

## Основы личной безопасности для дошкольников



Дети в возрасте от трех до пяти лет живут настоящим; они сосредоточены на том, что "здесь и сейчас". Им не интересны расплывчатые формулировки взрослых типа "посмотрим" или "может быть, позже", потому что они - часть абстрактного мира событий, которые вовсе не обязательно наступят. В силу этого дошколята зачастую нетерпеливы и не способны ждать. Это не означает, что они не слушали, когда вы говорили им про "позже". Это просто означает, что сейчас они еще не способны на терпеливое ожидание будущих событий.

Дошколятам этого возраста крайне тяжело даются исключения, и их часто сбивают с толку общие правила типа: "Не разговаривай с незнакомцами". Пенелопа Лич, специалист по детскому развитию, утверждает, что первая проблема этого правила в том, что мы подразумеваем, приказывая: "Не разговаривай!"? Вторая проблема - кого мы имеем в виду под "незнакомцами"? Лич говорит, что малыши этого возраста не усваивают смысла общего правила, запрещающего им говорить с людьми, которых они не знают, при одновременном требовании "говорить вежливо с водителем автобуса, говорить "спасибо" лавочнику и слушаться новую няню". И еще: мы приказываем им не разговаривать с незнакомцами, но они видят, как мы делаем это повседневно! Лич убеждена, что **детей защитят положительные установки, описывающие "что они должны делать всегда, а не то, что им, как правило, возбраняется"**. Вот почему вместо приказа "не разговаривать" с незнакомцами необходимо внушить им понятные правила типа: "Всегда подходи к опекающему тебя взрослому, прежде чем пойти куда-то с кем-либо".

Поскольку маленьких детей очень легко обмануть, наши усилия по их обучению должны включать в себя правило, требующее от детей постоянно быть на виду у взрослых. На этой стадии груз ответственности лежит целиком на нас. В моей семье это правило было жестко установлено, когда дочке исполнилось три года. Мы попросили ее всегда сообщать нам о том, где она находится, даже уходя в туалет. Мы ясно дали ей понять, что всегда хотим знать, где она или куда собирается уйти. Это казалось ей разумным, поскольку дети этого возраста чрезвычайно интересуются, где находитесь вы. Вскоре объявляемый ею "план путешествий" стал естественной частью наших разговоров. Позже она перенесла это правило на своих учителей и нянь.

Еще одна особенность развития малышей состоит в том, что им трудно понять, как это взрослый, которому они доверяют, может чем-то обидеть их. Они уверены, что все опекающие их взрослые заботятся о них и желают им только добра. "До них просто не доходит, что люди, принимаемые ими и их родителями за друзей, могут вести себя как враги", - говорит Лич. Поэтому мы не пытаемся учить дошколят оценкам границ достойного поведения взрослых. И мы не полагаем, что они подготовлены к тому, чтобы воспрепятствовать нападению или насилию. Но мы можем научить их говорить "нет" легко понятному им поведению - ну, например, сказать "нет" "плохим прикосновениям" или людям, желающим увести их куда-то без разрешения родителей. Мы даем им простые правила и ограничиваем их выбор, потому что это доступно их пониманию и соответствует особенностям их мышления.

Самое главное преимущество малышей и дошкольников в обучении личной безопасности состоит в том, что они любят правила. Фактически они полагаются на правила. Вы замечали, что когда вы забываете или слегка отклоняетесь от правила, установленного для ребенка, он напоминает вам о нем и заставляет его следовать? Большинство детей обожают действовать по правилам; особенно им нравится управлять своими приятелями по играм королевскими повелениями типа: "Моя мама сказала..." Я часто замечала, как дошколята напоминают о правилах взрослым родным, сиделкам и учителям. **Можете быть уверены: если правила личной безопасности наряду с другими правилами излагаются вами ясными, простыми и спокойными, без тревожных слов, фразами - ваши дети обязательно будут следовать этим правилам.**

Воспользуйтесь стремлением вашего ребенка к логичности. Дошкольник быстро подмечает, когда что-то нарушает заведенный порядок вещей. Вам необходимо усиливать это его стремление. Сын-дошкольник одной моей подруги часто возвращается домой с отчетом о "нестандартных" событиях учебного дня. Мальчик говорит о том, кто отсутствовал или заменял учительницу, или о том, что класс перекусывал на игровой площадке, а не там, где обычно. Отец при этом часто замечает: "Ты очень смекалистый!" Легко представить себе, что этот мальчуган немедленно скажет отцу, если любой взрослый поведет себя не так, как обычно. Хорошие наблюдательные способности прекрасно помогают детям заметить необычное или подозрительное поведение, и их следует поощрять за это.

### **Границы послушания**

Похоже, мы всегда устанавливаем для наших детей какие-то границы послушания, добиваясь, чтобы они не покидали их, и настаивая, чтобы дети всегда находились на виду. На это есть причина: малыши и дошколята не понимают, что для них безопасно, а что нет. Поэтому наша задача - рассказать им об этом и показать. Устанавливая границы, мы гарантируем нашему ребенку физическое здоровье. Это начало личной безопасности.

Необходимо, чтобы вы сыграли активную роль в установке границ вашему ребенку. В дальнейшем он сможет устанавливать их для себя сам. Но сейчас вы должны вмешиваться и говорить "да" или "нет". И не забывайте обучать вашего ребенка четкой, понятной информации, например: это безопасно, а это - нет.

### **Назовем все части тела**

В трехлетнем возрасте дети могут начать называть свои части тела и могут усвоить, какие из них интимны. Это важный навык. С дошкольного возраста мы начинаем учить их "бессознательному" языку, включающему слова наподобие названий половых органов. **Мы хотим, чтобы они смогли определять и называть все части своего тела не стесняясь.** Это означает, что мы должны научить произносить слова "пенис", "вагина" так же спокойно, как они сказали бы слова "локоть", "нос". Мы сами передаем им уровень комфорта, и малыши действуют под стать нам, обучаясь чувствам смущения или беззастенчивости самостоятельно.

Все малыши должны уметь определять части своего тела по мере построения своего словаря и общего развития. Кроме того, есть еще одна причина для затрат вашей энергии на обучение малышей построению "словаря тела": в случае домогательства ваш ребенок сумеет точно определить, какие части его тела подверглись насилию. Ребенок должен без колебаний суметь сказать родителям, что "там гуляет человек с висющим наружу пенисом"

или что "кто-то пытался потрогать мою вагину".

Если ребенка не обучили соответствующим словам или внушили, что определенные части тела нельзя упоминать, то он может утаить случившееся, и родители не смогут ему помочь.

### **В чем разница между "хорошо" и "плохо"?**

Чтобы помочь детям лучше понять, кому позволено трогать их интимные места, необходимо научить их разнице между "хорошими" и "плохими" прикосновениями и рассказать, что им надо делать, когда они не желают, чтобы их трогали. Помните, вы строите основу для того, чтобы дошколята смогли сказать НЕТ недостойным прикосновениям.

Т. Берри Бразелтон, доктор медицинских наук, считает, что трех-четырёхлетним детям необходимо внушить, что их гениталии - интимная часть их тела. Помогите им осознать, что, если они не хотят, чтобы к ним прикасались взрослые, они должны сказать им это, и даже громко крикнуть при случае. Вы наверняка сможете научить ребенка говорить: "Это нехорошо. Отпустите меня!" или "Не трогайте здесь - это мои интимные места!"

### **"Хорошие" прикосновения**

- Обнять, когда этого хочет ребенок
- Поддержаться за руки
- Нежно обнять ребенка за плечи
- Нежно поцеловать в щеку перед сном
- Покачать или подержать на руках маленьких детей

### **"Плохие" прикосновения**

- Объятие слишком крепкое и долгое
- Непрошенный поцелуй
- Щекотать ребенка после его просьбы "перестаньте!"
- Прикосновения взрослого к интимным местам
- Когда взрослый заставляет ребенка потрогать или поцеловать его

### **Как определить незнакомца**

Вот наилучшее определение незнакомца, которому вы можете научить малыша в возрасте до пяти лет: незнакомец - это тот, кого мы не знаем. Вы слышите, как спокойно и не тревожаще это звучит? Ваша цель, начиная с подготовительного к школе класса, - научить ребенка замечать незнакомцев. В основном обучение на этой стадии касается различия между семьей, родственниками, друзьями и незнакомцами. Позже вы научите ребенка отличать знакомых от друзей. Каждому ребенку необходимо научиться делать это, но только когда он подрастет. На данном же этапе важнее всего передать вашему дошкольнику знания о том, "кто есть кто" в его детском мире, и научить наблюдательности по отношению к окружающим людям.

### **Ребенок должен знать информацию о себе**

Понятно, как важно обучить дошкольника запоминанию своего полного имени, адреса и телефонного номера. Как только он выучит эту информацию, помогите ему "вызубрить"

ее как следует. Зачем? Потому что зубрежка поможет ему вспомнить информацию в том случае, когда он попал в беду. Если кто-то спросит у ребенка его фамилию, адрес или телефонный номер, то, даже когда он расстроен или испуган, он все же сможет вспомнить их. Обязательно внушите вашему ребенку, что не следует опасаться называть свое имя, возраст, адрес и телефонный номер милиционеру, пожарному или телефонистке на коммутаторе.

Кстати, если ваш ребенок выучил свою идентифицирующую информацию, но слишком робок, чтобы сказать ее кому-либо кроме вас, это значит, что пока еще он не может помочь людям, желающим выручить его из беды. Из этого вы должны заключить, что он весьма рискует в том случае, если потеряется, и поэтому необходимо внимательно приглядывать за ним, как и за детьми, неспособными запомнить информацию о себе.

## Позвонить 112 и 02

Помню, мне рассказывали о родителе, обучавшем маленького ребенка звонить по номеру девять-одиннадцать вместо девять-один-один. Когда у них в доме возник пожар, мальчик не смог вызвать помощь, потому что долго искал цифру 11 на телефонном циферблате. Попросите вашего дошкольника показать вам, как он умеет набирать номер 911. Затем поговорите с ним о том, что можно считать ситуацией, когда звонок в службу спасения необходим. Конечно, нет полной гарантии, что ваш дошкольник сможет вызвать помощь в случае настоящей беды, но вы можете увеличить шансы на успех, регулярно упражняясь с ним.

## Вмешаться, чтобы защитить

В данном возрасте дети очень доверчивы. Вот почему вам необходимо активно вмешиваться и защищать их в случае необходимости от посторонних. Для малышей до пяти лет наилучшая защита со стороны взрослого - быть рядом с ребенком и активно устанавливать границы, которые он, возможно, не может еще определять сам.

Жизнерадостные и ласковые дошколята, многие из которых ищут объятий и поцелуев неважно от кого, подвержены большому риску. Для таких детей физический контакт может быть главным способом общения.

Ласковых детей необходимо подталкивать к тому, чтобы они пользовались также словами. Научите их, что слова лучше объятий и поцелуев. Также научите их, что незнакомые им взрослые, например официанты, продавцы магазинов или посыльные, тоже должны пользоваться словами, а не обнимать их и целовать. На этой стадии вы можете установить простое правило: физически приласкать вашего ребенка могут лишь несколько главных в его жизни людей.

## Вначале попроси разрешения

Вы говорили своим малышам, что они должны спросить вашего разрешения, прежде чем принять от кого-то конфету? Это обычное, устанавливаемое родителями правило, отчасти потому, что они пытаются ограничить количество поедаемых детьми конфет. Но в любом случае это правило полезно, потому что оно - шаг к правилам личной безопасности.

Если вы с самого раннего возраста научите ваших детей спрашивать разрешения, прежде чем принимать от кого-то конфету или подарок, они будут менее уязвимы перед домогателями или насильниками, активно применяющими эту уловку. Скажите вашему ребенку, что без вашего разрешения ему нельзя принимать угощения или подарки от

людей вне вашего семейного круга. Конечно, вы можете по желанию сделать несколько исключений в правиле, например, для друзей семьи.

Я рада, что некоторые родители в своих письмах сообщают мне о том, что теперь их дошколята прибегают к ним попросить разрешения принять конфету от "славного дяди" или "хорошенькой леди". Это простое правило в достаточной степени защищает большинство дошкольников, и его следует постоянно закреплять устными напоминаниями.

### **Никаких тайн от родителей**

Скажите вашему ребенку: "Взрослые не должны просить детей держать что-то в тайне" и "Взрослым не позволено говорить ребенку, что с ними или их родными случится что-то плохое, если он не согласен хранить что-то в тайне". В некоторых известных по прессе случаях домогатели с целью заставить молчать своих юных жертв пользовались угрозами типа "убить на их глазах любимых кроликов или котят"; затем они говорили детям, что далее наступит их очередь, если они не будут хранить тайну. Скажите вашим детям, что никто не смеет угрожать им, и добавьте: "Если любой взрослый попытается запугиванием вынудить тебя хранить тайну, немедленно приходи ко мне".

### **Основные выводы**

Вы можете научить дошколят:

- определять и называть все части тела;
- выучить разницу между "хорошими" и "плохими" прикосновениями;
- определять незнакомцев и доброжелательных людей;
- вызубрить идентифицирующую информацию - имя, адрес, номер телефона;
- звонить по номеру 02 в критическом случае;
- позволять физические ласки только членам семьи;
- просить разрешения, прежде чем принять подарки от людей, не принадлежащих к вашему семейному кругу;
- рассказать вам, если кто-то пытается запугиванием вынудить их держать что-то в тайне.

Автор: Пола Статмен

# Обучение ребенка правилам безопасного поведения



Не будем о грустном? Но ведь нужно!

Наша взрослая жизнь, особенно в городах, становится все сложнее для ребенка. Плотный поток транспорта на улицах, лихачи, едущие на красный свет, переставшие быть безопасными дворы, [детские площадки](#), подъезды... Короче говоря, навыки безопасного поведения - просто суровая необходимость. И прививать их надо

как можно раньше.

Прогулка - идеальное время для того, чтобы поговорить с ребенком о его безопасности. Конечно, 5-7-летние дети, как правило, с трудом воспринимают "голые" советы о том, как надо вести себя в опасной ситуации или как избежать ее. А вот если излагать их, так сказать, "с привязкой" к конкретным обстоятельствам...

