

## Свободная игра.



Свободная игра — это игра в собственном смысле слова. Каждый здоровый ребенок, без всяких лишних побуждений со стороны взрослых, играет — либо один, либо включается в игру группы.

Игра является потребностью и выражением сущностных сил ребенка, что бы мы ни думали о природе этих сил. Исследования показали, что здоровые дети до того, как им исполняется 7 лет, играют около 15.000 часов. Значит, в среднем 7-8 часов ежедневно! Конечно, если детям предоставляются необходимые для этого условия.

Если детям не давать играть, насильственно препятствовать игре, — заставлять работать или заниматься — то тогда игра не сможет развернуться, будет увядать, деградировать. Последствия этого для развития детей трудно переоценить.

Ребенок стремится сам быть хозяином в пространстве своей игры, определять ее ход — это важнейший признак игры, необходимое условие для того, чтобы интерес ребенка к игре не иссяк, чтобы игра имела для него смысл.

Вот почему идея о ведущей роли взрослого может быть существенной помехой для развития полноценной игры в детском саду. Взрослый, руководствующийся этой идеей, будет стремиться постоянно вмешиваться в деятельность детей, чтобы постоянно давать ей импульсы, «развивать» ребенка, «формировать» его психику. Такая позиция взрослого вызывает вопросы и возражения не только у вальдорфских педагогов. Из исследований игры (В. Загвоздкин "Вальдорфский детский сад. В созвучии с природой ребенка")

## «Что делать, если ребенок врет?»

Начать надо с того, что врут не только дети, – врут все. Это общечеловеческая особенность. Если кто-то себе или другому говорит, что он не врет, это он скорее всего врет. Ложь – важная социальная технология, необходимая каждому человеку. Это своеобразная социальная смазка, которая нужна, чтобы избежать конфликтов в общении с другими и с самим собой. Когда вранья слишком много, оно мешает разрешать конфликты. Вместо того чтобы обсуждать и решать проблемы, мы врем.

Но бывает, ложь помогает избегать избыточных конфликтов. Потому что, если бы мы конфликтовали каждый раз, когда у нас возникает какое-то противоречие, мы наверное только и делали бы, что выясняли отношения.



### Теперь про детей.

Ложь – технология сложная: она требует анализа ситуации, оценки рисков, оценки значимости отношений, готовности пойти на обострение, например, если это того стоит. Мы не можем ожидать, что такая сложная вещь сваливается на человека, как дар на голову, или подгружается, как программа. Так не бывает. Мы осваиваем ее годами, сначала проходя примитивные уровни, совершая ошибки, попадая впросак. Если мы хотим, чтобы взрослый человек умел пользоваться ложью толково, то есть оценивал, когда нужно и когда не нужно, в какой степени и что большее зло – соврать или не соврать, – мы понимаем, что этому нужно учиться. И начинать учиться надо в детстве и с очень простых случаев, например: «Ты помыл руки?» – «Да, помыл», – хотя на самом деле он не мыл. Ребенок обнаруживает для себя потрясающую вещь, требующую определенного развития мышления, – что можно сказать то, чего на самом деле не существует.

### ТРЕНИРОВКА МЫШЛЕНИЯ

Первая ложь случается где-то в районе трех-четырёх-пяти лет. Это одно из ранних открытий, что язык позволяет не только описывать то, что есть в реальности, но и для

того, чтобы скрывать. И многие дети приходят от этого в полный восторг. Это как игрушка, которую они начинают направо-налево использовать. И тут главное, чтобы родители не начали вставать в позу и упрекать ребенка в нарушении десятой заповеди.

Первая ложь – это не вранье в чистом виде. Ребенок просто говорит то, что ему хочется, чтобы было.

Например, он что-то разбил или сломал, и когда спрашивают: «Кто это?» – он говорит «Не я!» Он на самом деле хочет, чтобы это был не он. Он хочет быть невиновным. Включается детское магическое мышление: если он словами опишет ситуацию, как он хочет ее видеть, она такой и станет.

