угодно? Не игнорируйте жалобы ребенка, если он говорит, что обувь неудобная, услышьте, не говорите «не придумывай, нормальная обувь»! Если он говорит, что ему жарко, не говорите «я мать, я лучше знаю, жарко или нет»!

Не заставляйте ребенка переодеваться при других, если он стесняется! Я прям помню эти фразочки «ой, да че там у тебя увидят? Еще ничего не выросло!». Не ругайте при других – это тоже нарушение границ. Лучше дома, тет-а-тет.

Физические наказания!

Я очень надеюсь, что среди вас, читателей, нет родителей, которые дают подзатыльники, ремня, шлепки, угол и т.д. Думаю, не нужно объяснять, что происходит с психикой ребенка в такие моменты.

Я помню каждый удар! Каждый! Я даже помню голубые трусы, в которых получать ремня было не так больно. Честно, я так и не поняла, за что меня наказывают.

Так что если вы лупите своих детей, то вы их просто калечите! Они ничего не понимают!

Метод кнута не работает. Не насилуйте кормлением. Это тоже нарушение границ. Если ребенок говорит наелся, отстаньте от него. Он не умрет от голода в промежутке между обедом и ужином.

Ребенок может жадничать! Это нормально. Главная ошибка родителей: пытаться контролировать границы ребенка вместо него. «Поделись, ты же не жадный», или «возьми эту игрушку в садик, пусть все поиграют» — эти фразы должны быть у вас под запретом. Напротив, нужно объяснить ребенку, что только он решает, как распоряжаться своим имуществом.

Не пренебрегайте рекомендациями выше!

Если личные границы не установлены, ребенок не знает, что позволено или не позволено другим людям по отношению к нему.

Если ребенок не привык, что родители уважают его личные границы, он не чувствует грани, за которую не должны переступать и другие взрослые или дети. Он может позволять другим людям понукать собой, диктовать, что делать. Он не умеет защитить себя, отстаивать свои интересы и права. Он не может противостоять внешнему давлению.

У такого ребенка выше вероятность стать жертвой травли, агрессии, домогательств. Помните о праве ребенка на эмоции, на их выражение и проживание. Вспомните, как часто, когда ребенок обижен, вы говорите: «Ну-ка прекрати, нечего тут обижаться!» Или, когда он сердится, вы произносите: «Хватит тут мне психовать, нечего сердиться!» Или, когда он испуган, разочарован, грустит, вы повторяете ему, что он не должен сейчас чувствовать то, что он чувствует. Все это – нарушение эмоциональных границ.

Человек не может выбрать, что ему чувствовать! И когда ребенок постоянно слышит, что то, что он ощущает – неправильно, плохо и неуместно, то он теряется в своих эмоциях и привыкает к мысли, что кто-то другой лучше знает, что ему сейчас нужно чувствовать.

Помните анекдот, в котором мальчик, которого мама зовет домой с прогулки, спрашивает у нее: «Что, мам? Я голодный или я замерз?» Вот примерно то же происходит с детьми, если родители постоянно твердят, что они неправильно чувствуют или проявляют эмоции.

Если в семье растет девочка, то крайне важно научить ее понимать и защищать свои границы. Потому что испокон веков наших девочек учат быть терпеливыми, покладистыми и послушными. Больше прощать, не противоречить, быть мягкими и уступчивыми.

То есть – смиренно позволять другим людям нарушать свои границы и быть при этом вежливой и спокойной. Вырастая, женщины страдают от того, что не могут отказать в просьбе, даже если выполнять ее не хочется. Испытывают сложности с тем, чтоб обозначить, в чем они не согласны, что им не нравится, и что их задевает. Они порой даже боятся выразить претензию и недовольство и потребовать к себе уважения.

Важно с детства показывать девочке ее права как личности, и ее границы, чтобы развивалось ее самоуважение и понимание своей значимости и ценности.

Помни, твоя дочь смотрит на тебя. Она смотрит, как ты терпишь (если ты терпишь) неудобное, когда могла бы не терпеть, и как сглатываешь чужое хамство. Твоя дочь повторяет за тобой, даже когда не хочет, потому-что такова суть связи между матерью и дочерью.

Тема личных границ плавно перетекает в тему о половом воспитании. Родители атаковали мой директ: когда сказать про секс? Как сказать? С чего начать? аА в 15 уже можно говорить? давайте разбираться.

На самом деле в наше время написаны уже все книги по половому воспитанию из всех возможных. Бери-не хочу!

Я помню свою. В 7 лет мама подарила мне энциклопедию для девочек. Ну, хотя бы так. Я изучала ее самостоятельно, но понять, что детей не аист приносит, смогла. И так, во сколько начать говорить: с 3 лет!

Можете ахать сейчас, но мы говорим о тех вещах, которые соответствуют возрасту. Совершенно очевидно, что трехлетнему ребенку мы не рассказываем о сперматозоидах и яйцеклетках, ему это просто не интересно, а вот как раз о личных физических границах – в самую пору. Книга, которую я рекомендую к прочтению родителями детям – «интимный ликбез с родителями и без» Ярмоленко Ю.

