

Сложные ситуации в вопросах и ответах

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Бучкова,

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

Обсудим следующие актуальные для многих родителей вопросы:

- особенности путешествий с маленькими детьми;
- знакомство малыша с вопросами безопасности;
- специфика воспитания неродного ребенка;
- актуальность психотерапевтических сказок.

? *На время зимних каникул планируем отправиться на отдых к морю. Нашему младшему ребенку всего девять месяцев. На какие моменты Вы рекомендуете обратить внимание при подготовке к путешествию и во время него?*

Путешествия с малышами трудно считать полноценным отдыхом или каникулами. Они требуют от родителей дополнительных усилий как в процессе подготовки, так и во время самого путешествия.

Первостепенное значение имеет адаптация ребенка к новым условиям. Оптимальной для детей до трех лет считается продолжительность путешествия в три-четыре недели. За это время дети постепенно адаптируются к новой для них окружающей среде. По возвращении малышу придется заново привыкать уже к родному дому, но если время отдыха было длительным, то два периода адаптации отдалены друг от друга по времени. Оптимальным будет максимально



возможное сохранение режима ребенка, в том числе продолжительности сна и рациона питания. С этих же позиций предпочтительнее отправляться «из лета – в лето», а «из зимы – в зиму», поскольку резкая смена температур может привести к снижению иммунитета. Если все-таки это неизбежно, то первое время необходимо максимально ограничить контакты малыша с другими людьми, свести к минимуму прогулки, надежно предохранять его от перегрева или переохлаждения. Еще один актуальный вопрос – смена часовых поясов. Если разница во времени не превышает двух часов, то это не критично. Иначе необходимо заранее, но главное – постепенно поменять режим отхода ко сну и пробуждения ребенка младше одного–полутора лет, чтобы он комфортнее вошел в новый распорядок. Родители также должны заранее продумать вопросы организации питания и медицинской помощи в случае необходимости.

Один из самых острых вопросов, волнующих мам и пап, – дорога туда и обратно. С детьми старше трех лет уже можно договариваться, готовить их заранее к тому, что их ждет, вводить правила поведения во время путешествий и проигрывать их, например, во время прогулок или поездок в магазин. Для малыша до трех лет одинаково тяжелым будет путешествие на машине, поезде или самолете. Но главное, о чем важно помнить независимо от вида транспорта, – ребенка необходимо чем-то занять в дороге. Он должен быть вовремя накормлен, напоен, переодет и иметь возможность спокойно заснуть в удобной позе. Кроме любимых игрушек, которые обеспечивают комфорт и чувство безопасности, в дорогу обязательно необходимо взять новые игрушки, которые обычно привлекают ребенка дольше обычного. В дороге оптимально дать ему возможность подвигаться: походить по салону или вагону. Если вы путешествуете на машине, делать остановки, чтобы прогуляться. Если ребенок еще не ходит, как в вашем случае, то погуляйте с ним на руках – такая смена впечатлений будет интересна и полезна. Если ребенок капризничает и кто-то из пассажиров выражает недовольство, попробуйте поменяться местами с другими путешественниками.

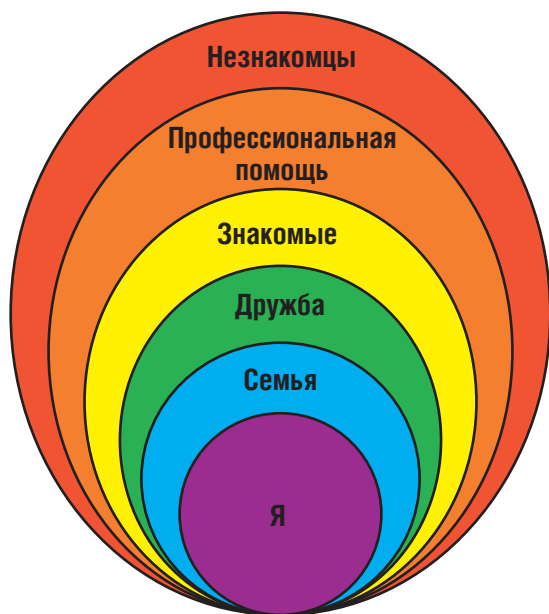
Сам отдых должен строиться по принципу максимального комфорта для малыша. Помните, что большое количество новых впечатлений может перегрузить его, поэтому вводите их дозированно. Пусть отдых будет по возможности спокойным и размеренным.