Теперь давайте сформулируем как задачу: что ребенок должен понять на этом этапе? А на этом этапе он должен понять, что от того, что ты говоришь «халва», слаще не станет. Да, язык может описывать то, чего нет в действительности, но это не способно менять действительность само по себе.

Надо обратить внимание, что именно в этом возрасте, в районе 4–6 лет, дети получают огромную порцию одобряемых примеров магического мышления. Те же самые родители, которые ругают ребенка за то, что он соврал, могут с удовольствием читать ему сказки, где все, что пожелали словами, изменило действительность к лучшему. Они рассказывают про Деда Мороза и Зубную Фею. Говорят «у кошки болит, у собаки болит, а у тебя не болит», и коленка должна перестать болеть.

Это же тоже про магическое воздействие слов. Но одновременно мы хотим, чтобы в каких-то других случаях ребенок эту магию не использовал. Получается двойной стандарт.

Как же реагировать родителю на вранье о немытых руках? Если мы видим, что руки не помыты, мы говорим: «Нет, я вижу, что руки ты не помыл, иди, помой». То есть мы не фиксируемся на этом: «Как ты мог соврать матери?! Как тебе не стыдно?!» Мы просто даем ему понять: слова – это слова, а реальность – это реальность. Наша задача – мягко показать ребенку, что так прямо магическое мышление не работает. От того, что ты сказал, так не будет.

Поэтому, поскольку дети в этом возрасте все-таки врут очень бесхитростно, имеет смысл просто игнорировать факт вранья и обращать его внимание на реальность: «Я же знаю, что это ты разбил, это очень плохо, так не делай, убери!» Мы просто обозначаем, безо всяких обвинений, без оскорблений, что мы, взрослые, различаем, где правда и где неправда. И тут совершенно лишнее «я вижу тебя насквозь». Тут как в сказке – «высоко сижу, далеко гляжу». И не стоит в раннем детском вранье искать серьезные проблемы во взаимоотношениях.

В этом возрасте ложь – чистый эксперимент с новой социальной технологией. Магическое мышление должно развиваться, это необходимый этап. У животных, к примеру, нет магического мышления.

## **ПОЧЕМУ ВРУТ ШКОЛЬНИКИ**

Следующий этап начинается после 7–8 лет, когда ребенок уже понимает: от того, что ты так скажешь, так оно не будет. Но он выбирает этот способ для того, чтобы в каком-то смысле упростить жизнь, это способ быстро решить проблему, не заморачиваясь. Ну, поставили двойку, а родители спрашивают: что в дневнике? И если скажет про двойку, то начнется: почему, да как не стыдно, да сделай еще дополнительное задание, да не будешь телевизор смотреть и так далее... Ему всего этого не хочется, и он говорит, что не спрашивали, что ничего не поставили. Это тот же случай, когда врут взрослые, когда ложь выполняет классическую функцию социальной смазки: я не хочу конфликта, не знаю, как с ним быть, я понимаю, что вслед за этим последуют какие-то неприятные разборки, у меня нет сил сейчас этим заниматься.

## **КТО КОМУ «НАЧАЛЬНИК»**

Типичный случай, когда врут взрослые, – вранье начальству. Вам обязательно нужно не пойти в какой-то день на работу, но вы знаете: если назвать реальную причину, начальник будет недоволен. Поэтому проще сказать, что у вас температура. И когда врет ребенок, это знак того, что он вас воспринимает как начальника. Каждый из нас мечтает о таком начальнике, которому можно было бы иногда позвонить и сказать: «Знаешь, у меня нет температуры, но очень нужно сегодня не пойти на работу, что-то я чувствую перегруз и хочу прийти в норму». И я уверена, что есть такие начальники, которые могут сказать: «Да, конечно». Они доверяют своим подчиненным.

А есть такие начальники, которым не знаешь, как и сказать, что очень хочу побыть дома. И многие родители ведут себя как начальники второго типа: они заранее не доверяют ребенку, заранее исходят из того, что он только и хочет от всего отлынивать и ничего не делать.

Они все время контролируют, и каждая ошибка, каждый проступок влечет за собой светопреставление, длительный вынос мозга, нотации, недовольства. Если родитель ведет себя как начальник, то ребенок ему, как начальнику, врет. Немножко по-детски.