Уж не знаю, сколько я ее уже рекламирую в инсте, пора брать деньги. Книга идеально подходит детям с 3 до лет 9, думаю. Вот не знаете, как рассказать о половых органах, как рассказать о менструации и поллюциях, как рассказать, откуда берутся дети – берете книгу и вместе читаете!

В этом возрасте ребенок еще готов делать это вместе с вами!

Когда меня спрашивают, а не рано ли в 12-15 начинать говорить о сексе, я выпадаю в осадок. Друзья, в этом возрасте ребенок уже сам вам все расскажет. Он уже узнал все от друзей и интернета, а вы проспали вспышку. Теперь мама и папа – не продвинутые и вряд ли захочется говорить с ними на интимные темы. Вернемся к 3 годам. Что за правила трусиков такие? А это, как раз таки, одно из важнейших правил, не пренебрегайте!

Никто не может прикасаться к телу ребенка без его разрешения. Даже вы! И уж тем более врач, например!

Следите за тем, чтобы перед обследованием доктор озвучил ребенку, что собирается делать. Например, я сейчас попрошу снять тебя майку, чтобы послушать твое дыхание вот этой штукой.

Бесцеремонное вторжение в тело ребенка несет очень негативные последствия. Если родитель будет стремиться к откровенным разговорам, начиная с раннего возраста, и прислушиваться к мыслям и чувствам ребенка, то он сможет создать культуру открытости, способную защитить ребенка от насилия. Эту культуру открытости нам нужно создавать не только разговорами.

Надо ежедневно своими действиями и поступками заслуживать доверие наших детей.

Чтобы они не думали, что от самых близких людей может исходить угроза физического насилия, что может прилететь тапком, что есть перспектива ремня или подзатыльника. Чтобы дети не думали, что в ответ на их робкую попытку рассказать о чем-то некомфортном, их осадят: «Не болтай ерунду, не выдумывай!». И еще – чтобы дети умели сказать «нет» даже маме и папе. И знали, что их отказ делать что-то будет воспринят с пониманием.

Так называемое «правило трусиков» — по англоязычной аббревиатуре PANTS.

Она составлена из первых букв пяти основных правил, которым родители должны обучать детей, начиная с двух-трёхлетнего возраста.

1. Privates are private — интимные части тела принадлежат только тебе.

Учите ребенка: части тела под нижним бельём можно позволять смотреть и трогать только родителям и врачу в исключительных случаях (гигиенические процедуры до определённого возраста, врачебный приём). При этом части тела называем своими именами: член, мошонка, вагина, вульва! Никаких стручочков, хвостиков, печенек и пирожочков! Открытые разговоры с раннего возраста помогут ребенку понять, что же можно делать, а что нельзя.

2. Always remember your body belongs to you — помни, что только ты можешь распоряжаться своим телом и никто другой не имеет право что-либо делать с ним.

3. No means no — «нет» означает запрет. Дитя имеет право отказать в объятиях любому самому близкому родственнику (например, бабушке). Нельзя ломать его представления о своих границах, принуждая к тесным телесным контактам против воли ребёнка. Так создаётся возможность агрессивного вмешательства в его личное пространство.

4. Talk about secrets that upset you — поделись секретами, которые тебя тяготят. Следует объяснить малышу, что секреты бывают хорошие и плохие (когда взрослый человек совершил неприятные действия и назвал их

«нашим маленьким секретом»). О плохих секретах надо всегда рассказывать близким.

5. Speak up, someone can help — расскажи правду, и тебе помогут. Ребёнок должен быть уверен, что близкие люди не станут наказывать за плохие секреты. Заранее надо обсудить с малышом, кому можно доверить секреты – воспитательнице, учительнице. Взрослые должны гарантировать, что рекомендуемые ими люди окажут помощь.

В большинстве случаев лицо, совершающее домогательства, является человеком, которого ребенок знает. Для маленьких детей особенно трудно понять, что человек, который их знает, может их домогаться.

Нужно помнить о том процессе «ухаживания», который домогатели используют для того, чтобы завоевать доверие ребенка. В семье должно быть твердым правилом, чтобы ребенок регулярно рассказывал родителям о том, кто вручает ему подарки, кто просит сохранить тайны или пытается провести с ним время наедине.

Лица, совершающие домогательства, неизвестные ребенку. В некоторых случаях лицо, совершающее домогательства, является незнакомцем. Обучите своего ребенка простым правилам в отношении контактов с незнакомцем: никогда не садиться в машину с незнакомым человеком, никогда не принимать подарков или приглашений от человека, которого не знаешь.

А ТЕПЕРЬ НЕМНОГО ИНФОРМАЦИИ НА ПОДУМАТЬ

Примерно каждый пятый ребенок становится жертвой одной из форм сексуальных домогательств и насилия. Это случается с детьми любого пола, любого возраста, любого цвета кожи, любого социального класса и любой религии. При этом лицо, совершающее такие акты, часто является человеком, которого ребенок знает и которому доверяет. И акты эти может совершать и ребенок.

Но помните: правила не работают, если вы сами их не соблюдаете, если сами нарушаете границы своего ребенка!

