

Виктория
Шманская

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ И ПРОЯВЛЯТЬ
ЭМОЦИИ, УПРАВЛЯТЬ ИМИ



Виктория Шиманская
Эмоциональный интеллект
для детей и родителей.
Учимся понимать и проявлять
эмоции, управлять ими
Серия «Осознанное родительство»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63354018

*Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими: Питер; Санкт-Петербург; 2021
ISBN 978-5-00116-575-0*

Аннотация

Легко договориться с малышом. Помочь завести друзей и научить самостоятельности школьника. Уверенно преодолеть подводные течения переходного возраста вместе с подростком. Быть счастливым, спокойным, полным сил родителем. Как воплотить это в жизнь, знает психолог, автор первой запатентованной в России методики развития эмоционального интеллекта детей Виктория Шиманская. Вместе с ребенком вы научитесь легко справляться с самыми сложными эмоциями и во всей полноте проживать самые приятные, понимать и быть

понятыми в семье и в большом мире за ее пределами, не терять эмоциональной связи с собой и с важными людьми.

Эта книга на знакомых всем примерах просто объяснит, как устроен эмоциональный интеллект, и поможет развить его с помощью простых увлекательных упражнений. С ней вы сделаете по-настоящему важный вклад в будущее ребенка – дадите ему самое необходимое для того, чтобы вырасти успешным и счастливым человеком.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
Зачем развивать эмоциональный интеллект?	10
Почему лучше развивать его с самого раннего детства?	11
Чего ждать от этой книги?	13
Глава 1	16
Я и мои эмоции	16
Пять чувств мира	29
Шестое чувство: три хорошие новости о развитии, базовом доверии и принятии	47
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Виктория Шиманская
Эмоциональный
интеллект для детей
и родителей. Учимся
понимать и проявлять
эмоции, управлять ими

*Автор выражает благодарность Александре Чканиковой
за помощь в подготовке практических заданий для книги.*

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Осознанное родительство», 2021

© А. Сафонов, дизайн обложки, 2021

Введение

Как эмоции управляют миром, и как мы управляем эмоциями?

Есть дни, которые мы помним всю жизнь. Важный экзамен, счастливый день рождения, безумное свидание, увлекательная поездка... Каждая мама навсегда запоминает день, когда появился на свет ее малыш. Наверняка мы запомним дни самоизоляции 2020 года – и, возможно, будем долго помнить день, когда «режим повышенной готовности» будет отменен.

Обычно запоминаются моменты, когда мы испытывали яркие эмоции: восторг, ярость, печаль, удивление, радость, страх. Эмоции всегда сильны, когда мы принимаем ключевые решения, отстаиваем свои убеждения и желания, испытываем новый чувственный опыт... Даже такие, казалось бы, рациональные решения, как покупка квартиры или выбор нового места работы, связаны с сильными переживаниями. Подарки и удары судьбы, комплименты и критику мы воспринимаем через призму ярких чувств. **Так наши эмоции управляют миром.**

Итак, есть дни настолько ярко эмоционально окрашенные, что мы их никогда не забудем. Сколько таких дней вы можете вспомнить прямо сейчас? Десять или сто? Пять или

пять сотен? А как же все остальные дни – ведь их было так много, и каждый из них, если вдуматься, был наполнен впечатлениями, событиями, ощущениями. Неужели мы прошли мимо всех этих сокровищ, не прочувствовав как следует, не уложив в свою жизненную «копилку»?

Помните ли вы, как впервые попробовали ананас? Как научились плавать? Как впервые сами прочли книгу? Подрались? Потерялись в супермаркете? Преодолели свой страх и прокатились на аттракционе? Или такие мелочи вас не цепляют и вы считаете их недостойными внимания?

Хочу открыть вам секрет: никто, кроме нас самих, не решает, что является достаточным для сильного впечатления, а что нет.

Утренняя яичница может стать одним из самых ярких и счастливых переживаний, если суметь ее как следует разглядеть, ощутить и распробовать. Просто съев апельсин или исполнив песню в машине, можно стать счастливее – если вы умеете остро чувствовать. **Так мы управляем эмоциями.**

Что будет, если не давать себе труда управлять эмоциями? Тогда, вероятно, эмоции начнут всецело руководить нами. Каждому из нас приходилось оказываться в ситуациях, когда эмоции рулят, и иметь дело с последствиями. Накричать – и потом мучиться от чувства вины; устать – и разреваться непонятно почему; отдалиться своей тревогой и страхом – и не заметить множество прекрасных поводов для счастья...



Счастье рождается из умения чув-

ствовать:

- эмоционально отзываться на любые события;
- чутко улавливать свои эмоции и эмоции других людей;
- проявлять эмпатию;
- во всем, что мы ощущаем, видеть ресурс и возможность развиваться;
- с помощью страха, ярости, гнева, восторга становиться сильнее – достигать, расти, получать яркие впечатления.

Все это вместе называется эмоциональным интеллектом. Это ключевая компетенция XXI века – умение и эмоциональная готовность быть счастливым. В этом нас пока не переплюнули умные машины: они принимают рациональные решения быстрее и точнее, но у них нет суперспособности проживать и чувствовать, которая есть у живых людей.

Долгое время эмоциональный интеллект считался некоей данностью: это все темперамент, просто природный оптимизм, это у него такой характер... Вот повезло твоему сыну, он рад любой ириске, а моему даже если дать то, что он просит, он будет недоволен... Какой вы жизнерадостный человек, во всем умеете замечать что-то хорошее...

Раньше о человеке, который вечно недоволен и эмоционально отстранен, говорили: что поделаешь, у него тяжелый

характер. Теперь о нем, скорее всего, скажут: ему нужно развить эмоциональный интеллект.

Собственно, для этого и была написана книга, которую вы держите в руках. Мы постараемся развить эмоциональный интеллект, чтобы как можно больше дней своей жизни прожить наполненно, включенно, полноцветно, чтобы не проходить мимо событий и ощущений, которые могут стать источником вдохновения и радости.

Сразу скажу: речь пойдет не о том, чтобы всему радоваться. Лишних эмоций не бывает: гнев, раздражение, страх, печаль, тревога, досада приходят к нам с какой-то целью. Наша задача – научиться понимать, зачем пришла именно эта эмоция, и сделать ее своей союзницей. И еще! Единственная возможность справиться с эмоцией – это ее принять. Отнекиваться, упираться, заглушать, прятать, отшучиваться, обесценивать – эти способы не работают. После того, как вы испытали эмоцию, распознали и приняли ее, – можно подумать, для чего она, как ее использовать. Если эмоция мешает – можно ее слегка притушить, если помогает – усилить, если уводит далеко от жизненной цели – добавить ей других оттенков.

