

Марина Цветкова

Ольга Якушева

Настоящая жизнь



Марина Цветкова
Настоящая жизнь

«Издательские решения»

Цветкова М.

Настоящая жизнь / М. Цветкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968291-8

Книга о работе с подростками в детских психологических лагерях «Большая игра в настоящую жизнь». Настоящим, искренним в ней является и отношение авторов-психологов к сложностям становления подростков в полной неопределенности и неписаных правил и запретов мира взрослых. Жизненные истории, сопровождающиеся анализом и практическими рекомендациями, изложены с подлинной любовью к подросткам, что побудит читателей прислушаться к тому посланию, которое кроется за поведением их детей.

ISBN 978-5-44-968291-8

© Цветкова М.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Вступление	8
Детские психологические лагеря	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Настоящая жизнь

Марина Цветкова

Ольга Якушева

Иллюстратор Алексей Зуев

© Марина Цветкова, 2019

© Ольга Якушева, 2019

© Алексей Зуев, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-8291-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Одна из глав этой книги называется «Сотрудничество». Сотрудничество – важнейшая составляющая процесса взросления подростка, своеобразный результат перехода на свойственную этому возрасту ведущую деятельность. Иными словами, сотрудничество – эта та грань, при достижении которой ребенок становится взрослым. Однако есть один любопытный нюанс. С одной стороны, любой проект невозможен без команды, без глубочайшего взаимодействия настоящих профессионалов. Но с другой, при таком взаимодействии в каждом из членов команды словно оживает внутренний ребенок – подвижный, озорной, пыливый, жаждущий игры и творчества и не лишенный известной дерзости в поисках истины и собственного «я».

Большая редкость, когда мудрость профессионала, мастера своего дела, в человеке сочетается с фонтанирующей творческой энергией юности. Проект «Большая игра в настоящую жизнь» никогда не состоялся бы без таких людей. Огромная удача, что в нем приняли участие многие талантливые тренеры и психологи. Среди них моя правая рука и главный советник Валерий Гладких, Наталья Кручина, Наталья Сергиенко, Светлана Жданова, Влад Суханов, Галина Чекушкина, Юлия Балеева, Надежда Смирнова, Анна Непялина, Евгений Вдовин, Юлия Калашникова, Алёна Коровина, Ольга Якушева. Примите благодарность за то, что вы поверили в идею и вложились своими талантами, умениями, прекрасными личностными качествами, временем и силами. Благодарна также моим учителям Елене Шувариковой, Нифонту Долгополову, Андрею Валамину. Отдельная благодарность создателю обложки нашей книги художнику Алексею Зуеву.

Благодарю своих родителей, двух своих дочек, которые никогда не ездили в такие лагеря, но щедро делились собственными увлекательными историями. Особую признательность хочу выразить моему мужу Василию Александровичу Цветкову, который терпит меня столько лет со всеми этими идеями и поддерживает ВСЁ ЭТО.

Если мы окажемся полезными для вас, будем рады вашим откликам. Присылайте их по адресу: zdes_i_teper@rambler.ru.

Ваша Марина Цветкова

Предисловие

Кто из нас не мечтал в детстве, что, когда вырастет, не будет делать так, как его родители? Я клялась себе, что не забуду о том, что в юности самое главное – это любовь, а не учеба! Повторяла себе каждые пять лет и была уверена, что не забуду, когда у моей дочери начнется этот период. Но я «забыла», как забывает обычный взрослый, переплывая реку времени и смотря с противоположного берега на своего ребенка. К счастью, такими становимся не все мы. Марина Цветкова, которую я знаю уже 20 лет (с ума сойти!), из той тонкой прослойки взрослых, которая не потеряла удивительную способность остаться на берегу детства. Она каким-то только ей доступным способом по-прежнему понимает детский язык и может переводить его на взрослый. Носители языка чувствуют хороший качественный перевод и доверяют ее работе. Вот почему уже так много лет детские и подростковые лагеря, организованные Мариной в Мурманском филиале нашего Психологического центра «Здесь и Теперь», легко собирают сначала настороженных, а потом восторженных детей и поддерживаются их благодарными родителями. Переводчик и посол двух берегов и времен, отлично и честно, будучи детским психологом и гештальт-терапевтом, вдохновляет и команду единомышленников – таких же по-хорошему фанатичных и любящих свое дело профессионалов. Завидую им – ведь они по-настоящему понимают и не забыли, что является главным в жизни ребенка: свобода, доверие, близость, поиск себя и ощущение понимания тех, кто рядом. «Пушистая Лапа» – так называют Марину дети в ее лагерях. Она и вправду мягкая и пушистая, потому что гибкая и с очень большим запасом терпения и любви. Настоящий специалист по детской психологии, которому не все равно, что происходит в душе Больших маленьких и Больших взрослых людей, которые попали в трудный момент своей жизни или своих отношений.