## Визг тормозов

...Подхожу со своим шестилетним внуком Сашей к нашему дому. И вдруг - пронзительный визг тормозов. Оглядываемся. Разъяренный водитель "Жигулей" кричит на мальчишку, который, видно, под самым "носом" у него пересек на велосипеде дорогу. Мальчишка тоже перепугался: никак не может ногой попасть на педаль, чтобы удрать с "места происшествия".

- Это Димка, - поясняет мне внук. - Ему недавно подарили новый велосипед.

- Твой Димка чуть было не попал под машину. Вот смотри - он выскочил из-под арки нашего дома. Слева и справа от нее высокие кусты сирени. Водитель его не видел, а он не видел движущейся машины. Давай проверим - так ли это? Ты играешь Димку на велосипеде, а я - водителя... Только я "еду" по тротуару.

Саша с готовностью включается в игру. Убеждается, что из-за кустов меня, т. е. машину, не видно.

- Между прочим, - говорю я внуку, - ты на своем самокате носишься так же лихо, как Димка на велосипеде. Так что, если разгонишься и вылетишь из-под арки на проезжую часть...

Внук озадачен. Дома он рассказывает о случае с Димкой маме. Я подмигиваю дочери. Она делает вид, что не понимает. Тогда я предлагаю внуку нарисовать, как было дело. Он с готовностью принимается за работу - рисует арку, кусты, дорогу. Схема готова. И внук с еще не прошедшим волнением рассказывает маме об увиденном.

В следующий раз во время прогулки я показываю другие опасные места в нашем дворе.

Например, узкие проходы между многочисленными "ракушками". Ребята, увлекшись игрой, часто выскакивают из них на дорогу перед подъездами, где носятся туда-сюда машины.

И мы снова разыгрываем сценку "наезда", по очереди меняя роли: то я "наезжаю" на выскочившего из прохода внука, то он - на меня.

Вообще полезно вот так, гуляя, ненавязчиво показать ребенку все наиболее опасные места, где и как можно угодить под машину. И уж, конечно, следует заранее выбрать маршрут, по которому будет ходить ребенок в школу, объяснив ему и показав "в натуре", как он должен вести себя.

### **Их разыскивает милиция**

Но не только мчащаяся машина представляет угрозу для ребенка. Она может и аккуратно притормозить рядом.

- Мальчик, а как мне проехать?.. А не хочешь ли ты прокатиться?..

Варианты заманивания могут быть самыми различными. И это тоже должен знать ребенок.

Вообще преступников, нападающих на детей и, прежде всего, преследующих сексуальные цели, можно разделить на две основные группы: на тех, кто, прежде чем напасть на ребенка, заманивает его тем или иным способом в места, где можно без свидетелей совершить свое гнусное дело, и тех, кто выслеживает свою жертву, идет за ней по пятам и в удобном месте нападает или, заранее выбрав такое место, терпеливо поджидает там.

Обезопасить ребенка от "заманивающих" преступников можно, если он хорошо усвоит правило, которое не раз доказывало свою эффективность: **"Не вступай ни в какие разговоры с незнакомцем, немедленно отойди от него туда, где есть люди!"**

Преступники, "облюбовав" себе жертву, лишь в редких случаях, несмотря ни на что, преследуют ее. Как правило, не сумев "охмурить" одного ребенка, они ищут другого - более доверчивого.

**Чтобы ваш ребенок не стал объектом нападения, надо убедить его избегать во что бы то ни стало опасных мест.** А ими могут быть: безлюдные пустыри, придорожные лесопарки, новостройки, заброшенные дома, чердаки, подвалы. Именно такую обстановку выбирают преступники, охотясь за своими жертвами. Опасным местом, увы, стал и подъезд дома.

В наши дни на детей нападают не только сексуальные маньяки. На них посягают и с другими целями. Чтобы получить выкуп, заставить родителей подчиниться воле преступников или даже продать детей в качестве маленьких рабов.

Совершается немало имущественных преступлений. У детей отнимают деньги, одежду, шантажируют, заставляя уносить из дома мамины украшения и другие ценные вещи. Обманув ребят, преступники тем или иным способом проникают в дом и совершают кражи.

...Заметив, что Саша, проходя мимо входа в подвал, бросает туда любопытные взгляды, я однажды предложил заглянуть туда. Там как раз шли какие-то ремонтные работы.

Мы спустились вниз по лестнице.

- Фу, - выдохнул, сморщившись, внук.

Один из рабочих рассмеялся:

- Это бомж здесь у вас обитал. Вон его место.
  - Хочешь посмотреть? - предложил я.
  - Не-е-е, - замотал головой Саша и потянул меня за руку к выходу.
- И уже на улице, после долгого молчания, заметил:
- Я думал, там интересно, а там - одни трубы.

Я, конечно, воспользовался этим эпизодом, чтобы рассказать несколько историй о том, как преступники используют подвалы и чердаки для нападения на детей.

...Увидев около нашего отделения милиции стенд с фотографиями, я решил во время нашей очередной прогулки показать его внуку.

- Посмотри, что там написано?
- Их ра-зыс-ки-ва-ет ми-ли-ция, - по слогам прочитал Саша.
- Давай подойдем поближе.

Я хотел, чтобы внук увидел фотографию улыбающегося мальчишки. И тоже шестилетнего, как и Саша.

- У-шел из до-ма и не вер-нул-ся, - читал он по слогам слова над фотографией.

Было видно, что это жуткое несоответствие между улыбающимся мальчишкой и тревожными словами сильно подействовало на внука.

Мы долго гуляли молча.

- А куда он подевался? - наконец спросил он.
- Дождавшись этого вопроса, я стал рассказывать о разных случаях исчезновения детей.
- А как ты думаешь, как выглядит преступник? - спросил я внука в конце своего рассказа.
  - Ну, он такой страшный, со зверским лицом и ножом за спиной.
  - Ничего подобного, - сказал я. - Нападающие на детей преступники выглядят, как обычные люди. Они ничем не отличаются от других. Наоборот, они ведут себя вежливо, даже ласково.

Задайте такой вопрос своему ребенку. И вы услышите в ответ что-либо подобное. **Вот этот разрыв между образом преступника, опасного человека, и действительностью часто играет роковую роль: ребенок доверчиво откликается на приветливое обращение.**

Уже подходя к дому, внук спросил:

- А его найдут?
- Кого? - не понял я.
- Ну, того мальчишка... который на фотографии.

И я понял, что мой рассказ о том, как пропадают дети, лег на подготовленную почву: он слушал меня и видел своего улыбающегося одногодка, который "ушел из дома и не вернулся".

### Основные правила

Приведу некоторые советы и рекомендации, которые, на мой взгляд, могут помочь родителям в их "семейном" курсе обучения детей навыкам безопасного поведения в обществе.



Обучить детей безопасному поведению - это значит приучить их к определенному образу жизни. У ребенка должен выработаться защитный механизм, который автоматически сработает в нужный момент.

- Изучайте литературу, посвященную безопасности детей. Хотя большинство правил поведения, способствующих повышению уровня безопасности детей, общеизвестны, тем не менее полезно узнать мнение на сей счет людей, профессионально занимающихся этим делом: психологов, педагогов, сотрудников милиции.

- Учитывайте возраст ребенка и его особенности. Пока ваш малыш делает свои первые шаги или находится еще в коляске, никаким правилам безопасного поведения его не научишь. Его жизнь - полностью в руках родителей, дедушек и бабушек.

Маленькие дети должны находиться не просто под присмотром взрослых, а быть постоянно у них на виду.

Но вот ребенку три-четыре года. Он должен уметь называть части своего тела, в том числе и интимные; понимать разницу между "хорошими" и "плохими" прикосновениями; оценивать незнакомца; просить разрешения у мамы принять от кого-либо конфету. Ребяточки этого возраста (или чуть постарше) должны знать свои имя, фамилию, адрес, телефон.

- Добивайтесь, чтобы дети полностью доверяли вам. Это доверие крайне важно. Ничто не дает так много для понимания вашего ребенка, как его искренние рассказы, а иногда и крики души - о его бедах, тревогах, сомнениях, затруднениях, по ним нетрудно определить, насколько ребенок умеет ориентироваться в различных ситуациях, может ли постоять за себя. Поэтому как бы вы ни были заняты, не отмахивайтесь от ребенка, если он хочет чем-то с вами поделиться. Даже малыш со своим лепетом имеет право быть выслушанным.

Если ребенок пытается заговорить с мамой или отцом о чем-то, что его волнует, оттолкнуть его своим равнодушием - непростительная ошибка, которая может дорого обойтись и ребенку, и родителям. Наоборот, нужно уметь вызывать детей на разговоры. Во время таких бесед "по душам" уместно вспомнить случаи из своего детства. Дети обычно очень живо откликаются на такие воспоминания: оказывается, моя мама была такой же маленькой, как и я, и с ней тоже случались разные "страшные" истории.

Если вам стало известно, что ребенок поступил правильно в затруднительных обстоятельствах, надо обязательно похвалить его. Это поможет ему быть более уверенным в дальнейшем. Если ребенок поступил неправильно, не нужно кричать, ругать его - спокойно объясните допущенную ошибку и расскажите о возможных последствиях.

Лишь имея постоянный контакт с ребенком, можно судить о том, в какой мере он нуждается в вашей опеке, насколько ему можно доверять, предоставлять "свободу" (оставлять одного дома, просить сходить в магазин, разрешить съездить к товарищу и т. д.)

Здесь нужно учитывать еще одно обстоятельство: если ребенок не имел контакта с родителями, не доверял им, он ищет понимания, душевного участия у других людей и в других местах. Этим очень часто пользуются преступники, играя роль "добрых" дядей.

- Не запугивайте! Любую ли криминальную информацию можно сообщать детям? Разумеется, нет. Специалистами давно подмечено, что попытки родителей обезопасить

ребенка от преступных посягательств, рассказывая им страшные истории, иногда приводят к обратному результату - ваш малыш в сложной опасной ситуации становится более уязвимым, поскольку внушенный ему страх настолько парализует его, что он не в состоянии что-либо самостоятельно предпринять.

Страх подавляет интуицию ребенка, "смазывает" инстинктивно правильную реакцию. Поэтому если ребятам и сообщается та или иная криминальная информация, то ее нужно выразить в словах, которые бы не травмировали маленького человека, особенно если он с развитым воображением и ранимой психикой.

Цель "безопасного" воспитания - внушить ребенку уверенность в его возможностях, в том, что если он будет строго соблюдать определенные правила поведения, он не попадет в опасную ситуацию, а если и случится такое, то найдет из нее выход.

- Занимайтесь с детьми систематически. Обучение безопасному поведению - это работа на много лет. Тут одной-двумя беседами ничего не достигнешь, а тем более криком, угрозами или подзатыльниками.

Каждый навык безопасного поведения отрабатывается постепенно. Проверяйте, усвоил ли ребенок сказанное вами. Выясните, что оказалось непонятным. Уже подчеркивалось, что соблюдение правил безопасности должно быть доведено до автоматизма. Только тогда гарантируется безопасность ребенка.

- Используйте самые различные формы обучения. Для самых маленьких - это игры с куклами (кукла потерялась, куклу хочет увести чужой дядя на машине и т.д.). Для детей постарше - разыгрывание соответствующих сценок (и дома, и на улице), рассказы о детях, которые правильно вели себя в опасной ситуации, вопросы: "А как ты поступишь, если...", упомянутые рассказы-воспоминания.

- Будьте примером для своих детей. Все ваши усилия могут быть сведены на нет, если вы сами в повседневной жизни пренебрегаете правилами безопасного поведения. Если вы прежде чем открыть дверь, не заглядываете в глазок, то вряд ли это будет делать и ваш ребенок.

- Проявляйте участие к чужим детям. Если вы стали невольным свидетелем опасной ситуации, в которую попал тот или иной ребенок (он потерялся, его куда-то насильно уводят, усаживают в машину и т. д.), не будьте безучастным. Есть физическая возможность решительно вмешаться - действуйте! Если нет такой возможности - запомните приметы подозрительных лиц, номер автомашины, направление движения и немедленно сообщите в милицию.

Сегодня вы помогли чужому ребенку, завтра кто-то другой поступит так же решительно и мужественно и спасет вашего.

**Правила безопасности**, которым обязательно следует обучить вашего ребенка:

- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- Не гуляй до темноты.
- Обходи компании незнакомых подростков.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не отправляйся один в дальние поездки.
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт. Здесь стоит отметить, что иногда

преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбчивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).

- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Договорись заранее с соседями о сигналах опасности.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

Автор: В.М. Волков, подполковник милиции в отставке. Статья из журнала "Человечек"

## Сказочная безопасность

Как обучать ребенка правилам безопасности по народным сказкам

*"Да это же триллер какой-то", - шепотом, чтоб не разбудить уснувшую в коляске племянницу, сказал сын. И потряс маленькой книжкой. Я посмотрела на обложку. Триллер назывался "Колобок".*



А действительно, почему сказки (и песенки, и прибаутки) для самых-самых маленьких такие плохокончающиеся?

И вот что еще интересно (обращали внимание?): сказки для детей постарше как правило заканчиваются хорошо. В них герои, преодолев все трудности и каверзы судьбы, благополучно выпутываются из переделок и начинают "жить-поживать". А у младенцев - сплошной "караул!". То лиса колобка проглотит, то теремок развалится, то от козлика рожки да ножки в лесу остаются. Что, наши предки погуманнее не могли что-нибудь придумать или им нравилось детей

запугивать?

Конечно нет.

Первые сказки, которые слышат наши дети, и в самом деле в чем-то походят на страшилки. Но, думается, это страшилки не для детей, а как раз для родителей. Кто должен бдительно следить за младенцем, кто целиком и полностью отвечает за его благополучие, пока он так беспомощен? Вот им-то и объясняется, что будет, если:

- если младенца положить на краю;
- если оставить без присмотра (или оставить ребенка под присмотром ненадежных людей);
- если по вашему недогляду "хвостиком заденет", чего задевать не полагается;
- если положить "остывать на окошке" без надзора;
- если сбежит в неисследованное (то есть неподготовленное для него) место.

Сказки предостерегают родителей и предупреждают их о последствиях. Причем в той самой форме, которую легко и охотно воспринимает наше подсознание. Это напоминалки для нас. Емкие, короткие, образные. Возьмите любую сказку - и вы найдете в ней массу полезных советов-напоминаний по технике безопасности.