Зачем развивать ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

- Чтобы лучше распознавать собственные эмоции: не путать гнев с огорчением, удивление с испугом, радость с раздражением и т. д.
- Чтобы понимать причины возникновения эмоций и управлять ими: не «выходить из берегов» от гнева или печали, в трудную минуту уметь вызвать у себя радость и воодушевление.
- Чтобы чувствовать эмоции других людей и помогать им: в нужный момент «остудить» друга, усмирить рассерженного шефа, обнять ребенка, когда он кипит от ярости.
- Чтобы использовать свои внутренние силы для достижения целей (даже если эти силы связаны не с самыми радужными переживаниями).
- В конечном счете – чтобы за счет собственных внутренних ресурсов стать счастливее и проживать свою жизнь полноценно и ярко.

Почему лучше развивать его с самого раннего детства?

Эмоции возникают у нас с самого рождения и не покидают нас ни на минуту. Мы все время что-то чувствуем и, если нам не дают инструкций, пытаемся разобраться с нашими чувствами самостоятельно.

Казалось бы, что в этом плохого? Примерно так и выросли целые поколения детей в СССР... Но давайте разберемся

Вот трехлетняя Маша не хочет идти в детский сад, ей больно расставаться с мамой. Ей говорят: «Если перестанешь плакать и будешь хорошей веселой девочкой, дам конфетку» – и Маша изо всех сил старается задавить в себе слезы, заглушить, загнать внутрь тревогу и боль расставания. Рядом Витя, он ревет в голос – ему не нужны конфетки, он просто не может пережить нахлынувшие чувства и не утешается, пока не начинает грызть ногти или бросать на пол чашки (другой вариант – Витя просто каменеет где-нибудь в уголке, пока за ним не придет мама). Еще есть Саша, ему как будто все равно: он охотно пошел в сад, потому что так сказали. Потом, через десять лет, он так же охотно, а на самом деле равнодушно, пойдет в кружок юного техника, потом без всякого интереса поступит в вуз, который выберет ему папа... И через некоторое время окажется, что он каким-то образом прожил половину жизни и так и не научился

хотеть, слышать себя, испытывать радость от того, что дошел туда, куда хотел.

Очень важно научить детей распознавать, называть, принимать и бережно проживать свои эмоции.

Чего ждать от этой книги?

Мы приглашаем вас в небольшое познавательное путешествие в мир эмоций: вам предстоит много чувствовать, наблюдать, слушать и пробовать. Испытывать разные ощущения, называть их, искать способы сделать их своими союзниками.

Мы последовательно пройдем весь путь формирования эмоционального интеллекта – с первой минуты жизни ребенка и до того момента, когда он уже сам сможет активно развивать в себе способность чувствовать и управлять эмоциями. Покажем, какую пользу вам и вашему ребенку может принести совместное переживание эмоций – в игре, в повседневной жизни, в общении и даже в разлуке. Как эмоциональный интеллект становится базой для гармоничного развития на всю жизнь.

Цели сделать научный трактат не было: об эмоциональном интеллекте написано много хороших статей, у вас всегда будет возможность копнуть поглубже. Нашу книгу стоит прочитать, чтобы сделать эмоции своими друзьями, чтобы палитра переживаемых эмоций стала ярче (для родителей это особенно актуально).

Мы постарались собрать в книге информацию, которая поможет легче проходить через сложные эмоциональные моменты родительства и подольше задерживаться на приятных

– чтобы вы могли получить еще больше удовольствия от общения с вашим ребенком.



Скептик:

– Так все-таки сколько у человека базовых эмоций – три, пять, шесть? О скольких базовых эмоциях вы планируете рассказать в этой книге?

В современной психологии и психофизиологии существует несколько теорий о базовых эмоциях, и разобраться в них бывает непросто. *В этой книге мы поговорим о полном спектре эмоций, чувств и переживаний человека.*

Нужно научиться управлять своими эмоциями и создать прочную базу для того, чтобы впоследствии этому научились дети. Не так важно, сколько у человека базовых и не базовых, главных и неглавных эмоций: все, какие есть, они могут быть источником успеха и поражения, счастья и дискомфорта. Все ваши эмоции одинаково важны, каждую можно осмыслить и прожить максимально комфортным образом.

Главное – это получить набор психоэмоциональных инструментов, при помощи которых вы сможете подружиться с любой эмоцией.

В каждой главе книги есть теоретическая часть (мы с коллегами постарались сделать ее как можно менее нудной) и

практическая: полезные упражнения на развитие эмоционального интеллекта – как для вашего ребенка, так и для вас. Эти упражнения я использую вот уже больше пятнадцати лет: они безопасны, просты и очень хорошо действуют.

Обратите особое внимание на упражнения с пометкой «для вас»: очень рекомендую их выполнять. Невозможно развивать эмоциональный интеллект ребенка, не вкладываясь в собственный чувственный аппарат, не обогащая себя яркими эмоциями.

Ну вот, теперь, кажется, можно начинать.

Глава 1

От первого ощущения до первой осмысленности

Я и мои эмоции

Своего старшего сына я рожала с мужем. Это было пятнадцать лет назад. Помню жуткую неразбериху и усталость – вокруг носились акушерки, все в мыле, рядом сидел сосредоточенный муж в состоянии боевой готовности... А потом как будто вдруг кто-то прибавил яркости всему миру. Мне на грудь положили сына.

Помню, как муж сказал:

– Никогда еще я не видел тебя такой счастливой.

К чему я это вспомнила? Рождаясь, мы оказываемся в мире, в котором пока толком не умеем ни видеть, ни слышать, ни осязать – но этот мир для нас уже наполнен эмоциями. Это эмоции мамы, которые действительно непередаваемо сильны, и тех, кто ее окружает, и всех родных и близких, которые ждут появления на свет нового человека.

Новорожденный ребенок пока ничего не знает ни о себе, ни о мире. Он понятия не имеет, насколько дружественный этот мир, стоит ли иметь с ним дело, надо ли ожидать от него

подвоха. Можно ли здесь найти себе друзей, выразить себя без опаски? Любят ли его здесь и что это вообще такое – быть любимым? Первый контакт с мамой, ее тепло, бережные прикосновения, вкус молока, негромкие нежные голоса – все это вызывает у ребенка сильные эмоции: он понимает, что там, куда он попал, в общем, не так уж и плохо.



ПЕРВЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ И ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ С МАЛЫШОМ ОТКЛАДЫВАЕТСЯ В «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС ЭМОЦИЙ» – И ВАШ, И ЕГО.



Скептик:

– Что-то я не помню никакого счастья. Мне было больно, страшно, и вообще я не могу вспомнить никаких приятных ощущений в момент рождения ребенка.

