

**Юлия Варлакова.**

**Конфликты на детской площадке : как помочь ребенку? : более 100 практических идей  
(отрывок)**

**Вступление**

Представьте, что вы жонглер и у вас в руках два мягких резиновых шарика. Если они упадут, их можно поднять и жонглировать дальше, ничего страшного, вы ведь просто учитесь.

Так я себе представляла материнство до рождения моих детей.

А теперь представьте, что шариков – тысяча, и они хрустальные. Вы пытаетесь поймать их, все до одного. А они часто падают, потому что уследить за всеми просто невозможно – особенно когда пробуешь первый раз. Шарик пролетает мимо ваших рук и прямо на глазах разбивается, разлетаясь на тысячи осколков, и это вызывает у вас чувство вины, досады, разочарования и злости на саму себя.

Так мое материнство часто выглядело на самом деле.

Я невероятно счастлива быть мамой двух мальчиков, которые растут так быстро, что хочется ловить каждое мгновение, проведенное вместе. Но никогда раньше мне не приходилось решать столько сложных задач одновременно и испытывать столько переживаний. Те шарики, которые я поймала, наполняли меня радостью. А те, которые я уронила, дали мне бесценный опыт в отношениях с сыновьями. Я поняла, что отношения и привязанность – это база, основа, которая помогает переживать многочисленные бури. Надежные и здоровые отношения – это не те, где у всех все всегда хорошо и никто не испытывает сильных эмоций. И не те, где объятия близких открыты, только когда ребенок ведет себя в соответствии с родительскими ожиданиями. В хороших отношениях ребенок может быть злым, расстроенным, разгневанным, неудобным в проявлении своих эмоций и нелогичным в своих поступках – и он все равно чувствует, что это его поведение не разрушает связь с близким взрослым.

Сейчас я знаю, что мои ожидания и поступки моих детей будут противоречить друг другу тысячи раз. И я часто думаю, что в этой неидеальности мира и есть его великолепная задумка. Когда два моих непоседливых мальчика ведут себя не так, как я ожидаю, я получаю шанс увидеть именно их личные потребности и особенности, а не поведение, описанное в книгах. И тогда я становлюсь еще немного ближе к своим детям и чуть лучше их понимаю – даже если в тот момент мне так не кажется. И это не значит, что дети должны расти в полной вседозволенности. Ограничения – это тоже важная часть воспитания детей. Благодаря им дети чувствуют, что о них есть кому позаботиться.

Юлия Варлакова,  
мама двух мальчиков, практикующий семейный психолог,  
автор статей, ведущая курсов Института Ньюфелда

**Как появилась эта книга**

Как только родители начинают войну с детьми, они должны знать, что уже проиграли ее.

Все что угодно, только не воевать с детьми, потому что война и воспитание – совершенно разные вещи. Начинается война – кончается воспитание!

Симон Соловейчик

Пока мои дети были совсем маленькими, мы много времени проводили на детских площадках, и я общалась с другими мамами. Для меня это оказалось неиссякаемым источником знаний о том, что происходит между детьми и родителями. Иногда общение было интересным и увлекательным, а иногда весьма непростым – особенно когда в происходящем участвовали и мои сыновья. Если у вас есть дети, скорее всего, вам это знакомо.

Казалось бы, это просто прогулка, но на самом деле – огромный мир, в котором поднимается невероятно большое количество вопросов, касающихся детско-родительских отношений. И начинается все не на улице, а с момента начала сборов на прогулку: иногда попытки одеться и собраться занимают далеко не пять минут – и это при условии, что ребенок не передумал гулять после того, как вы потратили полчаса, чтобы одеться. Как сохранять дисциплину, как поддерживать ребенка, как реагировать на слезы, истерики, отказы уходить домой, что разрешать, а что запрещать? А сколько всего сокрыто в общении между детьми: кто первый, кто быстрее, кто с кем играет, кого-то не берут в игру, дележка игрушек, вопросы вежливости и многое другое. К сожалению, культура воспитания во многих странах до сих пор наполнена не самыми гуманными методами взаимодействия с детьми. Например, когда ребенок не хочет уходить домой с детской площадки, он часто слышит от своих родителей такие слова: «Ну и оставайся в парке, а я уйду без тебя». А плачущему ребенку говорят: «Ой, как некрасиво, будешь плакать, тебя заберет вон тот дядя». За проступки лишают важного и ценного. За плохие слова перестают разговаривать с ребенком или кричат.

Работают ли такие методы? Со многими детьми – да, потому что так затрагивается самое важное и дорогое для них – отношения с близкими взрослыми или то, что они ценят больше всего. Сложность в том, что те методы воспитания, которые дают быстрый результат, могут вредить развитию в перспективе. Они могут осложнять отношения, ухудшать поведение ребенка, замедлять его эмоциональное и психологическое созревание, провоцировать вспышки агрессии или, наоборот, приводить к безразличию ребенка (то самое «А мне все равно»), влиять на его внимание, обучаемость, сон и здоровье. Связь этих последствий с такими дисциплинарными методами не всегда очевидна родителям.