### **Мини-практикум**

В какой сказке?

Попробуйте самим подставить названия сказок к этим вышеперечисленным советам-предостережениям. Заметите в сказках еще много чего интересного. Например, о том, что опасно оставлять ребенка без присмотра, говорится в сказках "Колобок", "Гуси-лебеди", "Кот, петух и лиса", "Сестрица Аленушка и братец Иванушка".

А в каких сказках показано, что случается, если маленький герой сбежит в неизвестное (неизведанное, незнакомое) место? Какие советы и предостережения даются в них?

Посмотрите на сказочных героев и волшебные приключения с этой точки зрения. Обратите внимание, как часто в сказках повторяется один и тот же мотив. Как вы думаете почему? Может быть, потому, что много раз и по-разному повторенное в голову хорошо

западает?

Может быть, вот так, рассказывая и читая сказки и проживая вместе с ребенком разные ситуации, мы тоже узнаем что-то новенькое о себе? Может быть, отвлекая от сиюминутного быта, сказки и нас, уже выросших из детства, способны вернуть к простым и важным истинам? И выводят - на какой-то иной уровень. И рассказывают - о тех важных истинах, которые мы забываем во взрослой бытовой суете.

Не убегай за край!

А что касается самих детей...

У маленьких детей воображение еще спит, и потому младенец не будет пока особо переживать за обманутого колобка: он пока не понимает, что "быть проглоченным" и "умереть", по сути, одно и то же. И не пугает его, что "рожки да ножки" остались, а козлик исчез: так же не существуют предметы для грудничка, когда они исчезают из поля его зрения. **Малышу, если честно, поначалу все равно, что вы там говорите: его завораживает сама ритмика речи, голос, интонации.** Но интонации у вас разные! Но ваш голос настораживает! И маленький ребенок сначала смутно, потом все яснее и четче осознает: что-то тут не так. Ребенок вслушивается, и что-то откладывается в его памяти, и потихоньку-полегоньку он запоминает очень нужные предостережения и правила поведения - правила безопасности. Заранее, до того как придет пора пугаться. Причем важная для малышей информация подается в самой доступной форме - в образах и символах. Она действует не на разум, а на подсознание, ведь то, что человек прочно усвоил в раннем детстве, бессознательно усвоил (буквально впитал с молоком матери), останется с ним на всю жизнь.

**В народных сказках есть четкая инструкция о том, что можно и чего нельзя делать, пока ты ребенок. И малыш впитывает ее буквально с молоком матери.**

Все мамы - во все времена - поют своим малышам колыбельную "Баю-баюшки-баю, не ложися на краю, придет серенький волчок и ухватит за бочок...". Слушая песенку, малыш осваивает важнейшее для него понятие: что такое край.

"Край" - это некая черта, граница, тот предел, за которым таится нечто неведомое, а потому опасное. Там, за "краем", находится чужая "земля", на которую вторгаться нельзя. Там, за краем, - "серенький волчок" (символ неизведанного и коварного). Это взрослые могут пойти "за край" и с ними ничего не случится, а младенцы должны быть в "серединке", месте освоенном и охраняемом. Коляска, пеленальный столик, кровать, мамыны/папины руки - вот безопасное место для малыша. В доступной форме юному человеку объясняется, что край - это та граница, та неизведанная территория, где все чужое, чуждое, неведомое. И почему ходить туда одному нельзя. И почему там подстерегает опасность. И как ее избежать.

**Поэтическая форма помогает ребенку прочувствовать и усвоить такие понятия: "край", "свое, надежное" - "чужое, опасное".**

Конечно, со временем "своя" территория начнет расширяться. Сначала - до размера комнаты, потом - до размера квартиры, "своего" двора... К году малыш встанет на ножки и пойдет. Но, приближаясь к границе "своего", то есть освоенного пространства (к тому самому краю), малыш насторожится: он уже усвоил - новое (чуждое) обязательно должно быть проверено на наличие "сереньких волчков".

Ну а что случится, если все-таки зайдешь за край? Да еще один, да еще без спроса? И об этом он уже знает. Из песенки про серенького козлика, например, которому вздумалось "в лес погуляти". ("Что с ним случилось? Да-да, "остались от козлика рожки да ножки".)

Или из истории про колобка, которому тоже вздумалось...

Такие сказочные "инструкции по безопасности" перетекают от напевки к присказке, от присказки к сказке и растут вместе с малышами.

Да и сами малыши удивительно похожи на колобков: так же наивны, доверчивы и самонадеянны. И если их рискованный поступок (например, удрать от мамы или пойти с чужим дядей в интересное место) прошел без вредных последствий, ждите следующего. Насторожить ребенка, вызвать здоровую недоверчивость к сладким чужим речам - вот чему мы можем научить ребенка благодаря колобку.

В сказке все сказано, все объяснено. Ваша задача - лишь акцентировать детское внимание на некоторых местах. Маленькие дети "срисовывают" отношение к чему- или кому-либо с родителей (как мама/папа, так и я). Вот и покажите свое отношение к поступкам беспечного героя. Но - обратите внимание! - никто колобка не осуждает. Это отличный пример для нас: мы не осуждаем ребенка, мы можем лишь осудить поступок, который он совершил, и дать правильные ориентиры на будущее. Итак, не ругая, не принижая самого героя, дайте оценку его поведению. Помогите ребенку понять: в чем же ошибка колобка (что он сделал неправильно и что надо было сделать, чтоб лиса - ам! - и НЕ проглотила). Что делать, чтоб не пропасть?

Сказки, напевки, колыбельные для младенцев - это учебник, в котором записаны базисные понятия безопасности для малышей.

## Практикум

Чтоб от сказок польза была

### 1. Прокомментируйте то, о чем вы рассказываете.

Комментарий может быть очень простой: скажите "ай-ай-ай!" - вот и ясно ваше отношение к поступку (проступку) колобка.

### 2. Задайте малышу вопросы:

- Почему же убежал колобок?
- А можно ли было убежать одному в лес (вот он снова - основной мотив: чужой, чуждый и опасный, неизвестный край).
- С кем колобок встретился?
- От кого убежал?
- А кто его обхитрил?
- Почему пропал колобок? (Потому что нарушил запрет, потому что пошел один, а разве можно уходить одному?)

### 3. Для детей постарше:

- Обратите внимание малыша на то, что встречались колобку и хорошие звери... жаль, что

он доверился симпатичной хитрой лисе... (Все как у нас в жизни, не правда ли?)

- Как правильно надо было сделать? Остаться на окошке? Или позвать с собою в лес бабушку/дедушку, которые там бывали (то есть освоили эту "чужую" территорию)? А еще? (Не слушать лису, лисы такие хитрые...)

- Если ваш малыш говорить еще не умеет - все равно задавайте вопросы. И, сделав паузу, сами на них отвечайте. Это отличный способ акцентировать внимание. Задавайте вопрос и сами на него отвечайте, как будто просто рассуждаете вслух. Например, после встречи с зайчиком скажите: "И почему же колобок не побежал назад к бабушке и дедушке? Зайчик-то хотел его съесть, а колобок не испугался! Ай-ай, вернись домой, колобок!" Или можно так: "Ну разве можно подходить к незнакомой лисичке? Ай-ай-ай! Нельзя, потому что..."

- Говорите кратко и ясно (как в сказке). Никаких сложноподчиненных предложений: малыш в них запутается. И - не ругайте колобка. (Мы не осуждаем детей, мы обсуждаем и исправляем неверные поступки!)

- Выразите главную мысль, которую вы хотите донести до ребенка ("Наша Женя умница, она не убегает одна... А лисичку Женя будет слушать? А песенки ей петь?")

- Сделайте вывод в доступной для малыша форме. Суть его такова: ребенка предупреждают - прежде чем пойти-убежать куда-то, надо подумать как следует, подготовиться, а еще лучше - взять в спутники бабушку/дедушку, папу/маму. По сути, вам надо насторожить ребенка, вызвать здоровую недоверчивость к сладким чужим речам. "Не будь, малыш, самонадеян - всегда найдется тот, кто хитрее тебя".

Конечно, делаете вы это не все разом. Дети просят повторить одни и те же сказки по 30 раз, вот и пользуйтесь этим. Сказку-то рассказываем мы много-много раз. Когда "поайкайте", когда спросите. А когда и просто головой покачайте. Постепенно до малыша дойдет суть, и он сам будет комментировать безрассудные действия колобка и давать "спасательные" советы.

- В колобка хорошо играть. Пусть иногда ваш колобок не сидит покорно на лисьем носу, пусть удирает во все лопатки.

- Не торопитесь конкретизировать сказку, лишая ее волшебного ореола, сразу же приводя примеры из реальной жизни. Пусть сказка пока остается только сказкой. Как конкретно должен поступать в экстремальной ситуации ребенок - будете учить потом, когда подрастет. Сейчас ваша задача - заложить фундамент безопасности. Будет фундамент крепкий - и здание (знание!), возводимое на нем, не рухнет.

Побеседовать о волчках и колобках не поздно, когда ребенку и 3, и 5 лет. Но тут вы можете углубить его знания по этой же теме. Просто вспомните вместе с дошколенком другие народные сказки.

- А какие еще сказочные герои путешествовали одни, без взрослых?
- Кто не послушался и попал в беду?
- А что надо было сделать этому герою?
- Кто спас его/ее?
- Как бы ты поступил на его/ее месте?

**Как ты думаешь?** - очень хороший вопрос, почаще задавайте его детям.

Малыш должен усвоить: уходить (убегать) без спросу нельзя, разговаривать с незнакомыми людьми нельзя. Добрый с виду незнакомец может оказаться злым, опасным, может обидеть. Не заговаривай зубы - убегай.

Народные сказки многослойны. У каждой есть своя мораль, и не одна, из каждой можно (и нужно) сделать важные выводы. По сказкам, как по лесенке, малыш идет во взрослую жизнь. Новый материал (правила безопасного поведения) дети усваивают от сказки к сказке, постепенно и поэтапно, каждая дополняет и расширяет предыдущую, освещает какую-то новую ситуацию или проблему, с которой подрастающему человечку придется столкнуться в реальной жизни.

Тема с вариациями

Вы знаете, что существует множество вариаций сказок. Вот, например, "Теремок". В "натуральном" "Теремке" приходит Медведь - всем зверям пригнетыш - и разрушает теремок, а жители его разбегаются кто куда - спасаются.

В других "теремочных" вариантах, например, мишка, сгорая от стыда, исправляется и строит с ними новый дом. Вроде бы все неплохо, но... Но в жизни так редко бывает. Чаще надо не надеяться на милость сильного, а ноги в руки - и бежать. Спасаться. Это должен усвоить маленький человек: удирать не стыдно, когда речь идет о твоей жизни, когда на тебя напал тот, кто сильнее тебя.

**Мы бы советовали для занятий по безопасности брать основной вариант сказки, народный. Он не такой "приглаженный", зато каждое слово выверено, нет ничего лишнего, что способно отвлечь ребенка или убаюкать его бдительность.**

Инструкция по спасению

Недавно одна мама рассказывала, как была потрясена и обрадована результатом, когда ее дочка воспользовалась подсказкой из сказки. В дворовой песочнице ее девочка была самой маленькой, и вечно кто-нибудь отбирал у нее то совочек, то ведерко, то просто выталкивал с лучшего места. В общем, плакала она регулярно. И тут мама купила сказки "Кот, петух и лиса" и "Зайкина избушка". Прочитали (и не один раз), поговорили-обсудили, а потом даже поиграли (тоже не один раз). Дочка была петушком, которого утащила лиса, и другим петушком, который прогнал лису из избушки, а мама, соответственно, всеми остальными зверятами. Мама старалась беседовать по сказке и строить игру так, чтобы дочка научилась: 1) звать на помощь; 2) постоять за себя.

Вот вопросы, которые помогли маме акцентировать внимание ребенка на том, что надо не хныкать, когда тебя обижают, а звать на помощь и обороняться самой.

Сказка "Зайкина избушка". Кто поселился в доме у зайчика? Кто хотел помочь зайчику, да не смог. Почему убежали и собачка, и медведь? Кто выгнал лису? (Петушок.) Почему лиса петушка испугалась и убежала? (Он смело и громко кричал.)

Сказка "Кот, петух и лиса". Что делал петушок, когда его тащила лиса за темные леса? А как ты думаешь, почему он не заплакал, а стал громко кричать, звать на помощь?

И знаете, что малышка сделала, когда снова оказалась в злосчастной песочнице и ее снова



стали толкать? Прибегла к самому надежному средству обороны, которое у нее имелось. Она завизжала прямо в уши обидчикам изо всех сил. Причем визг у нее переходил в ультразвук, так что уши просто закладывало. Два-три солидных визга - и больше на нее не нападали. Другие мамы предпочли вовремя останавливать своих боевых малышей, а те - не лезть: кому приятно, когда звенит в ушах от чужого вопля?

Вот так сказка помогла.

Думаем, общий принцип "сказочных занятий" вам понятен, поэтому мы не будем подробно останавливаться на каждой сказке. Мы просто обратим ваше внимание на те полезные сказочные советы и выводы, которые должны усвоить малыши в районе двух-трех лет.

- Когда дома один - "не выглядывай в окошко".
- Доверяй, но проверяй.
- Зови на помощь - и помощь придет.
- Помогай другим - и тебе помогут.
- Выход всегда есть. Безвыходных ситуаций не бывает.

## Практикум

Сказка - выручалка

Многие родители переживают, что не могут уделить своему ребенку достаточно внимания: то работа, то домашние дела время отнимают. И тут выручит вас сказка. Вы можете прекрасно провести время с сыном или дочкой, когда ваши руки заняты, а голова свободна. И поиграть, и попутно обсудить важные вещи, а заодно и проверить, как ваша детка усваивает правила безопасности.

А чтобы убедиться (убедить себя!), что это действительно так, прямо сейчас вспомните сказку, которую любите вы и любит ваш ребенок. Запишите ее название. Записали?

Теперь подумайте и решите, какие правила безопасности поможет она вам пройти. И как вы это будете делать. Запишите.

И дополните ваши записи после того, когда прочтете эту статью.

Что вам осталось? Выполнить все, что вы придумали и наметили.