Если вы только спохватились и решили заняться сексуальным просвещением, а вашему малышу уже плюс-минус 15 лет, будет сложнее. Сядь вы с ним за стол переговоров, вывали «так, нам надо поговорить, ты уже большая, я расскажу тебе о сексе», ребенок, скорее всего, захочет провалиться сквозь землю. не делайте так. «Слушай, дочь, я боялась с тобой говорить на интимные темы раньше, потому что не знала как, ведь со мной никто не разговаривал, но я очень хочу наверстать упущенное и стать человеком, которому ты будешь доверять в интимных вопросах. Как тебе комфортнее обсудить? Лично? Почитать вместе книгу? Или сама считаешь? Или удобнее будет в переписке начать? Давай ты напишешь мне в Вотсап вопросы, которые раньше никогда бы не задала! А я сделаю тоже самое».

И аккуратно налаживайте контакт. Вспомните себя подростком.
Не спугните.

Будьте открытыми, подросток должен быть уверен, что вас не смутит ни один вопрос. Продвинутые родители, которые все поймут, которых можно спросить о чем угодно – это мечта любого ребенка.

Однажды я спросила родителей «кто такой гей?», а они начали ржать. Я до сих так и не поняла, что смешного было в моем вопросе, но догадываюсь, что защитная реакция. Кстати, ответа тогда я так и не получила. Но больше ничего и не спрашивала.

Хочу затронуть вопрос детской мастурбации, т.к. он тревожит большое количество родителей. У одних паника, другие хотят отучить, третьи ругают, и реально, что делать-то? Как себя вести, если мелкие теребонят.

На сегодняшний день медицина и психология неоднозначно подходят к данной теме. Одни говорят, что мастурбация в детском возрасте – это вполне нормальное явление, ребенок растет, развивается, познает себя, которое может проявиться уже в раннем возрасте из-за испытанного возбуждения.

Это может проявиться случайно: во время сна, во время спорта, в ответ на физическое раздражение, при опрелостях, в момент изучения собственного тела ребенком. Однажды испытал такое ощущение, ребенок может найти это достаточно приятным и будет пробовать повторить его. И тогда становится менее значимой **причина** появления этого поведения, а на первый план выходит **частота**.

Другие же специалисты считают это поведение опасным, иногда даже предвестником более серьезного психического нарушения. Я отчетливо помню себя и свой первый оргазм. Года в 4-5, на гимнастике, качая пресс поднятием ног, вдруг стало очень приятно. Я быстро сообразила, что сжимая ноги и напрягая мышцы можно испытать это снова и снова. Не знаю, видели ли родители.

Но тут мне написала девушка, мол, «помогите, спасите, дочке 5 лет, она трётся обо все! Даже в общественных местах, все смотрят! Говорим – бесполезно! Ей нравится и все, ей приятно!». А я читаю и понимаю, что сжимала ноги не только на гимнастике, но и в транспорте.

В медицине существует несколько видов детской мастурбации.

1. Младенческая мастурбация. Встречается редко, видна на первом году жизни, чаще у девочек. Она связана с мозговыми дисфункциями, которые могут быть преходящей фазой развития, но иногда должны настораживать в плане более серьезных мозговых нарушений.

Младенческая мастурбация выражается в различных манипуляциях с половыми органами — частое дотрагивание, потирание и другие формы механического раздражения, во время которых ребенок, как правило, испытывает удовольствие, краснеет, шумно дышит, покрывается потом.

2. Дошкольная мастурбация. Может быть следствием интереса к себе и тому, как все устроено, испытав приятные ощущения, ребенок может стремиться к их повторению. Чаще всего происходит в ситуации, когда ребенок предоставлен самому себе и, что важно, не имеет других, альтернативных форм реализации своих интересов и получения удовольствия.

Не могу 100% применить это на себя. Физически я была занята с 7 утра и до позднего вечера. Уставала не то слово.

3. Пубертатно-юношеская мастурбация. В подростковом возрасте мастурбация становится массовым явлением. И.С. Кон указывал, что у мальчиков она нарастает после 12 лет, достигая своего «пика» в 15-16 лет, когда ею занимаются 80-90% мальчиков.

Подростковая мастурбация, является средством разрядки сексуального напряжения, вызываемого физиологическими причинами, среди которых: переполнение семенных пузырьков, механическое раздражение гениталий и др. Наряду с этим есть и психические факторы — пример ровесников, желание проверить свою потенцию, получить удовольствие.

Она сопровождается нередко яркими образами, фантазиями, зачастую — даже выбором в своих фантазиях вполне определенных партнеров.

В общем, если подвести итог — ничего страшного. Норма!

Мастурбация при психических расстройствах.

В зависимости от их специфики различны и ее проявления:

1. Симптоматическая

В результате прямого раздражения генитальной или близких зон при инфекционно-соматических заболеваниях, чаще гельминтозах, зудящих дерматозах, а также при отсутствии необходимой гигиены тела.

2. Фрустрационная или Невротическая

Возникает в дошкольном и школьном возрасте, и не связана непосредственно с сексуальным влечением. Ребенок находится под давлением постоянного стресса, например, высокий уровень требований в школе, дома жесткие правила и запреты, дополнительное образование тоже связано с концентрацией и сосредоточением. Ребенку везде нужно быть дисциплинированным, организованным и сконцентрированным. Для любого ребенка это напряженно, а если ваш ребенок ещё и обладает холерическим темпераментом, тогда мастурбация выступает «спасением». Она является единственной разрядкой, снимает напряжение нервной системы.