И самое главное условие – это спокойствие родителей, уверенность в том, что они поступают правильно, отправляясь в туристическую поездку с маленькими детьми. Тем более что грамотно организованные путешествия благотворно сказываются на созревании нервной системы и развитии мышления ребенка любого возраста.

С какого возраста можно начинать знакомство с правилами безопасности и каким образом лучше организовать этот процесс?

В наш век развития интернета, стремительного распространения информации и технологий познакомить малыша с основами безопасности особенно важно. Начать можно с вопроса личных границ.

Отлично для этой цели подойдут **круги отношений и безопасности для детей** (рис.). Это шесть вставленных друг в друга кругов разного цвета, с помощью которых можно знакомить малыша с особенностями взаимоотношений с людьми и объяснять неприкосновенность личных границ как его собственных, так и окружающих людей.



1. Круг фиолетового цвета – «Я».

Это ребенок, его тело и ум. Необходимо доступно объяснить малышу, что взрослые только помогают ему развиваться, и что большинство людей не должны нарушать личное пространство без его согласия, в том числе даже прикоснуться к ребенку и тем более причинить физический вред.

И это пространство есть у каждого, а значит, малыш должен усвоить, что и он не имеет права нарушать личные границы других людей.

2. Круг синего цвета – «Семья». В него входят все самые близкие люди, прежде всего мама и папа, братья и сестры, а также бабушки и дедушки, дяди и тети. Члены семьи доверяют друг другу, но уважают и ценят личное пространство каждого. Личные границы малыша могут быть нарушены только в случае крайней необходимости, при наказании за его проступки. Делать это имеют права только мама или папа.

3. Круг зеленого цвета – «Дружба». Это те, с кем малыш дружит. Дружбя семьи не относятся к этому кругу, и ребенок должен это усвоить. Речь только о его друзьях. И вопросы личного пространства в этом кругу еще больше важны. Никто не имеет права нарушать границы другого человека, даже близкого друга.

4. Круг желтого цвета – «Знакомые». Это все люди – как взрослые, так и дети, которых малыш знает, но не очень хорошо. В отношении этих людей важно соблюдать вежливость и осторожность. Категорически запрещается нарушать личные границы знакомых и позволять им нарушать личное пространство малыша. Это касается не только прикосновений, но даже разговоров. Если ребенок не хочет общаться, он может прямо и обязательно вежливо сказать об этом.

5. Оранжевый круг – «Профессиональная помощь». Это люди, которые помогут малышу в случае необходимости: воспитатели, учителя, полицейские, врачи. Некоторых можно отличить по специальной форме. Если ребенок остался один или попал в опасную ситуацию, то за помощью нужно обращаться именно к ним. Предпочтение отдавать людям в спецодежде.

6. Круг красного цвета – «Незнакомцы». Это все, кто незнаком ребенку, даже если утверждают обратное. Они могут быть не очень хорошими людьми, поэтому ребенок должен усвоить, что с ними нельзя разговаривать, отвечать на вопросы, идти с ними куда-либо или садиться к ним в машину. Если такие люди начинают идти на контакт, задача малыша – держать дистанцию не менее двух метров (дома нужно наглядно показать ему, что это за расстояние). Если взрослый продолжает преследовать ребенка, то ему необходимо тут же позвонить родителям и громко сообщить, где он находится и что происходит, а также постараться как можно быстрее уйти домой. Если в подъезде может быть небезопасно, то отработываются другие действия: кроме звонка родителям, ребенок может громко звать на помощь или обратиться к людям в спецодежде.