## Игра

Угадай -ка

Просто задаете вопросы и вместе ищете ответ. А дети постарше могут задавать вопросы и вам. Например:

- В какой сказке мальчик превратился в козленочка? Почему? А что ты будешь делать, если тебе пить захочется? Тебе мальчик из своего стакана предложит воду, ты попьешь? Почему?
- Давай вспомним, в какой еще сказке мальчик не слушался.
- Угадай, кто помог двум детишкам спастись от Бабы-Яги?
- Почему печка сначала не хотела девочке помочь, а потом помогла?

Можно поиграть в игру "Полезные сказочные советы".

Берете какую-то сказку, и - кто больше советов найдет?

Берете какой-то полезный совет, и - кто больше сказок назовет, где он встречается?

И пусть вам не кажется, что такие игры-обсуждения очень сложны для маленьких детей.

Это как решать головоломки: от простой к сложной, и чем больше занимаешься - тем лучше получается.

Учите детей и учитесь с ними вместе.

Обратите внимание: в сказках для самых маленьких очень много запретов. Потому что дети наивны и доверчивы. Они открыты миру, и наша задача - помочь, сделать так, чтобы доверчивость и открытость не обернулись во зло. Не ленитесь, учите детей уму-разуму.

Чтобы лучше запомнили

Простые правила:

- Прежде чем рассказывать-читать новую сказку, **определите для себя**: какие **полезные уроки для ребенка** зашифрованы в ней.

- **Рассказывайте сказки**. Можно, конечно, и читать, но - устный строй речи отличается: он более теплый, более доверительный...

- **Покажите свое отношение** к героям, к происходящим событиям. Но вспомните: вы осуждаете не самого сказочного героя, вы осуждаете его поступок. А самого героя вы жалеете, восхищаетесь им и т. п.

- **Не перестарайтесь**. Не стоит увлекаться и рассказывать историю страшным и заунывным голосом, рыдать над бедным героем. Малыш перехватит вашу реакцию и тогда уж точно перепугается. **Ваша задача - не испугать, а научить держать ушки на макушке.**

- **Обращайте внимание на иллюстрации**. У детей эйдическая память (это значит образная, яркая). Баба-Яга, созданная воображением ребенка, и нарисованная Баба-Яга - вещи разные. Детская психика "подстраховывается": она не создаст ужасно страшную картинку. А вот то, что малыш увидел, - так и будет стоять у него перед глазами.

- **Задавайте вопросы**. Если ребенок пока говорить не умеет (или разговаривает еще плохо), он все равно вас поймет. Суть вопроса ведь даже не в том, чтобы сразу получить правильный ответ. Вопрос подчеркивает главное, заставляет задуматься. А вам (нам) как раз это и надо.

- **Побуждайте малыша задавать вопросы вам** (впрочем, у них это получается без проблем, тут главное - не отойти от темы).

- **Реагируйте эмоционально**. Маленькие дети способны спрашивать и отвечать жестами, звуками, действием. Они реагируют эмоционально, а то, что прожито через эмоции, глубже остается в нас.

- **Повторяйте**. Не старайтесь комментировать сказку каждый раз, когда ее читаете. Но время от времени возвращаться к такому обсуждению желательно.

- **Закрепление пройденного проводите по-разному.** Много времени и сил у вас это не отнимет. Нужно только одно: ваш хороший настрой.

Со сказкой можно поиграть

Игра - очень важный момент в жизни маленьких детей. Именно через игру они и познают мир, и осваиваются в нем. Вот и поиграйте вместе.

Используйте детские игрушки.

Берете подходящие игрушки и разыгрываете всю сказку или короткие сценки из нее. Колобок - в правой руке, зайчик - в левой. "Колобок-колобок, а тебя съем..." - "Не ешь меня, зайчик, я тебе песенку спою..." Спели и дальше покатались...

Сказочных героев не обязательно покупать в магазине. Вылепите их из пластилина.

Нарисуйте и вырежьте из бумаги и картона. Наша дочка любила, когда их складывали из фантиков. И не обязательно добиваться стопроцентного сходства, главное, чтоб была какая-то характерная для этого героя деталь.

Очень интересно играть, разместив сказочных героев на пальцах. В магазинах продаются готовые, но вы можете сделать и сами из пробок, коробочек, тряпочек и ниток.

Играть между делом

Предположим, вы вытираете пыль, готовите ужин или гладите. А ваш маленький колобок бежит следом и, соответственно, мешает. Самое время поиграть. Говорите: "Давай поиграем, ты будешь козленком, а я твоей мамой - козой. Вот наш дом. Я ухожу, а ты смотри, никому дверь не открывай..." Ребенок мгновенно примет условия игры и, "заперев дверь", притихнет где-нибудь под столом. Вы, продолжая заниматься своими делами, "возвращаетесь", стучите, поете песенку, что "мама пришла, молока принесла...". Ваш козленок дверь отпирает ("чик-чик") и бурно радуется. В следующий заход вы можете спеть про пришедшую маму волчьим голосом. Как козленок поведет себя? Маленькая попутная беседа - и игра продолжается.

Вы можете предложить малышу достать подходящие игрушки (например, еще шестерых козлят). У вас нет столько? Берите других зверьков, более-менее похожих, прикрепите рожи, а детское воображение воссоздаст все остальное.

Вы готовите ужин. Ребенок, естественно, крутится рядом - и мешает. Вы берете огурец и говорите: "Вот этот маленький огурчик будет у нас лягушкой, а картофелина, смотри, как медведь. Что-то я забыла, в какой сказке они встретились? Какие еще зверята жили в теремке?" Или берете ложку, маленькую и побольше, и говорите: "Смотри, вот зайчик, вот лисичка. А вот кочан капусты, как будто зайкин домик. А где лисий дом?" Все, ребенок при деле, сказка (и полезный урок безопасности) начинается...

Вполне вероятно, что малыш сам предложит сюжет.

Где-то после двух с половиной лет наш Ленья все свои сказания о теремке заканчивал так: "Я ка-ак сел в синюю машину, ка-ак приехал и...". И помощники у него были - наши собаки. То одна, то другая сидели с ним в воображаемой машине, а потом, прибыв на

место, где бесчинствовал медведь, естественно, помогли навести порядок.

Дети часто делают этакий конгломерат из любимых сказок или придумывают к знакомым (которые, по их мнению, кончаются плоховато) свои концовки. Тоже неплохо. И воображение развивается, и напряжение снимается. А сам ребенок приходит к выводу: безвыходных ситуаций не бывает, всегда есть выход, главное - не растеряться.

Проведите с малышом тест и узнаете, усвоил малыш мораль сказки или нет. По реакции ребенка. Он сам начнет выражать свое отношение к поступку и поведению сказочных героев.

### Главный сказочный урок

Сказки - это учебник, по которому маленький человек начинает учиться жить. Это только по форме сказки иносказательны, а содержание их - жизненный опыт многих поколений. Сказки многослойны, и один из слоев - те самые уроки безопасности, которые должны освоить наши дети. Слушая и "обсуждая" с вами народные сказки, играя в них, малыш легко усвоит, что в "другом", большом мире необходимо соблюдать определенные правила. Не верить кому ни попадя, обращаться за помощью, не преступать запреты, не робеть и не сдаваться. Раз за разом повторяя эти нехитрые, но очень важные "сказочные" истины, вы научаете ребенка и бдительности, и осторожности. Причем (что очень важно!) не запугивая и не очерняя окружающий мир. Постепенно дети смогут понять, что мир - разный, что есть в нем и добрые, и злые и от тебя самого зависит, в какие руки, в какое окружение ты попадешь. А если вдруг попадешь в переделку - как из нее выберешься, чтоб вернуться домой целым и невредимым.

### Чему научит сказка

Вот вам для примера темы для бесед и игр по русским сказкам:

- Малыш, будь готов к неожиданностям. Не все к тебе приходят с добром. Бывают случаи, когда удирать не стыдно, а можно и нужно ("Гуси-лебеди").

- Не будь наивным, малыш! Не покупайся на лестные предложения... Если тебя обхитрили (обманули) и ты попал в беду, зови на помощь, кричи громче, поднимай много шума. Держись, помощь придет ("Кот, петух и лиса").

- Доверие к людям - прекрасная черта. А вот слепая доверчивость опасна ("Зайкина избушка", "Волк и семеро козлят").

- На будущее: никого не приглашай (не пускай) к себе домой, когда ты один. Не открывай дверь, не говори никому по телефону, что дома никого нет. Вдруг это хитрая лиса пришла. Дружно можно любого врага победить ("Зимовье зверей").

- Не бывает безвыходных ситуаций. Что бы ни случилось, как бы ни складывались обстоятельства, выход всегда есть. Надо только хорошенько подумать ("Гуси-лебеди", "Лисица и волк", "Сестрица Аленушка и братец Иванушка" и др.).

- Зри в суть, ищи причину, почему у тебя что-то не получается и что надо сделать, чтобы получилось. ("Иван - крестьянский сын и Чудо-Юдо"). Помните? Как ни старался Иван, как ни бился, а все отрубленные у Чуда-Юда головы прирастали снова. Что делать? Иван понял, что надо срубить огненный палец, это он наполняет зло новой силой. Чем не

полезный урок, когда что-то не получается, когда не везет, когда неприятности так и сыплются на тебя - не падай духом. Не маши мечом зазря - ищи истинную причину своих неудач. Найди и устрани - и тогда удача к тебе вернется.

Авторы: Заряна и Нина Некрасовы

## Проба сил на детской площадке



В любой искусственно создаваемой для детей предметно-пространственной среде взрослые всегда материализуют свою систему представлений о том, что полезно и хорошо для ребенка. Психологический анализ того, как оборудованы групповые помещения в детском саду, как выглядит школьный класс, психотерапевтическая игровая комната или детская площадка, - покажет нам, каким образом ожидания и даже требования взрослых в отношении поведения детей в этих местах закрепились в выборе, характере и способе размещения присутствующих там предметов.

Например, в учебных помещениях старых школ столы учеников крепко привинчены к полу: они стоят рядами в три колонки, а напротив на возвышении стоит массивный стол учителя. Входящий в класс человек сразу чувствует, что в такой расстановке мебели запечатлено традиционное для школы XIX века противопоставление социальных позиций: доминирующий учитель и подчиненные ученики. Намертво прикрепленные столы говорят о том, что все в этом пространстве незыблемо - расстановку сил нельзя изменить по собственному желанию или в угоду складывающейся ситуации.

И наоборот, современное учебное помещение оборудуется легко передвигающейся мебелью: столы и стулья можно поставить рядами напротив друг друга, а можно в кружок или полукругом - все зависит от того, какую социально-психологическую атмосферу собирается создать преподаватель и какие задачи будет решать группа собравшихся там людей. Бывают и особые случаи, когда мебель вообще не нужна и народ усаживается или даже укладывается прямо на ковровом покрытии пола или на специальных подушках. В таком классе запечатлена уже совершенно другая педагогическая идеология: демократические принципы обучения и учет социально-психологического фактора, в зависимости от которого динамически преобразуется организация учебного пространства.

Также не случаен и набор предметов, которые присутствуют в создаваемом взрослыми для детей пространстве. Любой профессиональный педагог, подбирающий игрушки для группового помещения детского сада, знает, что там обязательно должны быть куклы для девочек и машины для мальчиков, что одни дети любят маленькие игрушечки, а другие обожают обниматься с огромными меховыми зверями, что нужны предметы как для групповых игр, так и для индивидуальных и т. д.

Еще тщательнее будет подобрано оборудование для игровой психотерапевтической комнаты. Там каждый предмет существует для того, чтобы, играя с ним, ребенок мог символически проиграть определенные жизненные ситуации, связанные для него с травматическими переживаниями. Так как детские проблемы могут относиться к любым возрастам, то на полках оказываются рядом младенческий рожок и набор солдатиков, на полу находится как песочница, так и лохань с влажной глиной для лепки. Кроме того, характер подбора игрушек и предметов в детской

психотерапевтической комнате всегда выражает идеологию определенной научно-психологической школы, к которой принадлежит работающий там специалист.

Всем хорошо знакомый комплекс привычных игровых конструкций на детской площадке тоже имеет свою историю и прошел длительный естественный отбор. Кто не помнит эти качели разных сортов, стенки для лазания, карусели, песочницы, горки, грибки, домики!

Контакт с каждым из этих предметов позволяет ребенку прочувствовать и пережить нечто важное для его развития. Причем темы этих переживаний универсальны - они значимы для всех детей на протяжении длительных возрастных периодов.

Взять, например, **песочницу**. О событиях, происходящих здесь, можно написать большую книгу, которая была бы интересна далеко не только родителям маленьких детей - любой взрослый узнал бы много полезного о самом себе. Песок относится к группе так называемых неструктурированных материалов - это просто сыпучая масса вещества. Копая и пересыпая его, совсем маленький ребенок обнаруживает, что песок легко поддается воздействию и в нем можно оставлять следы своего присутствия в виде ямок, кучек, канавок.

Потом оказывается, что из всех видов материи окружающего мира именно влажный песок податлив и послушен ребенку настолько, что он может легко подчинять его своей творящей воле, - наступает эпоха куличиков. **В два-три года для ребенка чрезвычайно важно впервые ощутить себя властелином песочного царства, где он может нечто созидать или, наоборот, уничтожать. Ведь это как раз возраст, когда начинается формирование будущих волевых качеств личности, - играя в песочнице, ребенок опытным путем открывает для себя творящую силу своего намерения.** Попутно он решает там много других задач личностного развития, и это будет продолжаться еще много лет.

Перейдем теперь к **качелям** - это другой обязательный элемент из "малого джентльменского набора" любой мало-мальски приличной детской площадки. Качели различаются по своему устройству, которое определяется тем, где находится точка опоры. Они могут быть висячими: чаще всего встречаются такие качели для самых маленьких в виде сиденья со спинкой, подлокотниками и подножкой, которое двумя металлическими штангами подвижно прикреплено к П-образной невысокой опоре. Так как других вариантов висячих качелей обычно не найти, то большие дети становятся на сиденье ногами и пытаются компенсировать небольшую длину рычага качелей безудержным размахом качания, так что чуть ли не делают "солнышко" вокруг горизонтальной опоры.