Ребенок, как правило, после «тяжелого дня» ищет возможности мастурбации, не для сексуального удовлетворения, а как способа снять напряжение, разрядиться. Бинго! Вот оно! Как я уже писала выше, 3 часа ежедневных тренировок, после школа. Я-отличница-медалистка, соревнования и разряды по гимнастике.

Олимпиады в школе, нельзя было расслабляться, иначе папа расстроится. Я должна быть лучшей! **«Синдром отличницы»!** Уже будучи взрослой, я понимаю, для чего мне нужна была мастурбация. Мне просто нужна была разрядка и я нашла способ!

Порой онанизм начинается в первом классе, когда ребёнок находится в постоянном стрессовом состоянии, а оргазм приносит ему временное облегчение, отвлекая от угроз, исходящих со стороны учительницы, одноклассников и т. д.

Некоторые дети начинают потихоньку мастурбировать прямо на уроке: во время контрольной, перед выходом к доске. Однако дети никогда не занимаются онанизмом напоказ и важно знать, что если такое все-таки происходит, то вот тут и лучше посоветоваться с психиатром.

3. Ну, и наконец, есть еще и **псевдомастурбация исследовательская или привычная.**

Ребенок по существу играет половыми органами — трогает их, теребонит и т. д., без учащенного дыхания и оргазма, разрядки. Этой разновидностью занимался мой сын в возрасте 3-4 лет. Его руки постоянно были в трусах и мама моя вечно его ругала «а-ну вытащи руки из трусов, некрасиво», пока я не пресекла. Попросила просто не замечать. И, о чудо, его интерес утих.

Стоит ли паниковать, переживать, бояться за то, что с ребенком что-то не то?

Чаще всего мастурбация является частью познавательного процесса себя, своего тела, а также, адаптивно-компенсаторным механизмом получения положительных эмоций и ощущений при стрессах и других психофизических и эмоциональных дискомфортных состояниях.

Ну и ещё одна функция — сексуальная разрядка в подростковом возрасте до момента нахождения объекта любви и привязанности.

Сама по себе мастурбация не опасна, если:

1. Она не имеет демонстративного характера с применением посторонних предметов, которые могут повредить ребенку
2. Если мастурбация эпизодическая и не носит навязчивого характера как каждодневный ритуал.

Но бояться все-таки есть чего! **Реакции родителей или других взрослых (воспитатель, учитель).** Взрослые чаще всего боятся, что это «психическое расстройство», «сексуальная патология», признаки «дурных наклонностей и пагубных привычек» и начинают активно преследовать за такое поведение ребенка.

Это заблуждение! Ни для одного из перечисленных состояний мастурбация не является ведущим или основным симптомом!

А вот преследования со стороны взрослых, неадекватные реакции, обусловленные самыми лучшими побуждениями, могут принести неприятные последствия для ребенка, для формирования его сексуальности, отношения к собственному телу и к выстраиванию отношений с противоположным полом.

У ребенка появится стойкое ощущение, что его тело — это плохо, некрасиво, трогать себя — еще хуже. Потом и отношение к сексу, как к чему-то грязному, ужасному, что под запретом.

Несмотря на достаточно большую информацию о сексуальном развитии человека, большинство родителей факт «игры с половыми органами» своего ребенка очень настораживает.

Состояние паники часто мешает родителям правильно отреагировать на появление детской мастурбации. Какие только страхи не одолевают заботливых родителей: а «нормальный ли он», а «не рано ли этим заниматься», а «сможет ли ребенок потом вообще жить нормальной половой жизнью», а «не повредит ли он (она) «там» что-нибудь».

И нужно совершенно определенно сказать, что вред здесь может нанести **только неправильная реакция взрослых**. В случае агрессивного поведения взрослых (высмеивание, запугивание, обнародование, в том числе и среди сверстников, гневливость, преследование ребенка, хлопки по рукам и другим частям) у малыша может закрепиться связь сексуальных ощущений со страхом и позором, которая очень негативно скажется на его будущем.

Стыд, окружающий всё, что связано с полом и соответствующими органами, может привести к тому, что, став постарше, ребёнок не расскажет вам о ситуации, требующей вмешательства (например, о приставании со стороны взрослого или старшего ребёнка), ведь недовольства родителей, связанного с темой секса и тела, малыш будет бояться ещё больше, чем потенциального насильника.

И вот это очень страшно!

Ребенок вырастит и не сможет просто на просто обсудить с партнёром те или иные интимные вопросы, не говоря уже о трудностях, связанных с восприятием своего тела как чего-то грязного и стыдного.

Ещё более серьёзные последствия неадекватного реагирования взрослых могут привести к неправильному формированию сексуальности, выражающейся в сниженной потенции у мужчин, и отсутствии оргазма, а то и самого возбуждения у женщин.

Если родитель, самый важный в жизни ребенка человек, будет настойчиво внушать ему, что у него есть порочные наклонности, то рано или поздно малыш постарается оправдать такие предположения.