Да, рождение малыша связано с разными ощущениями и впечатлениями. Не у всех роды проходят так, как мечталось.

Не всегда все идет гладко. Но рано или поздно у каждой мамы наступает момент, когда она чувствует огромное счастье от контакта с малышом. Этот момент может наступить через несколько дней после родов, когда вы уже дома, а может и через несколько месяцев, когда все беды точно позади. Вдурни с того ни с сего вы ловите себя на том, что вот этот новый человек, который спит в своей кроватке и источает божественный запах молока, ванили и еще чего-то, – это настоящее чудо, к которому вы причастны.

Вы могли забыть этот момент счастья. Промчаться мимо него, не задержаться на нем в суете повседневных дел и забот. Но он точно был, и при желании его можно вспомнить и прожить заново, испытать вновь эти сильные чувства и наполниться свежими силами.

Помните, мы говорили о том, что эмоции умеют «отзываться», передаваться от человека к человеку? Так вот, для малыша эмоции родителей – это питательная среда, в которой он развивается. Ощущения счастья, удивления, восторга, умиротворения питают его не меньше, чем молоко матери, дают ощущение опоры и базового доверия к миру. Это не значит, что ребенок должен видеть только сияющие счастьем лица – наоборот, для его развития чрезвычайно полезно чувствовать много разных эмоций.



Однако гнев, страх, боль, агрессию лучше подавать ребенку «приглушенными», неяркими. Для этого советую придерживаться простого правила:

1. Прежде чем подойти к малышу, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Даже если ребенок плачет – ничего страшного, пусть лучше он подождет чуть дольше, но дождетс маму, которая уже не излучает никаких опасных эмоций.

2. Подходя к кровати или коляске, где вас ждет малыш, задайте себе короткий вопрос: что у меня с лицом? Расслабьте лицо, подвигайте нижней челюстью, уберите «зажимы» мимических мышц.

3. Назовите эмоцию, которая вами владеет (пусть она и стала чуть мягче, чуть глуше – но ведь никуда не делась). Я иду к малышу, мне страшно. Я сейчас возьму сына на руки, но я немного сердита на мужа. Поразительно, но простое озвучивание уменьшает сложную эмоцию примерно вдвое – в этот момент отделяешь эмоцию от себя, и это ты начинаешь управлять ею, а не она тобой. Не ленитесь проговаривать: то, что вы почувствовали, нужно именно услышать. Произнесли вслух – и вот уже сложная эмоция «отходит» в сторону, и можно позволить себе почувствовать любовь. И в этот момент берем ребенка на руки.



Уставшая мама:

– А с какой эмоцией к ребенку вообще нельзя подходить? Какая может навредить больше всего?

Самый большой враг – это равнодушие. Дети получают самые глубокие травмы тогда, когда на их крик никто не приходит, когда их игнорируют, когда взрослые монотонно и безразлично выполняют все необходимое – накормил, передел, помыл – и не выражают никаких чувств. Поэтому мамам и папам нужно беречь себя в первую очередь от эмоционального выгорания: апатия перекрывает каналы, по которым потоки эмоций идут от родителей к ребенку.

Ваше присутствие, не только формальное, но и эмоциональное, создает среду для физического, психического и интеллектуального развития ребенка. В этой среде есть место и для печали, и для злости, и для страха. Но, конечно, самое полезное и «питательное» – это ваша любовь, ваш интерес, увлеченность малышом, радость, что теперь он с вами. В первый год жизни у ребенка формируется базовое доверие к миру, и если мы помним об этом, у нас есть любовь к нашему малышу и силы, чтобы ее выразить, – он в безопасности.

Сейчас раскрою вам еще один секрет: мир на 10 % состоит из того, что происходит, и на 90 % из того, какими смыс-

лами мы его наполняем. Упавшая соска может стать трагедией – а можно просто улыбнуться своей неловкости и порадоваться своей предусмотрительности (ведь в коробочке у нас есть еще одна про запас). Даже если запасной соски нет – кто-то из-за этого крошечного события расстроится на весь день, а кто-то переживет этот эпизод относительно легко и спокойно.

Очень важно, чтобы мама чувствовала себя в безопасности: чтобы ей не казалось, что кругом враги и внезапные угрозы. Для этого нужно, чтобы она научилась дружить со своими эмоциями, понимать причину своих страхов, гнева и печали. Ведь любовь к малышу дает невероятные силы, и она помогает справиться со всеми сложными ситуациями.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭМОЦИЯХ?

- **Эмоции встречают каждого малыша при рождении.** Он приходит в мир, который весь наполнен чувствами.

- Далеко не всегда мы используем все возможности, чтобы испытать положительные эмоции. Многие неповторимые, яркие, ресурсные моменты жизни мы «пропускаем» по той или иной причине – но при определенных усилиях можно научиться наслаждаться этими моментами.

- **Мальши с первого дня жизни испытывают**

эмоции – поначалу те же, что и родители. Ребенку полезно видеть на наших лицах радость и печаль, волнение и умиротворение. А вот сильный страх, гнев, горе лучше немного обуздать, отделить от себя и отпустить, прежде чем идти к малышу.

Ребенок может спокойно расти и гармонично развиваться, только если рядом с ним – эмоционально включенные взрослые.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

Если вы чувствуете, что ваши чувства притупились, что вам все больше вещей становятся безразличны,

что, послушав себя, вы не слышите ничего, кроме усталости, – срочно переорганизуйте свою жизнь. Отложите все домашние дела, кроме самых необходимых, позовите на помощь друзей и родственников. Нужно, чтобы вы всегда были сыты и высыпались как следует. Следите за тем, чтобы у вас были силы на то, чтобы испытывать эмоции. Это не игрушки: поднять со дна выгоревшую маму намного сложнее, чем ухаживать за новорожденным.

ЗВЕЗДНОЕ ДЫХАНИЕ

Отличная практика, позволяющая взять под контроль сильные сложные эмоции. Все достаточно просто: откройте схему звездного дыхания (см. ниже), возьмите карандаш, поставьте его на указанную точку и начинайте дышать, выполняя указания на схеме. Упражнение займет всего несколько минут и позволит «поймать» наиболее комфортный и успокаивающий ритм дыхания.

Возьмите карандаш. Проводите по пунктирной линии одной из сторон звезды, делайте вдох (если написано «вдохни») и – выдох (если написано «выдохни»). И так на протяжении всего времени, пока обводите одну грань. На каждом конце звезды делайте паузу, задерживая дыхание.