К сожалению, только за городом - на даче или в деревне - ребенок постарше может покачаться на столь любимых детьми высоких качелях, где сиденье висит на длинных веревках. Веревки позволяют не только сильно раскачиваться, но и менять траекторию движения: дети любят экспериментировать, закручиваясь вокруг своей оси или качаясь наискось, - им нравится осваивать сложные, размашистые, выполняемые с большим ускорением движения всего тела в трехмерном пространстве. Это не только хорошая тренировка вестибулярного аппарата, но и получение захватывающих дух ощущений полета над землей и охвата большого пространства. Кстати, в народной культуре раскачивание на качелях над землей тоже считалось занятием, связанным с получением энергии и поэтому важным для роста ребенка.

Зависимость собственных качаний от действий партнера в явном виде присутствует только в современных качелях другого типа - с точкой опоры внизу. Их тоже можно встретить на детской площадке. Это может быть полукруглая качалка с двумя сиденьями друг напротив друга. Или это качающаяся доска с сиденьями, устроенными на ее концах, и опорным столбиком посередине. При каждом качании один из партнеров оказывается внизу, а другой - наверху, и это переживается детьми постарше уже не только как попеременное пространственное перемещение по вертикали, увлекательное само по себе, но и как смена сильной и слабой социальной позиции

- то есть динамическое противостояние двух людей.

Сильным считается у детей нижнее положение, дающее опору и возможность влияния на того, кто наверху. Поэтому, оказавшись внизу, ребенок часто пытается показать свою власть над верхним партнером и удержать его там подольше. Тот, кто остался наверху, - с болтающимися ногами, без опоры, вынужденный упираться руками, чтобы не съехать вниз по доске качелей, как с горки, - должен прочувствовать свое зависимое положение и силу нижнего. А сила его воздействия определяется как длиной рычага качелей, так и весом и ловкостью ребенка. Большой вес (или создание иллюзии своей тяжести за счет хорошего владения телом) используется детьми для утверждения своей значительности и старшинства. Поэтому там, где маленькие в простоте душевной наслаждаются самим процессом совместного качания, у детей шести-семи лет уже начинается социальное соревнование и демонстрация силы своего влияния на партнера.

Многое из того, что сказано о качелях, в равной мере относится и к вращающимся конструкциям типа **каруселей** - тут и еще более интенсивная нагрузка на вестибулярный аппарат, доводящая иногда до головокружения, и необходимость взаимодействия с другими детьми, от которых тоже зависит скорость вращения, и поиск способов того, как удержаться при большой скорости, как вовремя остановиться и не упасть. В общем, такие карусели полезны во многих отношениях. Жалко, что у нас они быстро выходят из строя, как и другие конструкции, за техническим состоянием которых необходимо регулярно следить.

Теперь перейдем к **лесенкам** - в каком-либо варианте они всегда присутствуют на детской площадке. Это могут быть короткие или длинные вертикальные лесенки типа шведских стенок, а могут быть дугообразные, обоими концами упирающиеся в землю, и т. д. Главное, что все они предназначены для игрового лазания, а их прообразом в естественной среде являются деревья с торчащими в разные стороны ветвями - тоже своего рода лестницы в небо.

Маленьким детям очень полезно научиться попеременно перебирать руками и ногами, поднимаясь вверх по перекладинам: тут-то они и открывают для себя, как много у них конечностей и как важно, чтобы они согласно работали в процессе подъема или спуска. Но уже старшему дошкольнику на простых детских лесенках делать нечего - лазанье как двигательный навык в общем виде освоен, дальше становится скучно, если эти лесенки никуда не ведут. А вот если они гораздо выше, между ступеньками разные расстояния, а наверху находится площадка, куда можно забраться, сразу появляется цель. Если же от этой площадки сложные переходы ведут на другую площадку, с которой надо спускаться вниз по лесенке со ступеньками, закрепленными между двух цепей, которые колышутся при каждом шаге, или высокому шесту, или металлической спирали - эта конструкция интересна любому ребенку вплоть до подросткового возраста.

В любом случае если ребенок достаточно долго был лишен свободы самостоятельного обследования пространства и находящихся в нем предметов, то потом ему действительно начинает не хватать необходимых навыков, которые не удалось вовремя выработать. Отсюда проистекает несмелость во взаимоотношениях с предметно-пространственной средой, непонимание того, что человек может не только приспосабливаться к наличному положению вещей, но и проявлять творческую активность, в частности преобразовывать среду в соответствии со своими нуждами.

Автор: М.В. Осорина

# Что делает городской ребенок на прогулке?



"Ма, можно пойти погулять?" В этом вопросе и надежда, и затаенный страх отказа, и предвкушение радости прогулки. Короткая пауза - разрешение получено. Через секунду уже слышен быстрый топот ног по лестнице.

"Ну куда ты несешься, осторожнее! Чтобы был дома в пять!" - кричит мать вдогонку. А сама удивляется: как можно каждый день так страстно стремиться в обшарпанный двор со сломанными качелями? Ведь там все знакомо как свои пять пальцев и нет ничего интересного. Правда, в глубине души мать знает, что ее ребенок умудрится везде найти себе занятие, особенно если будет с приятелем.

Некоторые взрослые безразличны к тому, чем занимаются во дворе их дети. Лишь бы они были на воздухе, вернулись живы-здоровы и не сделали ничего предосудительного. Однако мы поступим иначе и попробуем сейчас совершить несколько прогулок вместе с детьми, оставаясь неприметными, но внимательными наблюдателями. Давайте понаблюдаем за тем, как ребенок находит то, чем ему заняться на прогулке, и как его игры связаны с особенностями окружающей предметной среды.

Выйдя из дому, московские дети сталкиваются с самыми разными типами городского пространства, в зависимости от того, в каком районе они живут.

Это может быть двор-колодец с большой помойкой в углу, множеством бродячих кошек и освещенным солнцем пятячком асфальта, где девочки скачут через скакалку или играют в "школу мячииков", благо там есть удобная глухая стена.

Или это чахлый скверик с несколькими скамейками, песочницей и железными качелями для малышей. Здесь надо проявить чудеса изобретательности, чтобы найти что-нибудь достойное внимания.

Это может быть типичный пейзаж новостроек: безжизненные, открытые всем ветрам пустыри с кратерами незарытых ям, торчащей из земли проволокой и брошенными бетонными плитами.

Или специально отведенное место, оборудованное сказочными бревенчатыми избушками, стойками с перекладинами для лазания и похожими на тотемные столбы резными изображениями сказочных существ - Бабы Яги, Лешего, Богатыря.

Мы еще побываем во дворах и садах, которые по-настоящему хороши для гуляния и игр. Но сначала понаблюдаем за тем, как дети находят себе занятия и радуются жизни в ситуациях с заведомо ограниченными ресурсами или совсем неблагоприятных. Начнем с живого примера.

Вот брат и сестра шести и восьми лет вышли гулять в пустынный заснеженный двор своего дома, где нет ничего, кроме двух приземистых бетонных горок с крутым металлическим спуском. Горки стоят рядом, на расстоянии метра друг от друга. На дворе зима, но горки не залиты, поскольку вообще не приспособлены для катания зимой. Между завершением спуска и землей - заметная щель. Это место самое опасное. Если будешь неловок и потеряешь равновесие, то можно здорово удариться об землю головой. Железные прутья перил и ступеней лестниц на горках частично выломаны и торчат в разные стороны, за них ничего не стоит зацепиться.

В общем, горки представляют собой жалкое зрелище. Для склонного к меланхолии взрослого они



могли бы стать символом глубокого неуважения к человеку. Эти горки как будто нарочно созданы для того, чтобы доставить как можно больше трудностей и неприятностей тому, кто захочет прокатиться.

Но дети вышли в свой двор и собираются здесь гулять, раз уж их выпустили на прогулку, - а это значит, что они должны принять его как данность, согласиться с тем, что двор - их, а бетонные горки таковы, каковы они есть. Давайте попробуем разобраться, почему принятие естественной неизбежности такой ситуации детям дается проще, чем взрослым? Что стоит за свойственной детям удивительной приспособляемостью, от отсутствия которой так часто страдают взрослые?

В обыденной жизни дети практически постоянно вынуждены находиться и находить себе занятие в ситуациях, заданных старшими. С маленьким вообще разговор короткий: куда посадили - тут и сиди, где поставили - там и стой, никуда не уходи с того места, где позволили гулять родители, и т. п. Со старшими детьми сложнее: много личностных проблем возникает у них из-за того, что взрослые привыкли мало считаться с их желаниями и предпочтениями. (Эти проблемы прекрасно описала Франсуаза Дольто в своей известной книге "На стороне ребенка"). Поэтому **чем старше становится ребенок, тем большее значение для него приобретает строительство своего собственного потаенного мира, где он может распоряжаться как хозяин.**

Поведение брата и сестры, двух детей, которые вышли на прогулку в пустынный двор с бетонными горками, интересно для нас в качестве модели типично детского решения проблемы принятия обстоятельств как данности.

Итак, давайте понаблюдаем за этими детьми. Для нас даже будет выгодно, чтобы дети заметили заинтересованные взгляды взрослых - это поощрит их к тому, чтобы они показали все, на что способны. Ведь для младшего ребенка показать себя - это прежде всего показать то, что он может.

Дети вышли на улицу в бодром настроении: их выпустили из дому, на улице солнце, снежок, морозец. Единственное украшение двора - бетонные горки. К ним дети и устремляются: раз есть горки, будем с них кататься.

Первая мысль, которая посещает детей и предопределяет дальнейший ход событий, состоит в том, что их двое и горок тоже две. Поэтому сестра взбегает на одну, а брат - на другую, и у них появляется желание соревноваться. Это мощный двигатель их активности. Тон задает сестра. Она старше, она придумщица, но брат старается и не отстает, постоянно поглядывая на нее.

Не хватает ступенек? Тем интереснее, - а сможешь ли ты быстро взбежать? Торчит железный прут? Учись лавировать, тогда не зацепишься.

Сестра изобретает разные способы съезжания с горки, которые копирует и совершенствует брат. Оказывается, можно использовать щель между нижним краем спуска и землей как небольшой трамплин, с которого надо лихо соскользнуть и приземлиться в снег.

"Смотри, брат, как я могу!" - "И я тоже!" - "А кто быстрее?" - "А кто ровнее съедет и останется на корточках, а не сядет задом в снег?" - такой безмолвный диалог между братом и сестрой идет через быстрые взгляды, улыбки, демонстративный показ другому своей лихости и ловкости.

Последнее достижение состоит в том, чтобы съехать по спуску и остановиться у самого его конца, удерживаясь руками за края горки. "А я могу тормозить как хочу!"

Все доступные возможности спуска уже использованы, и сестра решает подступить к горке с другого конца: она взбегает по скользкому и крутому железному спуску. Сестра может, а брат - нет. "Гляди, брат, кто тут старший!"

Наконец и здесь новшества исчерпаны, стало скучно. Дети спускаются и в некотором раздумье ищут, что бы еще с горками можно было делать. Поскольку брат меньше ростом, ему первому приходит в голову идея пролезать в широкое отверстие в бетонном основании горки, что дети и начинают делать, гоняясь друг за другом.

В конце концов, набегавшись, они поднимаются - каждый на свою горку - и оттуда, как с капитанского мостика, по-хозяйски осматривают свой двор. Горка полностью освоена, прожита и потому - покорена. Ее игровой ресурс на сегодня полностью исчерпан. Судя по довольному виду детей, они этим удовлетворены.

Попробуем обобщить наши наблюдения.

Во-первых, дети принимают обстоятельства как данность и искренне готовы вступить в полноценный контакт с тем, что существует здесь и сейчас, невзирая на непривлекательность и скудость этой данности.

Во-вторых, дети проявляют постоянную активность во взаимодействии с объектом своего интереса. Процесс целенаправленного поиска свойств объекта, имеющих "игровую ценность", мгновенно переходит в игровые действия.

В-третьих, наличие партнера-сверстника (или группы) заметно усиливает активность детей, подталкивает их к творческому поиску и увеличивает объем совершающихся событий.

Несмотря на то что мы сделали эти выводы, наблюдая за детьми в одной конкретной ситуации, они не случайны. Они отражают характерные для детей принципы взаимодействия с объектами окружающей среды. Мы еще не раз столкнемся с тем, как эти принципы проявляются в разных ситуациях, когда дети предоставлены самим себе и действуют в соответствии со своими естественными побуждениями.

Вот, например, мальчик лет десяти не пошел с матерью в магазин, а остался ждать ее у входа на улице. Он недоволен тем, что придется долго стоять на одном месте, ему скучно - это написано у него на физиономии. Он переступает с ноги на ногу и чувствует, что стоит на песке, который плотно растоптан по асфальту. Мальчик тут же начинает ковырять песок носком ботинка, а потом, увлекшись, несколько раз проводит рантом по песку длинные полосы. В этот момент его взгляд обнаруживает у основания стены маленькое окно в подвальное помещение, где горит свет. Ниша с окошечком отгорожена от тротуара округлым железным поручнем. Взявшись за него, мальчик внимательно всматривается в окошко и пару минут наблюдает за тем, что делают снующие в подвале люди. Когда ему становится ясно, в чем там дело, он повисает на поручне, поджав ноги, чувствует, что опора крепка, и начинает использовать поручень как турник, выделявая разные телодвижения. В это время выходит из магазина мать мальчика, ругает его за то, что он плохо себя ведет, и они вместе уходят.

Ситуация внешне иная, чем у детей на горках, но, как мы видим, психологически стратегии поведения схожи. **В ситуации дефицита событийности ребенок немедленно разворачивает активную ориентировочную деятельность вовне.**

Для взрослого человека поразительна скорость, с которой ребенок принимает вынужденную обстановку и вступает с ней в контакт. Взрослый, вынужденно оказавшись в скучной ситуации (например, на остановке в ожидании общественного транспорта), обычно ведет себя иначе. Он склонен проявлять отрицательные эмоции: злится, внешне демонстрирует свое неприятие ситуации и нетерпение, пытается найти поддержку у таких же страдальцев, как и он, иногда старается уйти в газету, которую вынимает из кармана, или погружается в свои думы. Все это выражение активного нежелания вступить в контакт с тем, что окружает человека здесь и сейчас и

ему не нравится. В отличие от ребенка, наиболее типичная стратегия взрослого в ситуации дефицита событийности - психологический уход во внутреннее пространство своей личности.