Мне кажется, тут важно убедиться, что вы для своих детей не такой строгий и глупый начальник. Это первое. А второе: важно объяснить ребенку, что семья – это место, где ты можешь не врать. Именно в этом ее ценность. Близкие отношения для того и нужны, что в них ты можешь быть честным. Но если мы говорим «семья – это место доверия», а следом «я должен все про тебя знать, не смей мне никогда врать» – это противоречащие друг другу тезисы. Или – или.

Повторюсь, ложь, обман – сложная социальная технология, в том числе связанная с моральным выбором. Ребенок должен иметь возможность попробовать врать и сам принять решение, когда он врет, а когда он не врет.

Если мы в самом начале хотим сделать так, чтобы он никогда не врал, мы лишаем его возможности опробовать это. В том числе – испытать чувство неловкости, понять вторую сторону вранья.

Если ребенок продолжает врать, значит, ему так сейчас нужно. Очень часто дети врут, потому что искренне не хотят расстраивать родителей. И нужно думать о том, не слишком ли мы изображаем всевидящее око, и не потому ли он врет, что мы себя ведем как начальник. Часто же люди не замечают этого, думают, что если они не бегают за ребенком с ремнем, то они очень понимающие родители, вызывающие доверие. Это же можно делать и без наказаний. Можно эмоционально устраивать такую драму из любого пустяка, что ребенок десять раз подумает, прежде чем говорить что-то.

Что касается страхов, что ребенок может оказаться в сложной ситуации из-за вранья, то он и без вранья там может оказаться.

Мы не сможем проконтролировать все сложные ситуации, в которых, в принципе, могут оказаться наши дети. Ребенок может врать о том, сколько он сидел в Интернете или сделал ли он уроки, но при этом будет откровенным в более значимых вещах, в каких-то вещах, связанных с его переживаниями. С другой стороны, ребенок может совсем не врать и при этом попасть в историю.

## **ТРИ СОВЕТА ИЗМУЧЕННЫМ РОДИТЕЛЯМ**

1. Помнить, что вранье – это социальная технология, и не паниковать из-за этого.
2. Не врать себе, что ты никогда не врешь и что вообще возможно не врать.
3. Смотреть на это как на задачу развития и не фиксироваться на самом факте вранья. Если вы знаете, что ребенок вам соврал, отодвиньте этот факт в сторону и реагируйте на то, что есть на самом деле - на реальность.



## Страхи детей. Чего боятся наши дети?



- Как зарождается чувство страха? В самом общем виде страх возникает в ответ на что-то действительно угрожающее. Однако гораздо более распространены так называемые внушенные детские страхи. Их источник — окружающие ребенка взрослые, которые излишне настойчиво и эмоционально указывают на наличие (действительной или мнимой) опасности. Внушенные страхи возникают также у детей, при которых взрослые ведут разговоры о болезнях, пожарах, убийствах, о смерти и т.п.

Психологи выделяют несколько предпосылок для возможного развития беспокойств (страхов) у детей. Все большее укрупнение и развитие городов — урбанизация. Каким бы далеким не казалось это явление от обсуждаемого предмета, связь есть, и она очень тесна. В условиях большого города многие дети чувствуют себя одинокими, им трудно находить постоянных друзей, сложно самостоятельно организовывать свой досуг. К тому же, они часто страдают от излишней опеки взрослых. Возможно, это покажется странным, но развитию страхов способствует наличие отдельных благоустроенных квартир. Установлено, что у детей, проживающих в таких квартирах, страхи встречаются гораздо чаще, чем у их сверстников из коммуналок. В особенности это касается девочек. В коммунальной квартире у ребенка больше возможностей общаться со взрослыми и со сверстниками, больше возможностей для совместных игр и меньше — для одиночества и развития страхов. Разумеется, этот вывод не говорит о том, чтобы вернуться всем в коммунальные квартиры, достаточно просто создать ребенку