Так бывает с настоящими профессионалами – когда-то я учила Марину гештальт-терапии, а сейчас много лет она, моя коллега, учит вспоминать ГЛАВНОЕ в воспитании моего ребенка. Поэтому с большим удовольствием, признательностью и гордостью я написала предисловие к ее книге, которая может быть прямо-таки учебником для родителей и детских психологов.

*Елена Шуварикова,
кандидат психологических наук,
директор московского Психологического центра
«Здесь и Теперь»*

Вступление

Детство мое прошло в Мурманске, самом теплом благодаря Гольфстриму городе за Северным полярным кругом. Поезда сюда приходят, но дальше уже не идут, а возвращаются назад, словно достигли крайней точки Земли. Зато уходят отсюда атомные ледоколы, прокладывающие путь для арктических экспедиций, и здесь же на причале скромно вкушает заслуженную славу легендарный «Ленин». Наряженный густыми гроздьями рябины вдоль дорог, открытый всем ветрам с Баренцева моря, город на несколько зимних месяцев погружается во тьму полярной ночи, а летом можно творить хоть круглые сутки – солнце почти не покидает небосклон.

В Мурманске нет ни одной семьи, не связанной с морем. Рыбный порт, торговый флот, военно-морской, арктический ледокольный флот... эти слова для кого-то означают суровые будни, а кому-то сулят встречу с неизведанным, – но равнодушными уж точно не оставляют. И это особым образом сказывается на детях. У подростков из портового города гораздо больше свободы, чем у столичных, больше возможности создать пусть маленькую, но собственную реальность, прожить самостоятельную детскую жизнь...

Вот и моя детская жизнь состояла из двух частей: домашней, тревожной, полной правил и запретов: не шуметь, не петь, не разбрасывать хлам – такой была реакция взрослых на игру в куклы; и уличной, вольно-гуляльной, где я была заводилой в играх и «подвигах», за что мне частенько доставалось. То мы идем в поход к заливу или в сопки, никого не предупредив. То потихоньку таскаем из дому таблетки – и всего-то, чтобы украсить пирожинки из глины для нашего всамделишного магазина. То устраиваем в подвале приют для бездомных кошек – и опустошаем домашние холодильники, чтобы накормить животных. Или вот однажды мальчишки смастерили плот, а опробовать его решили на мне... Сооружение оказалось хлипким, страшно было до жути, – а спасла меня с него команда пожарных. Наказание дома – и слова, которые надолго застряли в голове: «У всех дети как дети, а ты хуже мальчишки». На нареkanie взрослых: «Девочки на заборе не висят!» ответив вопросом: «А где они висят?» – и получив крепкий подзатыльник, я решила больше не задавать им серьезных вопросов. Думаю, родителям было со мной непросто, ведь еще и соседки жаловались, что я подбиваю всех на «подвиги». А для меня это была настоящая жизнь!..

Рабочий район «Жилстрой», с его двухэтажными деревянными домами, некоторые даже с печным отоплением, с его сарайками, в которых хранились дрова и ненужный скарб, стал для нас землей обетованной. Это было излюбленное место, где мы играли в «казаки-разбойники», строили шалаши, лазали по крышам, устраивали «магазины».

Сарайки притягивали нас как магнит. Особенно интересовали хранившиеся в них «сокровища». Как-то раз нам повезло – мы набрали на открытую кладовку. Несколько дней прошло в терзаниях, что нельзя трогать чужое. Наконец наше терпение лопнуло, и мы решили, что, если не закрывают, значит, она никому не нужна. И устроили там свой штаб.

О, сколько же там было потрясающих вещей, словно специально для нас оставленных!.. Из двух древних чемоданов соорудили стол, а из ветхого матраса – кресло, изъеденные молью валенки использовали как тайники. Но самой прекрасной вещью была резная, в человеческий рост, деревянная рама для зеркала. Эта рама вдохновляла нас раз за разом. Из нее мы дурачились, рассказывали истории, пели песни, читали стихи, и не из школьной программы, а находили в библиотеке интересные для себя. Девчонки наряжались как могли, напяливали на голову шляпы, натягивали перчатки, красили губы – кто-то стащил у мамы помаду. Да и мальчишки не отставали, но у них большой популярностью пользовались старая военная фуражка и ремень...

Рассказывали страшные истории, тряслись от ужаса, потом хохотали до слез, и это было волшебю. Приносили из дома еду и съедали ее все вместе, а самым излюбленным лакомством была горбушка черного хлеба, посыпанная сахарным песком.

Но недолго длилось наше счастье, всего-то пару недель, а потом в «штабе» нас ждал участковый с разбирательством: кто, что да как.

И невозможно было пробиться сквозь обвинения взрослых и доказать, что не «залезли», а «зашли» в открытую дверь, не «украли», а «взяли поиграть»... Взрослому бывает трудно понять, что когда ребенок видит интересный предмет, то у него поднимается творческая энергия, каким это будет в игре, и она вытесняет представление, что это просто нельзя брать без спросу...