В свою защиту взрослый мог бы сказать, что детям - некуда спешить и делать особо нечего, вот они и развлекаются тем, что попадется им на глаза, а у взрослого есть мысли в голове, которые надо обдумать, его ждут более важные дела, чем переминыться полчаса на остановке. Но каковы бы ни были оправдания, факт остается фактом: **в вынужденной ситуации ребенок проявляет готовность к контакту с ней, а типичная стратегия поведения взрослого - уход из ситуации.**

Если оценить различие этих установок на духовном плане, то можно сказать, что взрослый в гораздо большей степени, чем ребенок, склонен отвергать мир, если тот ему не нравится. Для верующего человека эта установка указывает на отсутствие смирения, отсутствие принятия обстоятельств и событий как проявлений воли Божией. А протестантское нежелание человека вступать с ними в контакт приводит к потере возможности понять их глубинный смысл, что влечет за собой цепочку дальнейших последствий.

Получается парадокс. Психическое совершенство взрослого человека - наличие развитого внутреннего мира, противопоставленного миру внешнему, присутствие личных целей, планов и намерений, самостоятельность и волевая регуляция поведения - становится препятствием для его непосредственных живых контактов с миром во многих ситуациях и даже тормозом в духовном развитии взрослого.

А ребенок, существо во многих отношениях психически менее совершенное - со слабым "Я", несформированным внутренним миром, с недоразвитой системой психической регуляции, которая приводит к тому, что его произвольное, "плавающее" внимание обычно вынесено вовне и легко ловится любым новым и привлекательным объектом, подолгу ни на чем не удерживаясь, - ребенок, оказывается, обладает важнейшим качеством, обеспечивающим контакт с миром и, соответственно, дающим источники развития. И тем угоден Богу больше умника-взрослого?

В подробностях этого парадокса мы еще будем разбираться дальше, наблюдая за детьми. Про взрослых же можно сказать: кому многое дано, с того много и спросится. На очередном витке личностного развития человека диалектически отрицается достигнутое им на предыдущем этапе, с тем чтобы на следующем подъеме отвергнутое вдруг возродилось в виде нового, более совершенного качества. Зрелая мудрость предполагает, говоря словами поэта, "неслыханную простоту", а смирение и кротость мудрого являются проявлением его несокрушимой духовной силы, но никак не слабости.

Психические возможности взрослого человека всегда позволяют ему укрыться от внешнего мира во внутреннем пространстве своего "Я". Но чем более зрелым и мудрым становится взрослый человек, тем в большей степени он стремится к воссоединению с миром: он начинает осознавать ограниченность своего "Я" и ощущать себя маленькой частицей общего бытия. Он постепенно приходит к осознанию своей конечности и пониманию окружающих событий как жизненных уроков, которые даны неспроста, - то есть принимает и познает свое "бытие-в-мире".

Поэтому в группах личностного роста, при работе со взрослыми людьми, запутавшимися в жизни и потерявшими живой контакт с миром, психотерапевты последовательно реализуют базовый принцип "здесь и сейчас". Они не дают человеку погружаться в свои представления, мысли, фантазии и тем самым уходить от контакта с реальностью, а заставляют его непрерывно отслеживать (как это свойственно детям) текущие события, происходящие в данный момент в данной ситуации (Перлз Ф. "Гештальт-подход и Свидетель терапии").

Духовные учителя, к какой бы школе или конфессии они ни принадлежали, используют схожие между собой способы обучения взрослых людей, идущих по пути духовного развития, - учат тому,

как обострить и усилить контакт с ситуацией и воспрепятствовать погружению в себя.

Это и нарочитое уравнивание по значимости дел "важных" и "неважных", которые равно должны делаться с полным вниманием и максимальной включенностью, как последнее дело человека в этом мире перед смертью или как угодное Богу дело, за которым Он следит.

Это и постоянный тренинг того, как "быть в ситуации", а не бежать из нее, не протестовать или желать перемены на другую, когда человек закрепляет свою установку на контакт произносимыми внутри словами: "Я согласен. Пусть будет так. Я принимаю это в том виде, в каком оно есть. Я не желаю ничего другого".

Эти приемы духовной педагогики внешне различны, а цель у них одна: наладить более глубокие и продуктивные отношения "Я - мир".

Легкость произвольного установления контакта с миром присуща детям по самой природе их психического устройства, можно сказать, что она "встроена" в само их существо. Благодаря этому ребенок и способен решать главную задачу детства - вписаться в мир, куда он был рожден. По мере взросления человек теряет детскую непосредственность в контактах с окружающим миром. У него появляется свой собственный и достаточно сложный внутренний мир, а также - способность к сознательному управлению своим вниманием, которая обеспечивает возможность выбора места своего психологического пребывания: или внутри себя, или снаружи - во внешнем мире. Типичный взрослый стремится "улизнуть" из того мира, где ему в данный момент неудобно, в другой. И только сознательная целенаправленная работа над собой позволяет ему подняться на качественно новый уровень регуляции душевной жизни. Тогда во взаимоотношениях с миром человек руководствуется осознанным принципом принятия мира как данности.

Итак, во время самостоятельных прогулок, когда ребенок находится в свободном режиме взаимодействия с окружающей средой, он проявляет большую активность в контакте с заинтересовавшими его предметами. Ребенок познает и испытывает их всеми доступными ему способами.

Взрослый опять же не склонен активно внедряться в такое множество встретившихся ему на пути объектов, да и ребенку не советует, если ведет его куда-либо: "Не зевай по сторонам!" У взрослого обычно есть цель, к которой он движется. Кроме того, он уже слишком давно живет на свете и считает, что все вокруг ему достаточно хорошо известно. Взрослый не столько познает новое, сколько узнает знакомое. Правда, мировосприятие взрослого человека может резко измениться при сильном душевном потрясении. Особенно потрясающим оказывается известие о том, что ему недолго осталось жить на свете. Оно мгновенно делает для него дорогими даже ничтожные мелочи, на которые раньше он не обращал никакого внимания, а теперь не может насмотреться.

В силу того что ребенок не обременен готовыми моделями познавательного поведения и мир для него еще нов и интересен как неведомая земля, ребенок гораздо свободнее взрослого в своем поиске достойных внимания событий. А этот поиск он ведет практически всегда.

Как наше тело нуждается в пище для поддержания биологической жизнедеятельности, так и наша психика питается впечатлениями, приходящими извне, - информацией, которая необходима ей для поддержания нормального психического тонуса.

Благодаря обширности своего жизненного опыта взрослый обладает большим количеством законсервированной в памяти информации, и благодаря этому в ситуации "событийного дефицита" его душа питается этими запасами, как организм - накопленным жиром.

Ребенок же, наоборот, подобных запасов имеет мало и нуждается в большом объеме приходящих

извне впечатлений. Его познавательный интерес подогревается любыми событиями и объектами, которые хоть чем-то выделяются на общем фоне - новизной или интенсивностью проявления. А обеспечивается это постоянной работой непроизвольного внимания, задача которого и состоит в том, чтобы автоматически реагировать на все новое, яркое, громкое, необычное. Непроизвольное внимание нестойко, подвижно, оно постоянно ощупывает пространство окружающего мира, как луч сторожевого прожектора, ненадолго задерживаясь на одних объектах и легко переключаясь на другие. Ребенку трудно сосредоточиться надолго на чем-то одном, как умеет делать взрослый. Но оборотной стороной взрослой концентрации внимания является то, что отсеивается как ненужное все, не относящееся к предмету наблюдения.

Непроизвольное внимание рассматривается в науке о психических процессах как низший, примитивный вид внимания, общий для человека и для животных. Его биологической базой является ориентировочный рефлекс, который И. П. Павлов называл: "рефлекс "что такое?"".

Педагоги не уважают непроизвольное внимание за то, что оно вроде бы управляется не самим человеком, его хозяином, а внешними стимулами: что-то звякнуло, блеснуло, оказалось более ярким, чем все остальное, - и непроизвольное внимание уже поймано этим объектом, прикрепилось к нему. Потому этот вид внимания и называется непроизвольным - действующим не по собственной воле человека, а в соответствии с прихотливыми изменениями событий во внешней среде. Педагоги ценят и стараются развивать у детей более сложное в плане регуляции произвольное внимание, которым сознательно управляет человек в соответствии со своими познавательными задачами: направляет внимание на определенный объект, сосредоточивает его, переключает на другой предмет, если это нужно, и т. д. Действительно, для обучения в школе этот вид внимания необходим. Но для ориентации в мире человеку важно иметь также хорошо развитое непроизвольное внимание - основу его общей наблюдательности, которое работает само по себе всегда, когда человек бодрствует.

Благодаря работе непроизвольного внимания психика осуществляет непрерывное автоматическое слежение за ситуацией, в которой находится человек. Такое внимание является базовым психическим механизмом, обеспечивающим исходный контакт с окружающей средой. Активность непроизвольного внимания определяется уровнем бодрствования сознания человека. В православной психологической традиции оно называется словом "трезвение". А объем непроизвольного внимания характеризует величину того информационного поля, с которого способен считывать информацию наблюдатель.

Хорошее распределение непроизвольного внимания по разным направлениям от тела человека создает ощущение его "вписанности" в трехмерность окружающего пространства. В целом активно работающее непроизвольное внимание свидетельствует о высоком уровне бодрствования человека, если рассматривать его с точки зрения работы психики. Если же оценивать непроизвольное внимание как проявление личности, то тогда его активность выражает настрой на контакт с миром и интерес к жизни.

Удивительно то, что значение и ценность хорошо функционирующего непроизвольного внимания у детей обычно непонятны родителям и педагогам. Оно выпадает из поля зрения воспитателей, которые не занимаются его тренировкой. Совершенствовать непроизвольное внимание можно и нужно. Наиболее глубокие и тонкие формы его воспитания присутствуют в духовных медитативных практиках Востока. У нас упражнения по тренировке непроизвольного внимания можно встретить в основном в арсенале специальной педагогики для взрослых - при подготовке разведчиков, единоборцев, спецназовцев - то есть когда людей готовят к тому, что вся окружающая среда должна рассматриваться как потенциальный противник, действия которого надо непрерывно отслеживать.

А почему бы воспитателю не поддержать ту же установку на бодрственный контакт с окружающим миром, но не с отрицательным настроем на противоборство, а с положительным - на душевное

соединение, на любовь к миру. Тем более что она соответствует природной предрасположенности ребенка.

Чаще всего дети воплощают эту установку самопроизвольно. Если перебирать события детской жизни, то оказывается, что именно во время свободных самостоятельных прогулок, когда ребенок предоставлен самому себе, никуда не торопится, действует в собственном режиме, его непроизвольное внимание работает максимально активно и продуктивно, отмечая все мало-мальски привлекательные объекты. Оно обеспечивает постоянное обследование окружающего пространства, смену точек зрения и разнообразие мозаики впечатлений. Психологически важно, что у ребенка нет жестких целей, никто его не торопит, он может задерживать свое внимание на том, что ему понравилось, столько, сколько хочется.

Взрослый человек обычно оценивает такое бесцельное гуляние как nepозволительную роскошь. Если же он решается на подобную свободную прогулку, когда можно просто погрузиться в переживание всего, на чем остановится взгляд, то она нередко оказывается важным, запоминающимся событием и даже бывает отмечена духовными открытиями. Такие прогулки с "растопыренными" глазами отчасти являются сниженным бытовым аналогом восточных духовных практик, где культивируется медитативное вчувствование в окружающее пространство, куда направлено расфокусированное внимание ученика.

Во время прогулок оборачивается положительной стороной еще одна особенность познавательной деятельности ребенка, которая в учебных ситуациях воспринимается педагогами как его слабость. Это недостаточное различие детским мышлением существенных и несущественных признаков объектов. Взрослые натренированы как можно быстрее выделять логически "сильные", существенные для формирования понятия признаки. Дети же равно чувствительны к "слабым", незначимым для логики понимания ситуации деталям, которые взрослые автоматически отбрасывают как ненужные и в дальнейшем их не замечают.

Однако полнота сбора информации об объекте и внимание к его "слабым", несущественным, с точки зрения формальной логики, признакам является основой для креативного - [творческого, изобретательского мышления](#) человека (Боно Э. Р. де. Латеральное мышление). За счет этого свойства дети умеют не только остроумно и необычно использовать незначительные обстоятельства, но и умудряются поделить сферы влияния со взрослыми. Оставляя за ними контроль над крупным и главным, дети часто используют для своих нужд малозаметное, периферийное, "бросовое". Так они выстраивают прямо под носом взрослых целый игровой мир, который нередко остается незамеченным старшими.

Когда ребенок гуляет не один, а с приятелем, его творческая активность заметно возрастает: что не придет в голову одному, заметит и сделает другой. Вот, например, кто-то из играющей во дворе компании откололся от других и пытается кататься на створке ворот, отделяющих двор от улицы. Эти большие чугунные решетчатые ворота всем хорошо знакомы. Но пример товарища вдруг соблазняет детей подойти поближе, разглядеть и опробовать ворота повнимательнее. Совместными усилиями они быстро обнаруживают у ворот массу замечательных свойств, которыми детям хочется тут же воспользоваться.

Оказалось, что можно кататься на калитке, встроенной в ворота, можно залезть на самый верх ворот, можно пролезать сквозь их решетку туда и обратно, а так как площадь ворот большая, на них может одновременно висеть вся детская компания. От этих общих открытий дети быстро перешли к исследованию того, что можно извлечь из игры с воротами лично для себя: можно кататься на них с большей или меньшей скоростью и размахом, красуясь собой, можно скрипеть калиткой, о чем не догадались другие дети, можно повиснуть на перекладине ворот вниз головой и даже с закрытыми глазами, вызывая восхищение и зависть приятелей своей смелостью. Когда все это было испробовано, дети обнаружили, что ворота - это только часть более широкой ситуации. Выяснилось, что если влезть на ворота, то сверху вокруг видно все далеко и по-другому,

чем снизу. Кроме того, сразу стало интересно проверить, какое впечатление производит на проходящих внизу знакомых и незнакомых людей то, что ребенок сидит высоко, и т. д. и т. п.