Задержите
дыхание
(пауза)

Задержите
дыхание
(пауза)

Задержите
дыхание
(пауза)

Это поможет вам
успокоиться
и контролировать
ваши эмоции

Задержите
дыхание
(пауза)

Задержите
дыхание
(пауза)

ЗОЛОТОЙ ЗАПАС ЭМОЦИЙ

Возьмите блокнот и ручку. Вспомните как можно больше моментов жизни, когда вы были очень

счастливы, – с самого детства и до сегодняшнего дня. Это могут быть совершенно незначительные события: например, вы просто впервые в жизни попробовали ананас или целый день качались на качелях.

Вспомните, как встретили свою любовь, как почувствовали, что малыш толкается внутри... Всякий раз, когда на ум приходит счастливое воспоминание, записывайте его в блокнот. Так мы сможем сохранить в памяти хотя бы часть счастливых моментов, которые могли случайно забыться.

ДЛЯ РЕБЕНКА:

РИТМ ЖИЗНИ

Чтобы малышу было удобнее знакомиться с миром, запоминать приятные моменты и заранее готовиться к ним, постарайтесь создать для него определенный ритм во всем (речь не о режиме, а скорее о наборе ритуалов, с которыми удобно проживать вместе каждый день). Ваш ребенок прожил 9 месяцев возле вашего сердца, он привык двигаться в вашем ритме, подстраиваться под ваши движения и привычки. Но теперь ему потребуется чуть больше опознавательных знаков, чтобы ориентироваться в окружающем мире. Например, перед ночным кормлением пойте одну и ту же песню или читайте один и тот же стишок. Для

купания может подойти один и тот же мамин халат, который ребенок может почувствовать тактильно, когда вы несете его в ванную.

Когда малыш просыпается среди ночи от страха или от голода, попробуйте озвучивать ему одну и ту же «мантру» – песенку, стишок или просто какие-то повторяющиеся фразы. Со временем ребенок привыкнет к тому, что после этих слов последует утешение, тепло, еда, ласка. Ваши слова станут для него знаком, который позволит распознавать свои эмоции, справляться с ними, и параллельно базовое доверие к миру будет укрепляться. Благодаря таким повторяющимся ритуалам вы обеспечите себе и малышу спокойное засыпание и радостное пробуждение, ожидание разных событий и готовность их прожить.

Точно так же, при помощи ритма, можно проходить с малышом через разные тревожные моменты. Например, когда он не дает стричь себе ногти, старайтесь на каждое движение ножниц говорить один и тот же набор звуков: «вжух», «ать» и т. д. Ребенок будет легче принимать неприятные ощущения, он будет готовиться к следующему «вжух», и процедура пройдет проще.

Ритм – это никогда не ровная линия. Это скорее волна: у вас будет то больше сил, то меньше, вам будет то весело, то грустно, в разное время вы окажетесь на пике энтузиазма и совершенно без сил. Это нормально и даже полезно, поскольку спасает нас от монотонности. Свою внутреннюю волну нужно

почувствовать и научиться принимать, и тогда она не будет бить с размаху о берег, а плавно и бережно укачивать.



ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА:

ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ

Непросто в первые недели жизни малыша выкроить полчаса свободного времени и тишины – но оно того стоит. Напишите письмо вашему ребенку – о том, как вы ждали его, какие песни пели, пока он был в животе, какими словами встретили его, чем укрыли его, когда он заснул впервые в своей кроватке. Напишите, что вы почувствовали, когда услышали его крик. Как вы волновались и как были счастливы, что он с вами. Напишите все, что вызывает у вас сильные эмоции сейчас, а потом положите в конверт, запечатайте и уберите в ящик стола, тайник или сейф. Это письмо вы вручите адресату, когда поймете, что нужно укрепить вашу связь. Может быть, оно потребуется, когда ребенок будет ершистым и издерганным подростком, или когда ему исполнится 18 лет, или когда он сам станет родителем. Письмо из прошлого дождется своего

часа и проложит еще одну тропинку между вами и вашим малышом.

ПИСЬМО ИЗ БУДУЩЕГО

Слова поддержки от самого близкого и важного человека в нашей жизни помогают нам не опускать руки и двигаться вперед по жизненному пути. А самый важный человек – это вы сами. Только вы знаете, что может вам помочь, вдохновить и поддержать.

Выберите время, когда у вас хорошее настроение, вы полны сил и энергии, у вас есть вдохновение и полет мысли. Сядьте и начните писать. Пишите письмо самому себе из будущего. Как если бы все, что вы задумали, уже осуществилось и ваша цель достигнута. Распишите все максимально подробно, не жалейте слов и эмоций. Не ограничивайте себя и не критикуйте мысли, что приходят в голову. Расскажите про свой путь, свои шаги, неудачи и ошибки, свои победы и достижения. Что или кто поддерживал вас и помогал. Дайте несколько советов и подсказок. Ведь там, в будущем, вы уже знаете, что это абсолютно реально и осуществимо.

Пять чувств мира

Еще со школьной скамьи мы все их знаем и можем перечислить: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Если какое-то из них вдруг подводит – это серьезная проблема для эмоционального и физического состояния. Всем понятно, какая это большая беда – лишиться возможности видеть, однако и потеря обоняния может вызвать сильный дискомфорт и снизить качество жизни.

Первостепенный орган чувств для современного человека – зрение: это самый универсальный, самый простой, самый востребованный канал информации для нашего мозга. Мы постоянно задействуем наши глаза: читаем, пишем, распознаем, рассматриваем... И иногда забываем о значимости остальных органов чувств.



Чтобы понять, насколько важны все пять каналов, достаточно провести несколько простых экспериментов:

- **Попробуйте два месяца есть только отварной кабачок и брокколи без соли и сахара, а потом вдруг положите в рот кусочек козьего сыра с грушей. Или сделайте глоток хорошего свежесваренного кофе. Многие кор-**

мящие мамы знают это ощущение взрыва вкуса на языке: обыкновенное сочное яблоко может доставить немислимое удовольствие, если до этого ты не ел его в течение нескольких недель.

• **Вернувшись из роддома, найдите минутку, чтобы зайти в ванную и понюхать свои любимые духи из «добеременной жизни».** Насколько резким и активным кажется этот запах, в котором вы купали себя совсем недавно! С момента рождения ребенка женщину окружают более тонкие и мягкие запахи: мыла, молока, выглаженных простыней, чистой кожи... Кому-то запах собственных духов покажется божественно приятным, а кому-то резким и чужеродным: возможно, после родов вам захочется сменить парфюм.

• **В первые дни, когда малыш спит днем, в доме царит тишина. Обратите внимание, сколько звуков вас окружает.** Раньше вы их не замечали, особенно если, занимаясь домашними делами, смотрели телевизор, говорили по телефону или слушали музыку. Теперь послушайте, как поет, скрипит, шипит, потрескивает все вокруг, как много звуков врывается в дом, стоит только приоткрыть окно для проветривания. Попробуйте насладиться фоновым «белым шумом»: он не так интенсивен, как звук включенного телевизора, но его мы тоже слышим и воспринимаем, он тоже способен окрашивать наше настроение.