### **Давайте знакомиться**

Меня зовут Юлия Варлакова, я практикующий семейный психолог: консультирую родителей по поводу детей и работаю со взрослыми отношениями в семье, помогая партнерам возвращать в их отношения эмоциональную связь и понимание. Также я занимаюсь индивидуальной психотерапией. Мы с моим супругом живем в Санкт-Петербурге и растим двух мальчиков. На момент написания книги младшему сыну семь лет, а старшему – одиннадцать.

Я веду курсы для родителей на русскоязычном отделении канадского Института Ньюфелда. В 2013 году я пришла учиться сюда, чтобы найти ответы на вопросы о воспитании своего тогда еще единственного сына, и... не смогла уйти. После трех лет учебы я поступила на преподавательскую программу, и с того времени большая часть моей деятельности связана с подходом развития на основе привязанности – именно он лег в основу этой книги. Автором этого подхода является широко известный в мировой психологии профессор Гордон Ньюфелд – специалист в области психологии развития из Канады, клинический психолог, психотерапевт. Он более 40 лет работает с детьми и молодежью, а также окружающими их взрослыми. Признанный авторитет в детской психологии, Гордон Ньюфелд выступает с лекциями по всему миру, является автором бестселлера «Не упускайте своих детей» и ведущим представителем психологии развития.

В основе его подхода лежат глубокие знания психологии развития и теории привязанности, подтвержденные современными исследованиями. Все теоретические знания проверены и отточены в течение 40 лет профессиональной практикой, собственным опытом родительства и личным исследованием. Русское отделение Института Ньюфелда под руководством Ольги Писарик, в котором я работаю, переводит и адаптирует курсы для родителей, статьи и учебные материалы.

Задача родителей состоит в том, чтобы создать с детьми такую связь, которая позволит им развивать свою индивидуальность. Родительство – это прежде всего отношения, а отношения не сводятся к простым стратегиям. Они базируются на интуиции.

Гордон Ньюфелд

Лично для меня подход развития на основе привязанности оказался очень практичным и дал ответы на мои вопросы как родителя. В этой книге я поделюсь с вами своим опытом того, как я справляюсь с разными ситуациями. Это не значит, что такой подход – единственно правильное решение. Вы можете найти свой путь – обязательно пробуйте искать то, что лучше подойдет именно вашему ребенку. При этом я прекрасно могу понять растерянность родителей, которые знают, как делать не надо, но пока не могут поступить иначе. Когда у меня появилась возможность написать книгу об отношениях родителей и детей, о тех ситуациях, в которые они попадают, я поняла, что смогу поделиться с читателями своим личным и профессиональным опытом, а также идеями о практическом применении модели развития на основе привязанности, которая сейчас набирает большие обороты в русскоязычном пространстве как гуманная и действенная модель воспитания детей, учитывающая перспективу здорового развития.

Эта книга очень практическая: в ней много примеров, диалогов, советов и идей. Но я предлагаю не считать ее единственным руководством к действию, а искать те пути, которые подойдут именно вам и вашему ребенку.

Родителям важно находить не готовые способы, методы и правильные фразы. Самые эффективные слова часто работают не потому, что вы выучили правильную фразу. Они работают, потому что они сказаны от сердца и основаны на вашем интуитивном понимании того, что лучше всего подойдет вашему сыну или дочке.

Примеры из этой книги могут вам помочь, а могут не сработать совсем – это нормально. Вы можете опираться на мои идеи, но ищите и что-то свое. Если вы знаете цель и у вас есть карта и компас, то, может, вы немного поплутаете среди деревьев, несколько раз упадете и набьете шишки, но рано или поздно придете в нужное место.

Но на этом наше знакомство не заканчивается!

Теперь я хочу познакомить вас с одной прекрасной семьей, которая живет... на страницах этой книги и которая будет попадать в разные ситуации, связанные с выходом из дома, прогулками на детских площадках, в парках и общением со сверстниками.

Папа, мама, мальчик Миша, которому недавно исполнилось семь лет, и девочка Оля, ей три года.

Миша и Оля любят проводить время с папой и мамой, ходить в парки и на детские площадки, в гости, играть по одному, друг с другом и с друзьями. В жизни этой замечательной семьи каждый день происходит примерно то же самое, что и в других семьях. Они любят друг друга, и у них случается множество приятных моментов. А еще Миша и Оля бывают переполнены эмоциями и чувствами, ссорятся, не хотят уходить с прогулки, плачут, делят игрушки и так далее – как большинство самых обычных детей.

Я вам расскажу много историй из жизни этой выдуманной семьи. Все совпадения с реальной жизнью случайны! И при этом большинство ситуаций могли происходить практически в любой семье, имеющей детей, – они жизненные и настоящие. Мы поговорим о том, что же на самом деле происходит в семье с точки зрения развития детей. И, конечно, я поделюсь с вами множеством идей о том, как лучше поступать в сложных ситуациях и как с ними справляться. Все советы проверены мной лично и в ходе моей профессиональной психологической практики с родителями.

Ну что, отправимся в путешествие в мир детско-родительских отношений? Посмотрим, что происходит в жизни у Миши и Оли? А заодно поищем способы, как родителям справиться с трудностями в отношениях и во взаимодействии с детьми.

И начнем мы с разговора об особенностях эмоционального мира детей-дошкольников и их качествах. Это наши ключи к ответу на вопрос о том, как следует поступать родителям в разных ситуациях, а чего лучше не делать.