Если предмет имеет много привлекательных свойств, то он держит внимание ребенка долго. Что-то можно прожить много дней, недель и даже месяцев, например любимое дерево со множеством толстых ветвей и суков, на которое можно забираться. А другие предметы быстро исчерпываются, и тогда ребенок перемещается и ищет новые занятные ситуации.

Вот два приятеля одиннадцати лет вышли зимой на прогулку. Они идут мимо помойки в сторону детской площадки около школы, как вдруг замечают выброшенный пружинный матрас, обтянутый полосатым тиком. Это приятная новость - вчера его здесь не было. Тут же друзья начинают прыгать на нем, как на батуте, испытывая пружины. На этом главные возможности матраса кажутся уже исчерпанными, но это не так. Матрас большой, на широкой деревянной раме, его упругая поверхность приподнята над землей как площадка, и... мальчишки воображают, что это ринг, минуту боксируют, а потом начинают с хохотом сталкивать друг друга с матраса - кто завладеет пространством?! Когда это удастся, то матрас становится крепостью. Один обороняет ее, стоя на матрасе, а другой нападает, отчаянно бросаясь снежками в защитника, который отвечает тем же. Наконец они устраивают потасовку в снегу, падают, с наслаждением валяются по снегу, а потом, слегка отряхнувшись, весело бегут дальше. Весь этот эпизод с матрасом занял минуты три-четыре, а сколько всего произошло!

Для психолога в этой сцене интересно несколько моментов.

Во-первых, это невероятно высокий темп событий. Он выражается в быстрой смене сюжетных ходов игры на матрасе - их было четыре. Такой темп типичен для нормальных здоровых детей и не характерен для взрослых: они тяжелей, медлительнее, потому что более сосредоточены, - у них другой тип психической динамики. Из-за этой разницы в скорости проживания ситуаций взрослыми и детьми между ними нередко бывают конфликты: только взрослый углубился в происходящее, а ребенок уже летит дальше.

Во-вторых, на примере этой сцены хорошо видно, как дети в потоке непрерывных взаимодействий обнаруживают и используют все основные свойства матраса: его пружинистость, его площадь, которая ограничена и возвышается над землей. На каждой фазе игры детей значимые для них на данный момент свойства матраса символически обобщаются в новом игровом образе: матрас - батут, матрас - ринг, матрас - обороняемая площадка. На одном и том же реальном фундаменте в виде этого брошенного матраса за три минуты дети выстроили себе несколько последовательно сменивших друг друга и вполне самостоятельных символических игровых пространств, побывали там и прожили их как психологически достоверную реальность.

Таким образом, в одно и то же время предмет (матрас) существует для ребенка в двух планах: как конкретная реальная вещь, свойства которой он активно исследует в живом взаимодействии с ней, и равно как фантазийный объект, смысловое содержание которого ребенок конструирует по-разному в зависимости от того, какие свойства матраса как вещи для него важны в данный момент. Символический переход от одного плана существования к другому ребенок совершает, опираясь на выделенные им значимые признаки реального объекта. Эти признаки служат для него переходным мостиком от прозаической вещественной реальности в символический мир, тоже реальный, но сотканный из другого материала. Это мир психической реальности, состоящий из материала детских ощущений, впечатлений, мыслей, оценок, обобщающихся в фантазийных образах. Мостик между этими двумя мирами ребенок всегда наводит сам, и, как у каждого нормального моста, у этого мостика есть две реальные опоры. Двумя своими концами он заземлен, упирается в плотное вещество реального мира. Один его конец опирается на игровой предмет и многообразие его свойств. А опорой его другого конца является живое тело самого ребенка.

Движущееся и чувствующее тело ребенка вступает в непосредственное соприкосновение с предметом игры. Именно оно проживает все перипетии этого взаимодействия. Оно является носителем чувств, мыслей, переживаний, фантазий и одновременно - орудием, при помощи которого душа человека воплощает себя в реальных действиях и поступках.

Тело человека психично. Поэтому и память об эмоционально значимых событиях хранится не только в наших душевных воспоминаниях, но даже и в самой плоти тела: она кодируется там на "языке" мелких мышечных напряжений (Лоуэн А. "Язык тела").

Для того чтобы ребенок ощущал свое "Я" полностью включенным и эмоционально проживающим игровую ситуацию, его телесное "Я" должно быть физически вовлечено в процесс игры, находиться внутри игрового действия как физический участник событий. Такая полнота телесной включенности в живую ситуацию с "настоящими" препятствиями, укрытиями, канавами, деревьями, лужами, травой, песком, снегом и т. п., достигается только в играх на улице и не компенсируется полностью домашними играми с игрушками. С психологической точки зрения, эта "настоящность" игровой среды на прогулке и полноценность включенности в нее ребенка еще ценнее, чем свежий воздух, о пребывании на котором обычно пекутся родители.

У взрослых наблюдение, созерцание чего-то часто бывает совсем оторвано от действия, не предполагает поступка по отношению к этому предмету или ситуации, а заканчивается просто констатацией факта: это так и - точка. Продолжения не следует.

Взрослый обычно осознает себя как нечто отдельное, выделяет себя из среды: вот "Я" - вон они там. Поэтому взрослый человек склонен пребывать в одном из двух противоположных состояний. Или его внимание сильно сдвинуто на самого себя, или, наоборот, на внешний мир.

У детей же в большей степени присутствует одновременное переживание себя и мира во взаимодействии друг с другом. В поведении ребенка это проявляется в его стремлении активно вступать в личные и деятельные отношения со всеми привлекающими внимание предметами. Это особенно заметно во время свободных прогулок.

Вот столбик вкопан. Интересно. Какой он? Попробую, можно ли его раскачать? Проверю, можно ли на него залезть?

Взаимоотношения завершаются, когда кончается интерес. Интерес пропадает, когда исчерпаны свойства предмета, с которыми можно взаимодействовать: столбик не качается, на него не залезть, больше делать здесь нечего, пойду дальше!

Или когда при контакте с предметом кончаются собственные ресурсы ребенка - не хватает желаний, умений, сил или времени.

Ребенок и привлечший его предмет связаны множеством невидимых нитей интереса. Он рождается в глубине души ребенка и вдохновляет его на поиск новых и новых свойств предмета, заставляя рассматривать, ощупывать, толкать и т. д.

Этот глубинный личный интерес питается тем, что **во время активного взаимодействия с предметом ребенок всегда узнает и испытывает свои собственные свойства и возможности.**

Вот мальчишка двенадцати лет идет зимой мимо двухэтажного домика, с крыши которого свисают многочисленные сосульки. Он не может пройти мимо такого соблазна, наклоняется и старательно лепит из мокрого снега плотный снежок. В этот момент к мальчишке присоединяется приятель, и они начинают страстно лепить и метать снежки, с восторгом встречая падение сосулек после меткого попадания и соревнуясь друг с другом.



Наблюдая за их поведением, можно хотя бы отчасти реконструировать внутренний диалог первого мальчика.

- Вот сосульки висят. Много-то как! (Внимание на предмете.)
- Интересно, смогу я их сбить? (Внимание на отношении "Я" - предмет.)
- Ого, как посыпались! (Внимание на предмете.)
- Как приятно размахнуться и бросить! Как здорово попадаю! Я бросаю сильнее и точнее, чем товарищ. (Внимание на себе, потом на отношении "Я" - товарищ.)

Дети интуитивно чувствуют, что, активно познавая мир через поступки, познаешь и самого себя. Обратное утверждение: познавая себя, познаешь мир, - тоже верно. Но люди обычно начинают понимать его много позже, во взрослом возрасте.

Чем разнообразнее окружающая ребенка предметно-пространственная и социальная (в виде детского сообщества) среда, тем больше интересного он может найти для себя вовне. Но эта внешняя среда также может оказаться и бедной. Например, ежедневно дети выходят гулять в один и тот же скучный двор - и все-таки постоянно чем-то заняты, и что-то для них там происходит.

В каждой ситуации ребенок обычно находит баланс между тем, что дает ему среда, и тем, что он вкладывает в нее сам. Когда среда бедна, ребенок пытается "доработать" ее до приемлемого для него уровня привлекательности.

На основе наблюдений за детьми можно выделить способы, при помощи которых ребенок самостоятельно обогащает окружающую его среду ради удовлетворения собственных игровых и личностных нужд. В основном ребенок пользуется психологическим арсеналом, поскольку реальных возможностей по-настоящему перестроить окружающий мир или покинуть неприятную ситуацию в поисках более привлекательных мест у него нет из-за малого возраста и социальной несамостоятельности. (Если только он не решится убежать из дома.)

С большей частью детских приемов расширения и обогащения обитаемого ребенком пространства мы уже познакомились на примерах, приведшихся выше. Однако сейчас будет полезно сформулировать их в общем виде.

Первый способ состоит в том, чтобы в рамках знакомой ситуации расширить информационное поле, в котором ребенок ведет поиск новых событий. Это обеспечивается умением замечать новые свойства в знакомых предметах и строить на этом новые формы взаимодействия с ними. (В качестве примера можно вспомнить эпизод с воротами.) Этому помогает произвольное внимание ко всему, что попадает на глаза, - важному и неважному, а также ориентация на "слабые" признаки объектов и отсутствие стереотипных установок восприятия.

Другой способ обусловлен способностью ребенка менять масштаб видения. Благодаря этому пространство в восприятии ребенка может "пульсировать", то расширяясь, то сужаясь, как будто ребенок периодически приставляет к глазам подзорную трубу и направляет ее на интересующие его объекты. Таким образом, в "большом" мире можно увидеть много "малых" миров и вырастить их до размеров "большого".

Например, небольшую лужу с грязью и сором на дне ребенок может увидеть как море с затонувшими кораблями. Или воспримет трещину в земле, через которую перебираются муравьи, как каньон, где надо навести мост из соломинки для спешащих путников.

Следующий, универсальный и самый мощный способ обогащения окружающей среды, который включается почти во все остальные варианты, состоит в том, что реальная предметная ситуация осмысливается символически и на ее базе создается новое, фантазийное пространство событий:

матрас - ринг, лужа - море, трещина - каньон. Таким путем можно преобразить любую ситуацию во что-то интересное.

Также можно "нарастить" объект, ситуацию или персонаж окружающего мира до нужной кондиции, чтобы он мог стать "героем детского романа". Для этого "герою" приписываются новые, фантастические свойства, придумывается легенда о нем и т. п. Все это делает объект настолько притягательным, интересным или страшным, чтобы с ним захотелось играть.

Еще один способ состоит в том, чтобы сдвинуть поиск новизны с объекта на себя: ребенок стремится поставить самому себе разнообразные и усложняющиеся задачи во взаимодействии с хорошо известным объектом, который постоянен.

Есть в детском арсенале и физические средства изменения окружающего мира. Это разнообразные формы детского строительства снежных крепостей, песчаных гаражей и замков, запруд, каналов, укрытий и "штабов", и даже целых "миров", где иногда дети играют годами. Сюда примыкает традиция делания "секретов" и "тайников", граффити - рисунков и надписей на асфальте и стенах, расчерчивание асфальта для игры в классики - все это способы создания собственных детских пространств внутри большого мира взрослых.

Если перечислять все детские стратегии расширения и обогащения доступного им пространства бытия, то, конечно, туда должны войти также потаенные от взрослых групповые детские "мероприятия" вроде посещения "страшных мест", помоек и свалок, исследовательских поездок на общественном транспорте, тайных походов и разрешенных родителями велосипедных прогулок и т. п.

В целом получается внушительный перечень возможностей. Ребенок максимально полно реализует их вместе с другими детьми во время свободных самостоятельных прогулок, которые, как мы видим, имеют для него большое психологическое значение.

Автор: М.В. Осорина

## Прогулки и развлечения на свежем воздухе



Родители тинейджеров жалуются, что подростки совершенно перестали ходить пешком и гулять. Малыши, конечно, тоже любят всякие машины, велосипеды и быструю езду, но гуляют они с не меньшим удовольствием.

Если вы решили немного отдохнуть, прогулка в хороший солнечный день — прекрасный способ провести время с ребенком. Все заботы и домашняя суета остаются позади, а вы и ребенок совершенно свободны, и у вас появляется возможность

оглядеться вокруг.

Если сами вы любознательны и восприимчивы, постарайтесь воспитать в ребенке живого и умного наблюдателя. Расскажите ему о бесконечном разнообразии мира, который начинается сразу за дверями дома. Сама прогулка должна восприниматься как праздник. Если ребенок начнет радоваться прогулке и возможности подвигаться, она станет для него здоровой привычкой на всю жизнь. Возможно, стоит подумать об удобной прогулочной обуви и для вас, и для ребенка.

Нам хотелось бы поделиться некоторыми идеями, как сделать прогулки более приятными, а к разговорам и удовольствию от солнечного света добавить еще кое-что.

#### Прогулка в аэропорту.

Многие взрослые открыли для себя — когда на улице слишком жарко или слишком холодно, есть смысл погулять под крышей. Если вы с ребенком готовы отправиться на прогулку, а погода скверная, может быть, вам будет приятно поменять стены вашего дома на более просторные и отправиться прямо в аэропорт? Возьмите с собой книжку про самолеты или просто поговорите с ребенком обо всем, что видите. Аэропорты, кроме того, дают возможность понаблюдать за самыми разными людьми, и там достаточно много места, чтобы побегать, попрыгать, пронестись ракетой.

Если погода хорошая, есть смысл погулять рядом с аэропортом. Возьмите с собой еду, и, устроившись недалеко от летного поля, вы сможете посидеть и понаблюдать, как садятся и взлетают самолеты. Как знать, может быть, это станет для ребенка началом карьеры астронавта.

#### Наземный вариант.

Как вы думаете, не отправиться ли вместо аэропорта (или кроме аэропорта) на железнодорожный вокзал? Проверьте расписание электричек и прикиньте, можете ли вы спланировать короткую экскурсию. Договоритесь с кем-нибудь из друзей, кто живет за городом, устроить так, что когда вы приедете к ним, они встретят вас на станции со своим ребенком. Такая встреча могла бы приятно удивить вашего ребенка. А домой можно возвратиться на машине друзей.