В случае игнорирования данного поведения и попыток делать вид, что все нормально родителями, ребенок может просто «привыкнуть» к такой форме поведения, как к доступному и быстрому единственному способу достижения цели.

Что делать?

Правильное восприятие и реакция родителей, при обнаружении факта мастурбации ребенка имеет гораздо большую важность, чем сам факт этого, что ребенок теребонит.

Психологи предлагают придерживаться нескольких простых принципов:

1. Появление мастурбации как явления познания не должно вызывать настороженность — её же закрепление и увеличение фактов повторений должно подтолкнуть к анализу причин.
2. Строгий запрет на мастурбацию может только стимулировать интерес к ней и её использование;
3. Не стоит делать тему мастурбации значимой в семейном кругу.
4. Нет причин воспринимать детскую мастурбацию, возбуждение идентичными взрослому сексуальному возбуждению, особенно в раннем возрасте.
5. Не следует самим стимулировать применение ребенком мастурбации (показывать фильмы, программы, пропагандирующие это, а также создавать почву, чрезмерными ласками взрослого, поцелуи в паховые области, ягодицы, щекотания, а так же тесная одежда, шумные бурные игры перед сном).

Как реагировать, если Вы заметили за своим ребенком мастурбационное поведение:

1. Спокойно и выдержанно, с привлечением медицинского, физиологического языка, объяснить своему ребенку о том, что это интимные органы и чрезмерное прикосновение или стимулирование их негигиенично, может повредить нежную структуру ткани (не запугивая!!!)
2. Важно также объяснить ребенку, что это очень интимно и не может происходить в общественных местах, если ребенок пытается это осуществить, например, во время лазания на детской площадке, что бывает довольно часто!
3. Обязательно следить за гигиеной ребенка, чтоб не провоцировать дополнительного повода в виде зуда.
4. Вовремя предоставлять малышу медицинскую помощь в случае специфических заболеваний.
5. Проявить внимание и проанализировать (в каких ситуациях или после каких событий с наибольшей вероятностью это происходит), подумать над возможными альтернативами. Как иными, более социально приемлемыми способами можно снять эмоциональное напряжение и ненавязчиво предлагать их ребенку (увеличение двигательной активности, например, в виде тренировок, прогулок, и т.д.).

Итог:

Ранняя детская мастурбация обычно бывает вызвана вовсе не сексуальными причинами, поскольку период полового созревания ещё не начался и уровень половых гормонов не настолько высок, чтобы заставлять ребёнка разряжать себя.

Не нужно искать в ребёнке «испорченность», бороться с «дурными наклонностями», стыдиться и т.п. Напротив, если детская мастурбация вызвала у вас бурную реакцию и подобные мысли, то, возможно, помощь по приобретению адекватного отношения к телу и его жизненным функциям нужна скорее вам, чем ребёнку.

Так что нужно его и себя не пугать последствиями, наказывать, переживать и фантазировать на тему возможного негативного будущего, а постараться успокоиться, последовать вышеприведенным рекомендациям или обратиться за более вдумчивой помощью к педиатру и детскому психологу.

Скажем спасибо детскому психологу Воробьёвой Людмиле за такое подробное объяснение, надеюсь, большинство из вас успокоится по данному вопросу.

Ребенок и финансы.

Еще одна тема, волнующая родителей. Не всех, конечно, кто-то до сих пор считает, что физика и химия — важно, а финансовая грамотность — фигня.

Но оно и понятно, родители бы самих ей обучить для начала. Считаю это огромным минусом российского образования. Та информация, которая действительно пригодится в жизни, игнорируется просто напросто. Кому нужны подкованные бизнесмены и предприниматели? Да никому! Государству нужен рабочий класс.

Чем глупее, тем легче им управлять.

Поэтому гоу зубрить таблицу Менделеева. И никакой свободы выбора! Ишь чего удумали. Сиди и учись. Зачем? Чтобы в институт поступить! А в институт зачем? Чтобы на работу пойти! А вот дальше инструкции нет ни у одного родителя, увы.

Вот я выучилась, окончив государственный вуз с красным дипломом, и че? Где все эти организации, жаждущие меня? Как никому нах я не нужна? А зачем я 5 лет училась? Наши дети умнее! Они задают этот вопрос уже сейчас, учась в школе. И многие из вас в шоке, не зная что ответить. Как объяснить подростку, что нужно учиться, чтобы потом работать, если тиктокеру 15 лет и он зарабатывает больше обоих твоих родителей вместе взятых? В сотни раз!

Моя дочь спросила меня, для чего ей оставаться в школе? Ведь ты, мама (то бишь я), никогда по профессии не работала, а деньги зарабатываешь! Что толку, что у тебя была золотая медаль? Как она помогла тебе заработать? Ну, родители, знакомо? У большинства из вас паника после этих вопросов! В смысле как не продолжать учебу? Как 9 классов? А дальше что?

У нас есть выученный сценарий, которого придерживались несколько поколений наших предков: сад-школа-институт. **Все!**

И тут бунт: «Нет ты будешь учиться, я сказала! Тупым хочешь вырасти? Да кто тебя на работу возьмет, неуча?» — кричат испуганные мамы. Так, успокоились! Сейчас я вам все расскажу!