• **Раскройте свой платяной шкаф и потрогайте руками все наряды, которые там висят.** Для каждого пла-

тъя найдется свое описание: это колючее, это мягче, а вон то какое-то недостаточно гладкое... И уж точно ни одна ткань не сравнится по мягкости с кожей младенца, к которой вы теперь прикасаетесь каждый день десятки раз.



Уставшая мама:

– Мне совершенно некогда вот это вот все почувствовать. Я ничего не успеваю, ребенок занимает каждую секунду моего времени и каждый участок моего мозга, а вы тут говорите о том, что я должна нюхать, слушать или трогать вещи, в которые влезть не могу...

О да! Мамам приходится непросто. Помню себя через несколько недель после рождения старшего сына: мне казалось, что я больше никогда не смогу просто принять ванну. Но уже через месяц ванны стали моей повседневной практикой.

Вчера младенца не было, а сегодня он вдруг появился, и конечно, нам кажется, что он повсюду и навсегда. Теперь у мамы нет ни единой секунды, она не может вздохнуть свободно. Но через некоторое время вы осознаете, что привыкли к сложившемуся ритму, у вас появятся свободные минутки. Их можно использовать по-разному: вымыть пол, почистить соцсети или, например, потренировать рецепторы, по-

искать новые ощущения, которые будут радовать и давать силы.

Природа дала нам уникальный шанс: с появлением малыша развить свои органы чувств. Мы привыкли пользоваться первоуровне-выми каналами информации – зрением и слухом. Но ведь остались вкусы, запахи, тактильные ощущения. Не ленитесь, разбудите свои органы чувств, чтобы вдыхать ароматы, различать вкусы, улавливать шумы. Ваша жизнь может приобрести столько новых оттенков, сколько вы никогда не могли бы уловить в привычном режиме.

А что происходит с малышом? Его органы чувств включены с первого момента жизни; при рождении он испытывает примерно то же, что испытали бы мы, одновременно проведя над собой все четыре описанных выше эксперимента: вдруг вокруг делается ярко, громко, сильный запах, резкий порыв ветра, во рту что-то новое... Мир обрушивается на малыша настоящей лавиной ощущений. Поначалу ребенок только учится управляться со своими органами чувств: его глаза привыкают видеть, уши начинают различать разные звуки, мозг постепенно разбирается, как анализировать информацию, полученную по разным каналам... Первое время после рождения малыш не отделяет себя от мамы: когда ему больно, он уверен, что и маме больно. Когда ему вкусно, то и маме, наверное, вкусно.



ЧЕЛОВЕКУ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ КРАЙНЕ НЕОБХОДИМО ЧУВСТВОВАТЬ. ВНЕШНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ ТРЕНИРУЮТ МОЗГ, СОЗДАЮТ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ, СТИМУЛИРУЮТ И АКТИВНО РАЗВИВАЮТ ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

Конечно, тут главное не перестараться, не создать для ребенка лишнюю нагрузку. Вам предстоит постепенно включать малыша в мир.

К счастью, природа позаботилась о том, чтобы маме и папе хотелось развивать все пять органов чувств ребенка. Нам приятно прикасаться к ребенку, тискать его, нюхать, разговаривать с ним – и, если себя не останавливать и не отвлекать разными другими делами, новорожденному точно достанется много нашего внимания.

Именно из чувственного опыта рождается важнейший для ребенка способ жить – игра. Малыш понимает окружающий мир через координацию сенсорного опыта с физическими действиями. Я касаюсь – горячее, я поворачиваю голову – яркий свет, я хватаю ртом – сладко

От первого ощущения до первой осмысленности и т. д. Малыш пока не знает, что яркое называется ярким, а сладкое сладким, но опыт уже позволяет устанавливать первые связи между собственными действиями и ощущениями.

Именно поэтому огромную популярность завоевали развивающие коврики и другие «шуршалки», «пищалки», «стучалки». Для развития эмоционального интеллекта это очень важные и полезные элементы среды, и это здорово, что они у нас есть, но согласитесь: проводниками малыша в мир чувственного опыта все-таки являются не игрушки, а любящие взрослые.

Искреннее увлечение мамы и папы сенсорным многообразием мира, готовность слушать, нюхать, щупать, фиксировать свои ощущения – вот что является колыбелью для будущей игровой деятельности. И даже игрушки никакие не нужны: при желании все, буквально все станет для вас и вашего малыша развивающей игрушкой. Кора дерева – разве это не развивающая поверхность? Холодильник гладкий, а обои ребристые – это ли не «умный» коврик? А взять в рот кусочек яблока или случайно лизнуть мамину щеку – вот это аттракцион! Ощущения рождают переживания, переживания толкают вперед наши мысли – и ребенок становится все более умным и осознанным. Просто за счет вашего интереса к миру.

ИТОГО: ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ ОБ ОРГАНАХ ЧУВСТВ?

• **Все они – источник информации, а если мы постараемся, то и удовольствия.** Мы живем в XXI веке, ведем светский образ жизни, и нам точно не хватает чувствительности. Мы привыкли в первую очередь видеть, немного слышать – и постепенно забываем, как осязать, ощущать мир на вкус и запах. Это не значит, что мы перестали воспринимать запахи и фактуры, просто мы не можем извлекать из них всю радость, которую могли бы.

• **Ваш малыш с первого дня жизни воспринимает мир через те же органы чувств, что и вы, но ему нужно научиться настраивать все эти «аппараты».** В ваших силах включить органы чувств малыша, чтобы стимулировать его физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие.

• **Разнообразный, по возможности не опасный, но интересный чувственный опыт – основа развития малыша и отличный фундамент для будущих игр.** А в игре, как известно, ребенок будет учиться и расти следующие десять лет.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

ОСОЗНАННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Каждый день, каждую минуту мы занимаемся каким-то делом. Насколько при этом включены наши органы чувств? Насколько остро мы ощущаем все, что с нами происходит?

Попробуйте во время совершения обычных повседневных дел остановиться и «поймать» все пять своих органов чувств.

Например, *вы развешиваете выстиранное белье*. Присмотритесь, не изменился ли цвет белья? Может, вам стоит включить свет, отодвинуть шторы или жалюзи, чтобы лучше рассмотреть рисунок на пеленках и детских кофточках? Пощупайте белье: оно действительно мягкое? Прохладное? Хорошо ли оно отжато? Послушайте, как хрустит у вас в руках простыня, ощутите запах стирального порошка или

кондиционера: вам точно нравится этот запах? Не хочется ли его поменять?