условия для достаточного общения с окружающими. Беспокойство также развивается у детей, которые недостаточно двигаются, не участвуют в коллективных играх, поскольку игра для ребенка была и остается лучшим средством избавления от всех страхов. Причина многих детских страхов — в матери, вернее, в ее неправильном поведении в семье. Так, дети больше страдают от различных страхов, если считают главной в семье мать, а не отца. Нервно-психологические перегрузки работающей и доминирующей в семье матери вызывают у детей ответные реакции беспокойства. Не очень хорошо отражается на эмоциональном состоянии ребенка и стремление матери как можно скорее выйти на работу, где сосредоточены ее основные жизненные интересы. При этом она не всегда учитывает запросы ребенка и его потребность в более тесном контакте с ней. Чтобы ребенок начал чего-то бояться, родителям достаточно начать ссориться. Установлено, что на родительские конфликты дети чаще всего реагируют появлением страхов. Так, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники боятся животных, стихии, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары. Появление страхов зависит и от состава семьи. Например, наиболее подвержены страхам единственные дети, которые становятся в семье эпицентром родительских забот и тревоги. В то же время чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов. Играет роль и возраст родителей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению беспокойства и тревоги, а у “пожилых” родителей (особенно после 35 лет) дети более беспокойны и тревожны. Причиной возникновения страхов у ребенка может быть эмоциональный стресс, пережитый мамой еще во время беременности, конфликтная обстановка в семье в этот период ее жизни. Психологов часто спрашивают, могут ли те или иные конкретные страхи передаваться по наследству? В этом случае следует сказать, что по наследству могут передаваться типологические особенности высшей нервной деятельности, общий тип реагирования на окружающий мир. Итак, чего же могут бояться наши дети? Это зависит от возраста. До 7 лет у детей преобладают так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения. В 7–10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одиночества, наказания, опоздания). Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

#### Первый год жизни

- Страх новой окружающей среды
- Страх отдаления от матери
- Боязнь посторонних людей

#### От 1 до 3 лет

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
- Страх оставаться одному
- Ночные страхи

#### От 3 до 5 лет

- Страх одиночества, то есть страх “быть никем”
- Страх темноты
- Боязнь замкнутого пространства

— Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

От 5 до 7 лет

— Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.

— Боязнь родительского наказания

— Страх перед животными

— Боязнь страшных снов

— Боязнь потерять родителей

— Страх смерти

— Боязнь опоздать

— Страх перед заражением какой-то болезнью. Вот несколько советов, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка

Период беременности — не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребенка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения отношений.

- Помните, что в первую очередь вы — не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой, решительной и принципиальной на работе, а дома — нежной, любящей, непосредственной, заботливой и внимательной.
- Ребенок не должен чувствовать себя ни “Золушкой”, ни “Кумиром семьи”, лучше выбрать нечто среднее.
- Разрешайте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, почаще приглашайте в гости его друзей-сверстников.
- Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь ребенок всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.
- Находите побольше времени для рисования
- Играйте всей семьей
- Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отличником Сашей.
- Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним.
- Пусть Ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.
- Будьте своему ребенку настоящим другом!

К счастью, большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Что же для этого нужно сделать? Если у вас доверительные отношения с ребенком и Вы набрались терпения,

можно приступать к поэтапной совместной работе по избавлению от страхов.

### **Этап первый — “Рисуем страхи”**

Каждое занятие рисованием должно длиться 30–40 минут в спокойной обстановке. Перед занятием дайте ребенку поиграть самостоятельно, установите с ним дружеский контакт. После этого можно перейти к беседе, цель которой — выявить то, чего боится ребенок. Можно это сделать в форме игры. Сесть лучше рядом с ребенком, а не напротив, не забывайте периодически подбадривать малыша. Спрашивайте: “Скажи, ты боишься или не боишься ...?” и ждите ответа. После небольшой паузы можно перейти к следующему возможному страху, причем сам вопрос “боишься или нет” нужно повторять только время от времени. Если ребенок все страхи отрицает, попросите его отвечать не “да” или “нет”, а развернуто, например “я не боюсь темноты”. Свои вопросы лучше не читать по бумажке, хотя для ориентации можно составить список возможных страхов, например: “Скажи, ты боишься или нет, когда остаешься один; каких-то людей; мамы или папы; заболеть; Бабы Яги; Кошечка Бессмертного; Бармалея; темноты; волка; медведя; других животных; машин; поездов; когда очень высоко; воды; пожара; когда идет кровь; когда больно; уколов; в метро; в лифте; больших улиц и т.д. Беседу лучше закончить совместной подвижной игрой.