Нет, я ни в коем случае не призываю всех забирать детей из школ и завязывать с образованием! Речь о другом! Сейчас ребенок может выбирать, что ему изучать. Например, моя дочь, которая прямо сейчас, пока я печатаю вам гайд, сдает экзамен по английскому онлайн, отказалась от химии и физики в этом году в пользу тех дисциплин, которые ей интересны! Она закончила 9 класс, не прийдя в школу ни разу. Хвала онлайн образованию.

Вместо этого она занималась английским с носителем, математикой и еще парой дисциплин, которые ей интересны и в которых она сильна, выбрав себе преподавателей на платформе «Фоксфорд». Мы забираем документы из российской школы и отныне дочь будет учиться в лондонской школе, онлайн. Да, это стоит денег (не космических), но ее аттестат, полученный после окончания этой школы, позволяет ей без экзаменов пойти в Кембридж.

В этой школе совершенно иное отношение к образованию. Здесь реально заинтересованы тем, чтобы ребенок развивал те знания и умения, которые ему интересны, и с помощью которых он сможет зарабатывать!

Никто не заставляет тебя учить химию, представляете? Есть такие предметы, как драма и дизайн, а на уроках ученики выступают с докладами о равенстве полов или о глобальном потеплении.

Это не реклама школы, простите, но я сама так воодушевлена этой возможностью, что не могу молчать!

Уверена, вариантов масса, на любой кошелек!

И в России в том числе, но родители так боятся, что ребенок останется без аттестата. Знаете, кто такой Лоуренс Графф? Погуглите, не ленитесь. Так вот, один из самых богатейших людей нашей планеты доучился лишь до 14 лет. Учился так плохо, что мать отправила его работать — мыть полы и унитазы в ювелирной мастерской! Что из этого вышло — почитаете!

Я за образование, но пусть ребенок изучает то, что ему действительно интересно и нужно.

Вы скажете что мой вот вообще ничем не интересуется, целыми днями в телефоне сидит. Ну так ага, родители, а вы сами много чем интересуетесь, изучаете? С кого ему брать пример? Вы кроме как «уроки сделал?» поговорите еще о чем-нибудь.

Мы вот акции США обсуждаем. Я так эмоционально их покупала, что дочери стало интересно, села рядом, я ей все показала и рассказала, заводим вот ей портфель.

С чего начать финансовое образование? Для мелких есть книга «Пёс по имени Мани» Бодо Шефера, в которой раскрываются секреты управления деньгами. Начните с нее. Для постарше — классика «Богатый папа, бедный папа» Роберта Кийосаки. Думаю, вы найдете еще похожую литературу.

Про карманные деньги.

Нужно ли давать? Сколько давать? Когда начинать давать? И так, я уверена, что карманные деньги ребенку необходимы! Когда начинать? Лет с 7, когда считать научится. Сколько? Не мало и не много. Ну столько, чтобы мог купить что-то. Я даю младшему 500 рублей на неделю. Выдаю в понедельник.

Да, сначала ваш ребенок потратит эти деньги в первый же день, не орите на него, это его первый опыт обращения с деньгами, лучше научите распоряжаться. Вместе посчитайте, сколько в день нужно тратить, чтобы хватило на неделю. Мой сын так и сделал первый раз: за день спустил все подчистую, а потом начал соображать и считать. Решил тратить меньше и часть откладывать, копить на какую-то новую игрушку, я в этих словечках не разбираюсь.

Не давайте деньги за мытую посуду или сделанный урок! **Такое поощрение — вред!** Поощряйте только за сверхусилия! За то, что не входит в его обязанности! Дочери я выделаю больше, но она решила, что ей недостаточно и она хочет зарабатывать.

Подумали, чем? Накидали несколько вариантов. Пробуем. Там и плетение каких-то модных колец для продажи, и репетиторство по английскому, и подработка в заре, и переводы текстов.

Не забывайте про развитие личного бренда!

В наш век это архиважно. Если уж ваше чадо сидит в телефоне, то пусть сидит с пользой! Разоритесь ему на курс по тик-току или инстаграм. Если сам проявляет интерес — поощряйте, а не гнобите «хватит ерундой заниматься, нормальным делом займись».

Если у вашего ребенка нежелание учиться проявляется на общем фоне «трудного» поведения — прочитайте книгу Петрановской «Как ты себя ведешь?».

Ну и естественно, родители, ничего этого не сработает, если вы сами сидите на месте, от зарплаты до зарплаты, и не развиваетесь. Ребенок вас копирует, запомните.

Немного о подростках.

Все сложно! Точка.

На самом деле, от них нужно по-доброму отстать. Не забить на них болт, а просто отстать. Вы даже не представляете, какие химические процессы творятся в его организме в переходный период.

И когда вы говорите «Боже, с тобой просто невыносимо», поверьте, подростку самому с собой невыносимо. Он только выглядит взрослым. Внутри он все еще не сформирован. Буйство гормонов, тут сиськи растут и набухают, эрекция в неподходящий момент, тело растет со стремительной скоростью, нужно учиться, в голове хаос, ты ничего не понимаешь, как тебе со всем этим совладать, а тут еще мать орет за бардак в комнате!

