

Марина Цветкова
Ольга Якушева

Настоящая жизнь



**Ольга Якушева
Марина Цветкова
Настоящая жизнь**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42831447

ISBN 9785449682918

Аннотация

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.

Содержание

Благодарности	5
Предисловие	7
Вступление	9
Детские психологические лагеря	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

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, пытливый, 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 Корови-

на, 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](mailto: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 професси-

оналов. 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 взрос-

лых 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 нарекание 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 интере-

совали 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 волшебно. 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 лагеря «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.