Или: *перед вами завтрак*. Каков вкус и запах блюда? Достаточно ли соли, сахара? Не слишком ли горячая каша? Может быть, хочется добавить в нее чего-то неожиданного (ложку меда, каплю оливкового масла, варенья, перца, мяты)? Удобно ли вы сидите? Приятно ли вам держать ложку? Как ложка стучит о тарелку – не слишком ли громко? А может быть, вам хочется двигаться чуть энергичнее?

КОРОБОЧКА СЧАСТЬЯ

Мы уже говорили о том, что новоиспеченной маме после родов приходится открывать себя заново. То, что раньше ей нравилось, теперь может раздражать или не вызывать никакой реакции. Нужно срочно найти новые дорожки к счастью, новые любимые вкусы, звуки, цвета и запахи.

Задайте себе вопрос: если представить себе ваше полное и безоговорочное счастье, **какое оно? Какого оно цвета?** Это цвет занавески, которая колышется от ветра во время дневного отдыха с малышом, или, может быть, цвет теплого моря, которое вы пообещали себе через полгода?

А каково ваше счастье на ощупь? Гладкое, мягкое, колючее, пушистое, как кошка? Или это махровая купальная простыня, которой вы вытираетесь после душа? Или плюшевый медвежонок?

Теперь поговорим о форме: что вам нравится сейчас? Круглое, квадратное, с ровными острыми краями или что-то податливое, как тесто?

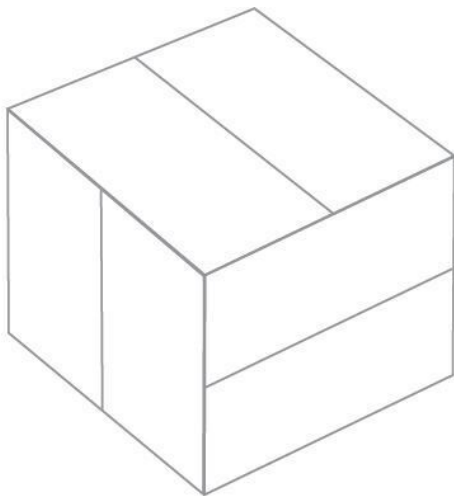
А вкус? Шоколад, ананас, кефир со сдобной булочкой? Или морская соль на губах? Или клубника со сливками?

А запах? Малина, корица, гвоздика, средство для мытья посуды, апельсиновая корочка, запах кожи любимого человека? Или вам больше всего нравится нюхать нитрокраску и вы ничего не можете с собой поделывать?

Если ваше счастье звучит, то как? Колокольчик, любимая песня? Приглушенный шум машин, когда вы гуляете с коляской? Звук флейты? Стук кошачьей миски об пол и урчание сытого питомца?

Если вы сильно устали или полностью включились в выполнение родительских обязанностей, **сосредоточиться на ощущениях может быть непросто**. И тем не менее постарайтесь найти ответы на все эти вопросы. Затем возьмите коробочку и положите туда все, что может напомнить вам о цвете, вкусе, фактуре, запахе, звуке вашего счастья. Это могут быть фотографии, кусочки тканей, духи или другие вкусно пахнущие вещи, шуршащие и гремящие предметы... Поставьте коробочку в легкодоступном месте и, когда вам очень грустно или нужна срочная подзарядка жизненных батарей, открывайте ее и вызывайте у себя приятные ощущения.

Перечислите или нарисуйте в пустых гранях то, что приносит вам радость и удовольствие. Затем можно собрать реальную «коробочку счастья» и пользоваться ей, чтобы поднять себе настроение.



Пример

ПЯТЬ ЧУВСТВ В МОМЕНТЕ

Практика, идеально подходящая для переключения из одного состояния в другое. Помогает предотвращать скандалы, нервные срывы, настраивать на важные

разговоры и мероприятия, красиво преодолевать сложные моменты.

В момент, когда вас что-то бесит, волнует, беспокоит – быстро найдите вокруг себя: пять предметов, которые вы можете хорошенько рассмотреть;

- четыре звука, которые вы услышите, если прислушаетесь;

- три предмета, которые вы можете пощупать (чем более разные они на ощупь, тем лучше);

- два вкуса или запаха, которые вы сейчас ощущаете;

- одно любое действие, которое позволит вам услышать, увидеть, пощупать, попробовать что-то, чего вам очень хочется и что доступно вам прямо сейчас.

Например, выйдя из дома с коляской после мучительного одевания, детского рева и остывшего кофе, вы можете переключиться и:

Увидеть: зеленеющую липу, белое облако, носки своих красных ботинок, собаку, скамейку.

Услышать: далекое урчание мотоцикла, пение птиц, лай, стук мяча в хоккейной коробке.

Потрогать: кору дерева, свою куртку, одеяльце малыша.

Взять в рот мятную конфетку или понюхать ту же цветущую липу.

Решить: размять плечи, выпить воды, пойти не той дорогой, что обычно, услышать по телефону голос подруги.

Вы напомнили себе, что вы живы, что мир достоин вашего внимания, что в нем полным-полно приятного

и, главное, вы всегда можете как-то действовать и что-то решать.

ДЛЯ РЕБЕНКА:

БАБУШКИНО НАСЛЕДСТВО

Согласно классификации Жана Пиаже, ребенок до года находится в сенсомоторной стадии развития. До полноценных игр ему пока далеко, но мама и папа могут играть с малышом практически с рождения. Помните, что мы говорили о ритме, о связи конкретного слова, песенки, потешки с определенным движением и ощущением малыша? Насладитесь этим этапом развития, когда главным объектом игры для малыша является его собственное тело, когда он не играет сам, но играют с ним. Пора вспомнить прибаутки и потешки, доставшиеся нам от бабушки: с их помощью ваши ежедневные ритуалы превратятся в игры, а полезный массаж станет для малыша еще и первым телесным осмыслением собственных границ.

А вот это интересно! Старинные потешки и прибаутки – это настоящие ключи от базовых эмоций. Чтобы ключи заработали, нужно внимательно следить за тем, с какой интонацией вы их произносите:

Есть потешки ровные, распевные, умиротворяющие, как колыбельные: «Ай люли, люли, люли, прилетели

журавли...». Их поем как колыбельные.

Есть веселые, бойкие: «Ай тушки, тутушки, на столе ватрушки». Тут можно читать громче, быстрее, с задором.

А вот потешки, которые удивляют. Их надо читать тихо, вкрадчиво, с громким и неожиданным «хвостиком»: «Киска, киска, киска... брысь! На дорожку не... садись!»

Даже страх в разумных дозах можно потренировать при помощи потешек. Вспомним хотя бы классическое: «Идет коза рогатая за малыши ребятами... забодает, забодает!»