Мам, пап, да у меня внутри бардак, вы о чем вообще?

Главная задача этого непростого времени — не потерять связь, которая было у взрослого и ребёнка до этого. Основная трудность этого периода состоит в том, что ваше чадо требует к себе взрослого отношения, а вести себя продолжает по-детски.

Происходит несостыковка в его поведении и уровне ответственности за него. Натворить — горазд, а понести наказание — увольте. Родители, видя всё это, становятся нетерпеливыми и непримиримыми, а взрослеющий человек в итоге чувствует себя непонятым и несправедливо наказанным.

Как с ними коммуницировать? **Ну, естественно, с юным взрослым надо разговаривать.**

Вытягивать на диалог любыми правдами и неправдами. Хоть они и колючие как ёжики, всё же они дети, и хотят поделиться своими «болями». Роль взрослого тут — слушать, слышать, стараться понять и принять. Вам кажется, что это ерунда? Но это не ваш кризис. А для него это самая настоящая катастрофа.

Вы здесь взрослый, поэтому держите слово, если дали, не юлите и не пытайтесь хитрить.

Не кричите и не паникуйте, даже если вас «накрывает» волной негатива в ответ на его поступки. Сдержитесь, ор все равно не поможет, а завести общение в тупик может легко!

Относитесь к подростку как равному.

Не ухмыляйтесь, так надо!

Слушайте его мнение, старайтесь не навязывать своего. Обсуждайте проблемы семьи вместе, не настаивайте на полном принятии ваших советов и внушений. Ваша задача — донести и объяснить, почему именно так поступать разумнее всего. Но выход из ситуации он должен выбрать сам.

В подростковом возрасте просто жизненно необходима свобода слова и поступков. Их бесит одна мысль о том, что их считают малыми детьми. Своим невыносимым поведением они требуют к себе отношения, как ко взрослому человеку.

Не беречь от всего на свете, а предупредить об ответственности, научить принимать осознанные решения. Если этого не сделать и не дать свободы, то далее придётся решать проблемы гораздо серьезнее. Не позволяйте ребёнку замкнуться в себе.

В настоящее время он не может решить, как ему кажется, глобальную задачу, и хочет укрыться в своём мирке.

Ясно, что вам может показаться, что его трудности — это ерунда, и причин для паники нет. Но поверьте, он действительно считает по-другому. А возможно, всё именно так и есть. Убедите рассказать, что именно его гложет, и обсуждайте! Вспоминайте примеры из своей юности, проводите аналогии. Расскажите о своих решениях в ту пору, и к чему они привели. Помогли ли вам ваши опрометчивые, или, наоборот, обдуманные решения. Попробуйте показать ему ситуацию со стороны.

По поводу мотивации, мол, хороший ребенок, не трудный подросток, но вот ничего не хочет! Совсем ничего. Мы и репетиторов оплачиваем, и книги покупаем, и путешествие — пожалуйста, а он не хочет и все! Дело в том, родители, что все потребности вашего подростка закрываются вами! Даже мотивация к действиям у него внешняя, т.е. ваша!

«Ну может на футбол? А может вышивкой? А рисование? Ну давай, а».

Подросток еще не успел сформировать потребность, как родители ее уже закрыли. У подростка все есть! И это все принес кто-то другой. Зачем ему что-то хотеть, скажите мне? Когда ему захотеть?

Итак, мои дорогие, дайте желанию созреть, сформироваться, появиться! Там, где все потребности закрыты, новые не сформируются. Нужна пустота! Вот и пусть он бездельничает. Рано или поздно он захочет есть, а еды нет! Вы не готовили! Я так делаю. И что вы думаете? Мой подросток сам добывает себе еду!

Отстаньте и с ненавистными секциями, если они его бесят. Заскучает — сам найдет кружок по интересам. Пусть у него будут законные выходные. Без «а сегодня генеральная уборка или едем на картошку». Пусть он рубится в свою приставку или телефон. Поверьте, надоест!

Тяга к знаниям появится, а вы тут как тут. Поддерживаете в любой идее!

Про запреты:

Ну тут, думаю, вы и без меня все прекрасно знаете и понимаете. Чем больше запретов, тем больше желания сделать наперекор, тем больше секретов от вас.

Я как только не испытывала свою маму: и садилась при ней курить, и говорила, что пошла сексом заниматься (в 15 лет) и чем только не несла, на что мама моя всегда отвечала: конечно делай! Это твоя жизнь, только тебе ею распоряжаться, я не в праве тебе запрещать. Даже если я знаю, что ты совершаешь ошибку, я не буду останавливать, это не мое дело, но знай, что ответственность за принятые решения так же лежит на тебе!

Ну естественно у меня пропадало всяческое желание идти и делать. Не интересно курить, не интересно лишаться девственности в 15, нет повода сделать на зло родителям.

Конечно сейчас я понимаю, как кипело внутри мамы, но тогда ее лицо и поведение излучало абсолютное принятие

и поддержку, чуть ли не «Конечно, доченька, иди, кури, пей, спи с кем хочешь, я только за, ты совсем уже взрослая».

Запреты созданы, чтобы их нарушать.