После этого предложите ребенку нарисовать предмет, названный первым в качестве вызывающего страх. Рисовать лучше красками или фломастером. Бывает так, что лишь через несколько дней ребенок решится перенести на бумагу свой страх. Помогите ему, рисуйте вместе на одном листе каждый свой вариант “страшного” предмета. После рисования попросите ребенка рассказать о том, что изображено на рисунке. Затем ребенка нужно обязательно похвалить, пожать руку, подарить игрушку, отметить те страхи, с которыми удалось справиться. Дальше вы говорите, что рисунки с его бывшими страхами останутся у Вас (будут заперты в столе, отправлены по почте — возможны варианты). Главное — освободить от них ребенка. После обсуждения предложите своему ребенку сыграть в какую-нибудь игру, где он обязательно станет победителем.

На подобные занятия уйдет около двух недель. За это время среди всех рисунков будут и такие, где ребенку еще не удалось преодолеть свой страх. Предложите ему: “А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься!” Например, не ребенок убегает от Бармалея, а наоборот. В среднем на осознание и изображение себя как небоящегося у ребенка уходит 2 недели. Постарайтесь в это время организовывать побольше подвижных игр, прогулок, экскурсий и избегайте конфликтов в семье.

С помощью рисунков можно устранить страхи, причиной которых является игра воображения, то, что никогда не происходило, но, по мнению ребенка, может произойти. Частично успешным бывает избавление от страхов, основанных на реальных событиях, произошедших достаточно давно. Если же травмировавшее ребенка событие (укус собаки, пожар и т.п.) еще совсем свежо в памяти, то лучше избавляться от этого страха при помощи игры.

### **Предметно-ролевые игры**

Психологически направленные игры снимают у ребенка избыток торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, в замкнутом пространстве, при попадании в незнакомую обстановку. Ребенок становится более уверенным в себе, избавляется от излишней застенчивости.

Игра “Пятнашки” позволяет ребенку снять страхи нападения, боязнь наказания родителей, наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми. Суть игры — ограничить игровую площадку и расставить на ней в беспорядке стулья, любые предметы. Ведущий догоняет игроков, пытаясь хлопнуть их по спине. Кого догонят — тому водить. Кто выйдет за пределы игровой площадки или заденет какой-то предмет также становится ведущим. Сопровождайте игру веселыми репликами типа “Только попадись!”, “Не догонишь!” и т.п. Кроме того, для успешности Вашего замысла старайтесь незаметно подыгрывать детям.

Игра “Прятки” позволяет снять страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства. Заранее оговариваются места, где прятаться нельзя. Затем выключается свет, остается только ночник. Ведущий обходит квартиру с шуточными угрозами в адрес прячущихся. Прячущиеся сидят в темноте и стараются ничем себя не выдать. Лучше, когда ребенок сразу становится ведущим, это позволяет ему преодолеть страх и нерешительность. Хороших результатов можно добиться, когда ведущие взрослые “сдаются”, так и не найдя прячущегося ребенка.

Это лишь два примера из возможного многообразия игр, которые вы наверняка помните еще с детства. Не бойтесь импровизировать и проявлять творчество. Главное, чтобы ребенку было интересно и весело. Помните только, что игрой можно заинтересовать, но к ней нельзя принуждать.

### **Ролевые игры-драматизации**

Такие игры позволяют преодолеть оставшиеся, длительно существующие страхи. Здесь ребенок играет роли сложного психологического содержания, причем, как положительные, так и отрицательные. Представляя сказочных персонажей, ребенок становится то Добрым Молодцем, то Бабой Ягой. После этого он уже не так боится этой самой Бабы Яги. Пусть ваш дом превратится в театр, где ребенок самостоятельно или с Вами может придумывать сказки, делать костюмы и играть на импровизированной сцене!