Был и такой случай. Однажды в очередном «рейде» по району мы наткнулись на витрину для выкладки товара, которая одиноко стояла на улице. Настоящая, полукруглая, стеклянная, такая замечательная витрина – просто мечта для игры в магазин. Конечно же, мы решили, что раз она стоит на улице, значит, никому не нужна (на самом деле в магазине просто шел ремонт и ее вынесли на время). Мы вцепились в нее, как муравьи, и потащили к себе во двор. Магазин у нас получился что надо! Каждый хотел быть продавцом, мы даже составили список, в каком порядке будем стоять за прилавком... Правда, поиграть удалось только один день. Вечером опять пришел участковый – с последним предупреждением, что нам «светит» детская комната милиции. А дома вновь наказание, в результате которого сложилось убеждение: бесполезно пытаться объяснить взрослым, что «украсть» и «найти» – совершенно разные вещи, лучше действовать скрытно, незаметно. Вот так у детей и появляется отдельная от старших «настоящая жизнь», в которую взрослым путь заказан.

Но мне посчастливилось – такую настоящую жизнь я прожила в детском лагере. В первый раз я попала туда в восьмилетнем возрасте, в самый младший отряд, где о нас заботились, рассказывали чудесные сказки, которые я потом разыскивала долгие годы. Первое мое открытие: не так и плохо быть маленькой! До этого быть у своей бабушки младшей внучкой, которую старшие братья и сестры не берут на танцульки, мне совсем не нравилось! В лагере же я была с ровесниками, которые меня не просто принимали, – я была лидером. И лагерь стал для меня воплощением свободы. Той самой, которой дома не было и которая позволила моей творческой энергии буквально расцвести. Я участвовала во всех мероприятиях: в концертах, спортивных соревнованиях, трудовых десантах – и привозила домой ворох грамот и благодарностей. Родители очень удивлялись, и мама недоверчиво спрашивала:

– Они там ничего не перепутали?

А мне хотелось кричать во весь голос:

– Да, я именно такая! Почему вы так плохо знаете собственного ребенка?!

Но я молчала – это был внутренний крик...

Позже, став взрослой и переосмысливая свой детский опыт, я искала возможность исправить такую ситуацию, от которой страдают не только дети, но и взрослые. Детям – хотелось помочь стать свободными, а их родителям – научиться видеть, слышать, понимать собственных детей. С этой целью и родилась мысль организовать психологический лагерь «Большая игра в настоящую жизнь», который мы постарались сделать веселым, шумным, чтобы оставлял у ребенка самые лучшие впечатления, как в моем детстве.

Однако после лагеря ребенок – уже изменившийся, освобожденный – неизбежно возвращается домой, в те же обстоятельства, ту же атмосферу, те же неразрешенные конфликты... Поэтому другая, не менее важная наша миссия – работа с родителями, для которых и был написан этот своеобразный путеводитель, как понять своих детей; книга-переводчик с «детского» на «взрослый».

Детские психологические лагеря

Из года в год мне звонят из одной школы и приглашают на родительское собрание.

– Но я же у вас уже была – и в прошлом году, и в позапрошлом.

– Как вы нам сказали, чего ждать, так все и случилось. А чего дальше ждать?..

А ждать – всего того, что написано в учебнике по подростковой психологии. До десяти лет наши подопечные еще совсем дети, а вот после начинается пубертат. И это не только про взросление, созревание: в десять лет ребенок становится более осознанным и ответственным, чем в восемь. А в двенадцать лет дети уже «уходят» – не в прямом, физическом понимании; имеется в виду начало интимно-личностного общения между сверстниками, когда родители отодвигаются на задний план. Поэтому период с десяти до двенадцати – как раз тот возраст, когда можно и нужно дать поддержку. Если представить личность как ведрышко, то в это время в него вставляется доньшко. Если нет доньшка, все ресурсы проваливаются. Это возраст нарциссических нарушений, которые появляются в отсутствии поддержки, что потом очень трудно исправить. Если ребенок не ощущает собственной ценности, сможет ли взрослый впоследствии каким-то образом ее нарастить?..

Мы работаем скорее на предупреждение таких нарушений – и с этой целью вот уже 12-й год организуем лагерь «Большая игра в настоящую жизнь», куда приглашаем детей в возрасте от 8 до 13 лет. В зависимости от возраста решаются разные психологические задачи, но самая главная – разгрузить школьников, чтобы они отдохнули, скинули стресс, нагулялись. Вторая по важности задача – помочь им научиться общаться в своем кругу, ведь подростку просто жизненно необходимо быть успешным, принятым сверстниками и одобренным взрослыми. И третья задача – научить ребят работать в команде: взять на себя роль лидера или выбрать лидера, суметь ему подчиниться. Дети собираются из разных школ города и области, и это очень хорошо, потому что в новом окружении можно это время прожить по-другому, не так, как привыкли тебя видеть одноклассники и учителя, а так, как тебе хочется проявиться. Время лагеря позволяет тренерской команде обнаружить ресурс ребенка, помочь ему создать ситуацию успеха.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.