ВКЛЮЧАЕМ ЧУВСТВА

На самом деле вы и так все это делаете, когда кормите, умываете малыша, берете его на ручки, одеваете и т. д. Всем этим действиям просто нужно придать чуть-чуть осознанности.

• **Зрение.** Скорее всего, офтальмолог или педиатр уже посоветовал вам беречь глазки ребенка от слишком яркого цвета, не вешать слишком близко игрушки, предлагать малышу рассматривать монохромные контрастные изображения. Важно понимать: самая главная развивающая картинка – это ваше лицо. Почаще давайте малышу себя рассматривать: он очень быстро научится различать ваши эмоции. Начнет понимать, когда вы веселы, а когда печальны, будет хмуриться, увидев ваши нахмуренные брови,

и попытается поскорее улыбнуться, если вы будете часто улыбаться. Даже если вы думаете, что у вас невыразительное лицо и вы все проживаете только внутри, – поверьте, вашей мимики ребенку достаточно, чтобы начать считывать ваше состояние. Хорошо, если он чаще будет видеть спокойное и радостное лицо, но и печаль, и раздражение, и даже страх в умеренных количествах ему будут очень полезны.

- **Слух.** Придумайте, какими звуками вы хотите наполнить вашу комнату. Негромкий мелодичный колокольчики, шуршание бумаги, народная и этническая музыка, шум воды, звуки природы, ритмичный стук... Следите за состоянием ребенка: не все звуки ему понравятся, но некоторые он точно полюбит. Главным любимым звуком для ребенка будет звук голоса мамы и папы, поэтому не стесняйтесь разговаривать с малышом и петь – даже если вы не учились музыке.

- **Осязание.** Каждая мама знает, как активно малыш тянется пощупать все, что его окружает. Это повод пореже использовать варежки-царапки и почаще оставлять рядом с малышом что-то фактурное: гладкую погремушку, ворсистую ткань, что-то прохладное, что-то теплое... Разумеется, и здесь главным объектом исследования станут мама и папа: их кожа, волосы, руки, одежда. Важно понимать, что развитие сенсорики нельзя доверить одним лишь развивающим игрушкам и игровым коврикам. Ничто не развивает так активно, как естественная среда. Позволяйте ребенку прикасаться

ко всему, что не будет для него опасно. Не забывайте, что мы чувствуем не только руками, но и всем телом: спинка, ножки, стопы, плечи, животик малыша тоже активно впитывают информацию из внешнего мира. Даже если вы просто кладете его на пеленки из разных видов ткани – это тоже пробуждает осязание и развитие эмоционального интеллекта.

- **Вкус.** Тут больше везет малышам, не склонным к аллергии и находящимся на грудном вскармливании. Вкус молока меняется в зависимости от того, что ела и пила мама, и малыш эту разницу чувствует с самого раннего возраста. Наши бабушки были уверены, что ни в коем случае кормящим мамам нельзя есть чеснок и лук, потому что резкий вкус молока отпугнет ребенка. Практика показывает, что никакой новый вкус, если его в меру, не заставит малыша отказаться от еды. Но, конечно, ребенку может что-то понравиться больше, а что-то меньше. Постоянное присутствие в молоке резкого, навязчивого привкуса нежелательно – из-за него чувствительность со временем может снизиться. Поэтому старайтесь не добавлять к пище много приправ, наслаждайтесь чистым вкусом продуктов, а ребенку дайте возможность смаковать тонкие вкусовые оттенки грудного молока.

- **Обоняние.** Это очень важный источник информации, запахи способны моментально повлиять на наш эмоциональный фон. Учтите, что из-за неприятного запаха малыш может расплакаться, он может отказаться идти на руки к человеку, от которого

пахнет слишком сильно или непривычно. Следите за тем, чем пахнет в вашем доме. Может быть, стоит отказаться от освежителей воздуха, но зато положить рядом с пеленальным столом апельсиновую корочку или саше с тимьяном и лавандой. Экспериментируйте, говорите с малышом о том, чем пахнет в разных местах и в разное время: очень скоро малыш научится сам это определять, и к году-двум у него уже появятся любимые и нелюбимые ароматы.



ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА:

СЕНСОРНЫЙ ДНЕВНИК

Мамы во все времена с удовольствием пишут о своих малышах, делают фотоотчеты, оформляют альбомы, чтобы потом вспоминать, как малыш рос и менялся, что интересного и смешного он делал в три месяца, в полгода, в год. Сделайте такой проект: записывайте и фотографируйте моменты, когда ребенок впервые сталкивается с новым чувственным опытом. Вот вы дали ему впервые окунуть руки в тазик с холодной водой. Дали понюхать распутившуюся

сирень, потрогать ветку березы. Распаковали яркую погремушку. Фиксируйте первые контакты малыша с разными фактурами и вкусами, цветами и звуками. Потом можно собрать все снимки в один отдельный альбом и даже сделать его своеобразным талисманом ресурса для малыша. Когда ему, уже подростку, станет плохо, грустно, обидно, тяжело, вы вместе посмотрите альбом и вспомните: ты попробовал персики и сразу влюбился в них. Давай сейчас пойдём на рынок и купим персик? Тебе сразу понравилось, когда в лицо брызгает прохладная вода. Умой лицо, когда тебя обуревают ярость, и она превратится просто в возбуждение.

Шестое чувство: три хорошие новости о развитии, базовом доверии и принятии

Для кого-то шестое чувство – это интуиция. Для кого-то – дар предвидения, экстрасенсорные способности. Есть и романтическая версия, согласно которой шестое чувство – это любовь. Пятнадцать лет непрерывной психологической практики убедили меня: если что-то и стоит назначить шестым чувством, то самый достойный кандидат – это базовое доверие.

Доверие ребенка к миру формируется с первого дня жизни (в предыдущих главах мы уже описали этот процесс). Оно напрямую связано с формированием нейронных связей – своеобразных «дорожек», связывающих разные участки коры головного мозга.

Это тот редкий случай, когда без теории не обойтись. Постараемся как можно короче и проще описать этот процесс и его значение.

Через несколько недель после зачатия у эмбриона формируется множество нейронов – элементов, из которых затем сложится центральный «пульт управления» в коре головного мозга. К двадцатой неделе беременности в мозгу уже образованы синапсы – соединения, места контакта между дву-

мя нейронами. А вот миелинизация – процесс образования миелина вокруг аксонов, условно – налаживание коммуникаций, «протаптывание дорожек» между разными участками мозга, – происходит в основном уже после рождения малыша и длится аж до 25 лет.