Уж лучше пусть ребенок напьется, но с вами! Уж лучше пусть расскажет, если заразится чем-то или забеременеет, чем скроет, потому что вы же запрещали.

Но я уверена, что если быть в контакте и диалоге, то большинство подростковых проблем удастся избежать.

Мне Бог послал очень осознанную девочку, она сама рассказывает, что употребляет, пьет или курит и почему ее не тянет. Она знает о последствиях. Я спросила ее, почему ее ровесники не хотят учиться, ничем не интересуются, кроме гулянок, она ответила: «они не знают, как можно круто жить, путешествуя, например.»

Когда ты знакомишься с миром — это круто. «Не учатся, потому что предметы в школе не интересные и не нужные. никакая мотивация не поможет, мам. Я просто знаю, какой жизнью хочу жить! Точно не во дворе пиво пить!».

Понимаю, что не у каждого родителя есть возможность дать детям почувствовать вкус этой «другой» жизни, но это ведь стимул для нас, взрослых, развиваться и расти, но в этом круговороте событий не терять связи с детьми!

Они — ваша команда!

Что не рекомендуется делать родителям подростков:

1. Критиковать и запрещать общение ребёнка с друзьями
«Мне не нравится этот твой Вася, он и учится плохо, и одевается неряшливо. Я не хочу, чтобы ты с ним дружил».
2. Высмеивать внешность и одежду «Ты зачем так нарядилась в школу? Выглядишь как клоун».
3. Чрезмерно контролировать все сферы жизни ребёнка
«Кто тебе сейчас звонил? Ну-ка, быстро покажи мне телефон».
4. Относиться как к маленькому ребёнку «Тебе ещё рано знать об этом. Вот вырастешь, тогда и поговорим».
5. Игнорировать переживания подростка «Что ты там опять рыдаешь в спальне? Иди лучше уроки делай».
6. Сравнивать со сверстниками, одноклассниками, детьми знакомых «А вот Настя из вашего класса на одни пятерки учится и маме по дому помогает, а у тебя на уме только одни мальчишки».

Что делать нужно:

1. Чаще разговаривайте с ребёнком обо всех изменениях, которые с ним происходят. Большинство родителей этого не делают, оставляя подростка один на один с его переживаниями. Затроньте темы первой влюбленности, начала половой жизни, употребления алкоголя и психотропных веществ. Объясните ему, что не всё, что пробуют или советуют попробовать друзья, безопасно и не принесёт вреда.

2. Поддерживайте ребёнка в любых начинаниях и увлечениях (кроме тех, которые могут нанести ему вред). Даже если они вам кажутся глупыми и несерьёзными. Не обязательно их разделять, главное — уважайте выбор ребёнка.
3. Относитесь к подростку как к взрослому, пусть даже и не считайте его таковым. Дайте свободу в принятии решений, но пусть не забывает и об ответственности за свои поступки.
4. Перейдите из позиции «над» в позицию «рядом». Станьте для ребёнка другом, старшим товарищем.
5. Ваш ребёнок вырастет и отдаляется от вас. Не пытайтесь остановить этот процесс запретами и чрезмерным контролем за его жизнью.
6. Обратите внимание на то, чем занимается ваш ребёнок в социальных сетях. Не стоит читать его переписку — это дело личное. Но знать, в каких он состоит группах и сообществах и нет ли в них опасности, вы имеете полное право.
7. Частые конфликты с ребёнком в большинстве случаев возникают из-за чрезмерного контроля и когда родители слишком активно начинают лезть в его жизнь.
8. Если все ваши разговоры с ребёнком сводятся к обсуждению оценок в школе и критике за бардак в комнате и не вымытую посуду, вы рискуете потерять доверительные отношения с сыном или дочерью.
9. Совместные прогулки, поездки, походы, разговоры по душам помогут наладить отношения с подростком гораздо быстрее, нежели нравоучительные беседы.

10. Да, вам могут не нравиться друзья вашего ребёнка. Но критиковать или запрещать общаться с ними — не самый лучший выход из ситуации. Подросток воспримет это как очередное покушение на его независимость и самостоятельность в выборе друзей.
11. Если подростковый возраст вашего ребёнка протекает особенно тяжело, сын или дочь всё больше отдаляется от вас, ходит подавленный и часто плачет — обязательно обратитесь за помощью к психологу! Это могут быть признаки травли в школе, конфликтов со сверстниками, появления у подростка депрессивных и суицидальных мыслей.

Помните:

Подростки не признают авторитетов. В отношениях могут показывать своё превосходство. Часто взрослые так и остаются «Подростками» — это выражается в насильном подчинении окружающих своим правилам.

Кстати про самостоятельность: чем больше самостоятельных решений принимает ребёнок, тем меньшему влиянию он будет подвержен со стороны сверстников (курение, алкоголь и пр.).

Чем больше решений за него принимают (даже его любящие родители из лучших побуждений), тем большему влиянию он подвержен в принципе.

Рекомендую прочитать родителям Фабер А., Мазлиш Э. «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили». И дать почитать подросткам Джерри Бэйли «Мое тело меняется: Все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители».

На этом я заканчиваю, друзья!

Спасибо за доверие! И помните: это всего лишь мысли не психолога и не идеальной мамы.

Слушайте свое сердце.