Схема кругов отношений нашла широкое применение в европейских образовательных организациях и все чаще применяется в России. Вводить ее можно постепенно, круг за кругом, начиная со сфер «Я» и «Семья», в двухлетнем возрасте. Кризис трех лет сигнализирует, что схему можно вводить полностью.

Недостаточно только рассказать об этом ребенку. Важно закрепить знания на практике. К числу эффективных приемов относятся: проигрывание возможных ситуаций и тренировка, повторение правил и их воспроизведение в сюжетно-ролевых играх. Действенный результат дает обсуждение сказок через призму личного пространства; например, «Колобок» или «Красная Шапочка» отлично подойдут для этой цели. Также для знакомства малыша с вопросами безопасности в целом можно использовать книгу Л.В. Петрановской «Что делать, если...» (М.: АСТ, 2014).

Ребенок должен уметь обращаться за помощью, отказывать. Можно провести семейный эксперимент: на площадке к малышу подойдет человек, который ему незнаком (ваш друг, которого вы попросите побыть незнакомцем). Также большое значение имеет пример родителей, которые уважают личное пространство ребенка. Нелишним будет запоминание и постоянное повторение номеров телефонов родителей и домашнего адреса, а также секретного пароля и отзыва в случае опасности.

? Недавно прочитал Вашу статью про неполные семьи. У меня ситуация такая: своих детей у меня нет, но я воспитываю дочку жены. Не испытываю к ней особых чувств и сам ощущаю дискомфорт в некоторых ситуациях. Смогу ли я вообще полюбить ее когда-нибудь?

Тема непростая, но актуальная. Речь не идет о том, чтобы стать для ребенка родным отцом и обязательно полюбить его. Хотя и это вполне может со временем произойти. Случится ли это и когда – точно предсказать невозможно, поскольку каждый человек индивидуален и все зависит от большого количества факторов. Но вот стать ребенку близкого для вас человека хорошим другом, наставником вполне возможно, и это уже немало. Ведь дочь вашей избранницы получит все необходимое, в том числе и пример гармоничных отношений ее матери с мужчи-

ной. Что очень важно для девочек в любом возрасте. Кстати, для мальчиков это не менее ценно. Налаживать отношения с детьми раннего и дошкольного возраста оптимально через совместные игры и времяпрепровождение (походы в парки развлечений, кино, на детские праздники и т.д.). Участие всех членов семьи в таких занятиях поможет лучше узнать друг друга и подружиться.

Чувство вины и дискомфорт могут усложнять и обострять ситуацию. Поэтому важно обсудить с женой распределение ролей в воспитании. Она, как мама, хорошо знает своего ребенка, подскажет, какие приемы допустимо использовать, а от каких лучше воздержаться. Комфортно должно быть всем членам семьи, а для достижения этого потребуются обсуждение всех проблемных ситуаций и принятие совместных решений, много терпения.

? Несколько раз Вы писали про психотерапевтические сказки. Интересно узнать побольше об этой теме. В каком возрасте и в каких ситуациях они наиболее полезны и актуальны?

Психотерапевтические сказки не имеют возрастных ограничений. Использовать их можно уже после двух лет и даже раньше – как только малыш начинает понимать их содержание. А вот верхней планки по возрасту не существует, поскольку сказки действенны даже для взрослого человека. Просто меняется их содержание и алгоритм применения. Спектр вопросов, которые можно прорабатывать с помощью психотерапевтических сказок, обширен. Практически все поведенческие трудности и проблемы в воспитании детей с двух лет и вплоть до поступления в школу можно прорабатывать с помощью этого метода. Сущность сказок и лайфхаки по их использованию в домашних условиях будем подробно рассматривать в 2019 г.



Итак, следующий год будет посвящен психотерапевтическим сказкам. Кроме ответов на ваши вопросы, к отдельным темам будут прилагаться сказки и алгоритм работы с ними. Ваши предложения, вопросы и темы для психотерапевтических сказок принимаются по прежнему адресу: info@dovosp.ru. Обязательно сделайте пометку в теме письма: Рубрика «Актуальный разговор».

До встречи в следующем году!