ЭТО ХОРОШАЯ
НОВОСТЬ – У НАС ЕСТЬ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА,
ЧТОБЫ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УНИКАЛЬНЫМ
СВОЙСТВОМ ПЛАСТИЧНОСТИ МОЗГА. В
ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО СРОКА МОЖНО УЧИТЬСЯ
НОВОМУ, ФОРМИРОВАТЬ И КОРРЕКТИРОВАТЬ
МОДЕЛЬ ОТНОШЕНИЯ К МИРУ.

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ УНИКАЛЬНЫМ СВОЙСТВОМ
ПЛАСТИЧНОСТИ МОЗГА.

В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО СРОКА МОЖНО УЧИТЬСЯ
НОВОМУ, ФОРМИРОВАТЬ

И КОРРЕКТИРОВАТЬ МОДЕЛЬ ОТНОШЕНИЯ К
МИРУ.

К моменту рождения у человека еще совсем мало миелина, затем его образуется все больше, и ребенок постепенно разбирается, что за чем следует в этом мире, что с чем связано. Например, если плакать, то слышишь свой крик (ребене-

нок не сразу понимает, что это *его* крик и именно его отражение в зеркале). Ребенок постепенно учится тому, что если его накрывают – ему тепло, если берут на руки – становится спокойно, если заплакать – придут на помощь (или, в некоторых печальных случаях, – не придут).

Постепенно, по мере «протаптывания» нейронных дорожек, ребенок учится понимать человеческую речь, затем старается говорить сам, пробует действовать, осваивает различные навыки... Позитивный чувственный опыт в данном случае – как дрова, которые подкидывают в костер: пламя развития не погаснет, пока мы испытываем новые ощущения, приобретаем новый опыт.

Обратите внимание: чем позже взрослеет определенный участок мозга малыша, тем меньше в его формировании участвуют гены и тем больше – среда, в которой ребенок развивается.



ЭТО ЕЩЕ ОДНА
ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: С ГОДАМИ ВСЕ МЕНЬШЕ
МОЖНО БЕСПОКОИТЬСЯ О ХОРОШЕЙ ИЛИ
ПЛОХОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ. В НАШИХ
СИЛАХ СОЗДАВАТЬ ВОКРУГ РЕБЕНКА ВСЕ

БОЛЕЕ И БОЛЕЕ ПИТАТЕЛЬНЫЙ «БУЛЬОН»,
ВСЕ БОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ РАЗВИВАЮЩУЮ
СРЕДУ.

ПОКОИТЬСЯ О ХОРОШЕЙ ИЛИ ПЛОХОЙ
НАСЛЕДСТВЕННОСТИ. В НАШИХ

СИЛАХ СОЗДАВАТЬ ВОКРУГ РЕБЕНКА ВСЕ
БОЛЕЕ И БОЛЕЕ ПИТАТЕЛЬНЫЙ

«БУЛЬОН», ВСЕ БОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ
РАЗВИВАЮЩУЮ СРЕДУ.

Первопроходец и гуру детской возрастной психологии Жан Пиаже писал, что до года ребенок приобретает знания только через чувственный опыт. Потом начнется дооперационная стадия – править бал начинают игра и сила воображения. Затем наступает стадия конкретных операций, когда ребенок начинает мыслить логически, дальше мы будем иметь дело уже с подростком, который учится мыслить и действовать на формальном уровне. Нас же сейчас больше всего интересует малыш, который лежит в кроватке и жадно впитывает все, что происходит вокруг, а затем из полученного опыта строит свои нейронные «мосты».

Выбор, формировать или не формировать нейронную сеть малыша, не стоит вообще, этот процесс происходит независимо от нашей воли. Вопрос только в том, управляем мы этим процессом или он идет как идет. В первом случае мы осознанно укрепляем базовое доверие малыша к миру и к себе, во втором – лишь выполняем роль одного из многих объектов внешнего мира.



Уставшая мама:

– Но ведь мы так любим нашего малыша! Наверное, достаточно просто любить его, и все, остальное природа сделает сама?

С одной стороны, так и есть. Можно сказать, что любимые дети получают автоматически плюс сто очков к развитию. Но дело в том, что мы все по-разному проявляем нашу любовь, по-разному взаимодействуем с нашими эмоциями. Наверняка у вас есть родственники, которые всем казались угрюмыми, нелюдимыми, черствыми, а в какой-то момент оказывалось, что они добры, нежны, ранимы, сентиментальны? Или, наоборот, милые и веселые люди иногда бывают так тревожны, что позволяют себе кричать, ругаться, могут случайно напугать и даже травмировать...

Не бывает неправильной любви, нет неправильных эмоций. Но есть такие способы выражения своих чувств, которые помогут ребенку развиваться.



Сколько раз мы, будучи детьми, зарекались делать так, как делали наши родители? Да-

вали себе обещания:

- **я никогда не** буду повышать голос;
- **я никогда не** буду сердиться на своего ребенка за то, что он вытер руки о штаны;
- **я никогда не** буду делать ребенку такое страшное лицо, даже в шутку;
- **я никогда не** буду говорить про своего ребенка, что он оболтус;
- **я никогда не** буду отчитывать его в прихожей из-за того, что он на два часа позже пришел домой...

Если сказать себе «любовь все решит и исправит, природа подскажет лучший путь», то через несколько лет мы начнем повторять то, что когда-то делали наши родители и от чего мы так истово зарекались. В этом нет нашей вины: просто так устроен мозг. В стрессовой ситуации он подсовывает нам самое простое и очевидное решение. Обычно – то, которое нам демонстрировали взрослые, когда мы сами были еще детьми.

Никто и никогда не хочет кричать на ребенка. Никому не нравится сходить с ума от волнения, когда с ребенком что-то не так. И никто не планирует душить сына или дочь своей гиперопекой, пугать излишней осторожностью или заражать страхом. Но очень многие неосознанно делают именно это.

Мы уже говорили о том, как «сглаживать» негативную эмоцию, прежде чем подойти к ребенку. Теперь немного

усложняем задачу: наша эмоция вызвана ребенком и может быть направлена на него, если не «разрулить» ситуацию.

Вот малыш снова завозился в кроватке, не дал вам досмотреть видео, договорить с врачом, додумать мысль, допить чай, получить оргазм – короче говоря, ворвавшись в вашу реальность. Конечно, вы любите своего малыша, но прежде чем сделать шаг к кроватке, сделайте хотя бы один вдох. Поймите эмоцию: раздражение? тревогу? гнев? досаду? скуку? Вспомните самый сладкий и приятный момент за сегодняшний день: как малыш вам улыбался, как схватил за палец, как хорошо агукнул, как тихо поспал хотя бы полчаса... Воскрешаем в памяти что-то из вашей «коробочки счастья» – запах, цвет, любое ощущение. И с этим ощущением, с этой сглаженной эмоцией идите к малышу.

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.