#### Город на фоне неба.

Посмотрите на дома, расположенные вдали от вас, и вы увидите разные силуэты — прямоугольные, квадратные, треугольные, ступенчатые. Особое внимание обратите на то, как выглядят очертания домов на фоне неба. Когда вернетесь домой, помогите ребенку сделать силуэт города. Пусть он нарисует на темной бумаге очертания домов, которые видел на линии горизонта, вырежет их и наклеит на лист голубой бумаги. На «дома» можно наклеить маленькие желтые квадратики — окна.

#### На окраине города.

Будьте исследователями. Покатайтесь с ребенком по разным районам города и погуляйте там. Если линия горизонта вам не видна за домами, но вы знаете, что недалеко ее все-таки можно увидеть, поезжайте туда и полюбуйтесь видом.

#### Веселые прогулки.

Если всюду сияет солнце, а воздух свежий, и у вас есть настроение подшутиться, пусть ваша прогулка будет веселой: идите и пританцовывайте. Размахивайте руками и пойте что-нибудь простенькое, вроде:

*Мы вместе весело идем  
По солнечной дороге,  
И очень бодро и легко  
Шагают наши ноги.*

Взмахивайте руками то выше, то ниже. Меняйте ритм. Прибавьте какой-нибудь смешной шажок или прыжки. Ведите счет и взбрыкивайте ногой на каждом третьем шагу. Шагайте, ритмично отсчитывая шаги. Считайте по два, потом по десять, а может быть, по пять. А когда станет скучно, маршируйте под детские стишки.

Пойте, когда гуляете.

Возможно, вашему ребенку будет интереснее гулять, если, шагая, вы будете петь вместе с ним. Заметьте, как песня влияет на ваш шаг. Если вы поете марш, ваш шаг ускоряется. А что происходит, если вы переходите на колыбельную песню? Пойте, что придет в голову.

Игра с часами.

Эта игра может быть полезна для детей, которые учатся определять время. Спрячьте во дворе какое-нибудь «сокровище» и предложите ребенку найти его. Возьмите с собой во двор настольные или ручные часы и расскажите маленькому кладоискателю, как определять направление. Используя цифры на часах, наметьте ему, где нужно искать. Например, если вы оба «стоите на цифре шесть», скажите ребенку, что предмет можно найти, сделав несколько шагов по направлению к цифре «двенадцать», или же усложните ему задачу, отправив сначала к «четырем часам». С малышами можно использовать слова «горячо» и «холодно»; «налево» и «направо»; «вперед» и «назад».

Кто первый увидит.

Выберите какой-либо объект — красный автомобиль, газетный киоск или окошко с цветами — и посмотрите, кто первым его заметит. С детьми постарше можно усложнить задачу, например, высматривать машину с откидывающимся верхом, дорожный указатель, содержащий какое-то определенное слово, или человека с кожаным чемоданчиком.

Вариации на тему.

Когда вы с ребенком достаточно находились, наговорились и даже напелись, попробуйте поиграть в игру «Следуй за лидером». Лидер объявляет, каким образом вам надо передвигаться до условленного места — скажем, до угла, до почтового ящика или по дороге до тех пор, пока не проедет машина. Он может потребовать, чтобы вы скакали на одной ножке, делали гигантские шаги, держали руку на голове, скакали, как лошадь, галопом, каждые пять шагов наклонялись, дотрагиваясь до пальцев ног. Лидер может менять направление и способ передвижения.

Собираем всякую всячину.

Возьмите с собой на прогулку сумку или небольшую коробку, чтобы складывать туда ваши находки. Смотрите по сторонам, не попадется ли вам что-нибудь такое, что можно

было бы принести домой и показать всей семье. Например, вы можете найти блестящий камушек, красивый лист, какой-нибудь толстый стручок или еще более толстую гусеницу. Имейте в виду — то, что завораживает вашего ребенка, может показаться мусором вам, но если находка безвредна, разрешите малышу взять ее с собой.

Вернувшись домой, разложите ваши находки на полу или на столе и внимательно рассмотрите их. Достаньте увеличительное стекло, чтобы ребенок хорошенько рассмотрел свои сокровища в увеличенном виде. Вечером пусть он продемонстрирует их остальным членам семьи. У некоторых детей может возникнуть желание собирать коллекцию необычных камешков, листиков и чего угодно, что им нравится. Дайте ребенку коробку из-под обуви, чтобы он мог хранить в ней свою коллекцию.

Натуралист.

Некоторые дети — как, впрочем, и некоторые родители тоже — терпеть не могут насекомых. Однако если вам доводилось когда-нибудь делать гербарий, попробуйте собрать и коллекцию насекомых, которых можно поймать в вашей округе. Возьмите с собой на прогулку пластмассовую банку с крышкой (в крышке проделайте несколько дырочек) и посмотрите, каких насекомых вы и ваш малыш можете туда запустить.

Потом, вернувшись домой, взгляните на эти крошечные создания через увеличительное стекло. Это страшно интересно для ребятшек и может быть достаточно любопытно для взрослых, которые в свое время пропустили эту науку. И неважно, если вы имеете смутное представление о зоологии и ботанике. На данном этапе будет вполне достаточно, если вы рассмотрите собранных насекомых и поговорите с ребенком о них.

Когда дети повзрослеют, их интерес к бабочкам и другим насекомым может перейти в нечто более серьезное.

Далеко ли это?

Гуляя с ребенком, выберите какой-нибудь объект на недалеком от вас расстоянии, например, пожарную лестницу на доме, и сосчитайте, сколько до нее шагов. Затем выберите что-нибудь другое. Сравните, насколько отличается расстояние до обоих объектов, измеренное шагами. Постарайтесь вместе с ребенком прикинуть, сколько шагов потребуется, чтобы подойти к какому-то близкому объекту. Например, вам потребовалось двадцать шагов, чтобы дойти до почтового ящика, а теперь отгадайте, чтобы дойти до песочницы, потребуется больше или меньше шагов. Вы можете дойти до какого-то места обычными шагами, лотом повернитесь кругом и посмотрите, насколько меньше шагов вам потребуется, если обратно вы пойдете гигантскими шагами.

Измеряем расстояние.

Если рядом с вами дети постарше, возьмите с собой рулетку и покажите им, как выглядит расстояние в сантиметр, метр, десять метров. Замерьте это расстояние, определив, сколько шагов необходимо сделать, чтобы пройти один метр. Измерьте некоторые расстояния в шагах, а потом снова сделайте это с помощью рулетки, чтобы проверить, насколько вы были точны.

Этот шумный мир.

Когда вы гуляете, прислушивайтесь ко всем звукам и шуму вокруг вас. Помогите ребенку научиться различать звуки. Отправляясь на прогулку в парк или в лес, прислушайтесь к звукам природы — пению птиц, шуму листвы или ветру, лаю собак, шуршанию ног по тропинкам. Потом догуляйте в городе и поразмышляйте о шумах и звуках, которые издают сирены пожарных, полицейских машин и машин скорой помощи, о тех звуках, которые мы слышим, оказавшись рядом с людьми, — чей-то разговор, смех, какая-то запись или шум приемника.

Прислушайтесь, с каким звяканьем падают банки в мусорный бачок, с каким звуком скачут на спортивной площадке баскетбольные мячи и теннисные мячики на корте, и т. д. Со старшими детьми вы можете поговорить о звукоподражательных словах, берущих звук «в плен» — жужжание пчелы, колокольный звон, кваканье лягушки. Постарайтесь придумать вместе свои слова, чтобы описать звуки, которые вы слышите. Как бы вы назвали звук, который издает сирена?

Сколько потребуется времени?

Прежде чем отправиться на прогулку, займитесь глубоким изучением времени. Возьмите игрушечные часы и поставьте их стрелки точно на то время, когда вы выходите из дому, или вы сами можете быстро сделать бумажные часы. (Нарисуйте по кругу цифры. А чтобы к его центру прикрепить стрелки, используйте скрепку. В крайнем случае, можно обойтись заколкой.)

Вернувшись с прогулки, сравните положение стрелок на игрушечных часах и на настоящих. Подсчитайте, сколько времени вы гуляли. Передвигайте по циферблату стрелки бумажных часов до тех пор, пока они не покажут то же время, что и настоящие часы. Это даст ребенку представление о том, сколько прошло времени. Если вы будете так делать после каждой прогулки, то ребенок усвоит, что незначительное передвижение стрелок означает мало времени, а когда стрелка передвигается на большее количество делений, это означает, что вы гуляли дольше.

Горячо? Холодно?

Во время прогулки обратите внимание ребенка на то, что все предметы разные на ощупь. Рассмотрите предметы из нескольких материалов. Потрогайте окружающие вас вещи и сравните свои ощущения. Например, как-нибудь жарким днем предложите ребенку потрогать землю, а потом кузов припаркованной машины и сравните их температуру. Сделайте то же самое в холодный день. Ваш ребенок интуитивно поймет, что металл это хороший проводник тепла, что темные объекты притягивают солнечные лучи и что земля сохраняет тепло. Опишите разные качества предметов, которые вы трогаете. Отметьте, что кирпичи на ощупь твердые и шероховатые. Кора дерева тоже шероховатая, но совершенно иначе. Найдите предметы, которые были бы мягкие или клейкие, колючие или мокрые.

Как достать звезды.

В Китае самое обычное дело увидеть группу людей всех возрастов, делающих физические упражнения на открытом воздухе. В детских садах, расположенных на очень маленьких территориях без площадок для игры, детей дважды в день выводят во двор для зарядки. Постарайтесь и вы найти постоянное удобное место на воздухе, где можно было бы вместе с ребенком заниматься зарядкой. Делайте простые упражнения на потягивания и поклоны.

Например, представьте, что вы снимаете с неба звезды (урожай звезд). Когда вы, стараясь потянуться как можно выше, со всех сторон «собрали» звезды в вашу корзиночку, вы можете «посадить» их в траву. Взяв звезду левой рукой, вы должны посадить ее за правой ногой, а потом наоборот. Затем сядьте на траву, широко раскинув ноги, и проверьте, сможет ли ребенок сорвать левой рукой травинку у правой ступни, а потом наоборот. Если это покажется вам забавным, прибавьте еще какие-нибудь движения. Для вас подобные упражнения будут не менее полезны, чем для вашего малыша.

### **Запаситесь музыкой.**

Возьмите с собой приемник или кассетник, чтобы делать эти упражнения под музыку.

Превосходное окружение.

Пофантазируйте с ребенком, что вы санитарная инспекция и проверяете состояние ближайших улиц. Обсудите с ним проблему загрязнения, обратите его внимание на то, как приятно видеть чистую улицу, лужайку, и на что они станут похожи, если люди будут повсюду раскидывать мусор. Походите по улицам и поставьте оценки за чистоту. Возьмите с собой мешок, чтобы собрать мусор, оставленный разными неряхами. Если будет настроение, можно спеть простенькую песенку, например:

*Я мусор в руки не беру,  
Я не навозный жук,  
Я все бумажки подберу,  
В мешок все склянки соберу,  
Я не навозный жук.*

Если вам чуточку повезет, то удастся сохранить энтузиазм ребенка до дома и вдохновить его на уборку детской комнаты.

Сколько всего?

Выберите на улице что-нибудь для подсчета. Например, покажите ребенку какое-нибудь дерево, скажем, тополь. Научите узнавать его, и потом сосчитайте, сколько тополей на улице, по которой вы гуляете. Можно сосчитать и сколько прошло людей в очках, сколько зеленых машин припарковано на вашей улице или сколько магазинов в вашем микрорайоне. Когда вы уже подсчитали что-либо одно, переходите к подсчету чего-нибудь другого.

Мячом об стенку.

Эта простая игра очень старая, в нее играли миллионы детей во всем мире, но городским детям эта игра может быть вовсе незнакома. У нее есть много вариантов, но мы приведем здесь всего два, которые помним со времен своего детства. Начните с теннисного мячика и ракетки. Для малыша лучше взять ракетку для бадминтона. Найдите кирпичную или цементную стенку и посмотрите, как долго ребенок сможет отбивать ракеткой мячи. Сьюзен вспоминает одно лето, большую часть которого она провела в попытках отбить мячик сто раз без промаха.

Другой способ помочь ребенку развить зрительную и двигательную координацию состоит в том, что нужно бросить мячик об стену и поймать его после того, как, ударившись о

землю, мячик подпрыгнет один раз, два раза, три раза: нужно объяснить ребенку, когда ему можно ловить мячик. Вы можете придумывать и другие задания, в зависимости от умения и интересов вашего ребенка.

Во время прогулок всегда имейте под рукой мяч. Дети любого возраста любят играть с мячом. Если дети совсем маленькие, вы можете сесть с ними на травку и катать мячик. Когда ребята подрастают и движения у них становятся более скоординированными, можно не очень сильно бросать мячик о землю, чтобы он подпрыгивал и ребенок мог его поймать. Еще спустя какое-то время вы можете уже слегка подкидывать мячик в воздух, мечтая о недалеком будущем, когда вы и ваш отпрыск вместе отправитесь на игровое поле.

«Следим» за соседями.

Посматривайте, не переезжает ли кто-нибудь из ваших соседей. Большие коробки, в которых обычно перевозят вещи, для маленьких детей представляют собой прекрасный строительный материал, и, стараясь добыть для ребенка такую коробку, вы под этим предлогом можете познакомиться с новыми соседями.

Теперь, когда коробка ваша, сделайте в ней окна и двери. Отверстие делайте не отрезая одну из четырех сторон; эта вырезанная часть дослужит в качестве ставней или створок дверей. Если домик уже стоит, ребенок может играть тут в самые разные игры, какие только придут ему в голову. В таком домике детям приятно будет устроить «чаепитие» или пригласить к себе воображаемых гостей. А еще они могут заняться украшением своего «жилища». Позвольте им раскрасить свой домик внутри или снаружи. Дайте домику номер, как у настоящих домов. Если ребенок захочет, пусть даст домику какое-нибудь красивое название.

Скорее всего, эта затея увлечет детей, они будут залезать в окошки и вылезать из них, постараются забраться и на домик. Да и в самом домике у них найдется много дел.

Наблюдение за птицами.

Почему бы вам и вашему малышу не поинтересоваться, какие птицы водятся в вашей местности, и не научиться их узнавать? Купите книгу о птицах и посмотрите, какие они бывают. Вы можете повесить в кухне картинки с изображением разных пернатых и, возвращаясь с прогулки, проверять, кого из них вам удалось увидеть. Иногда, под настроение, попробуйте вместе с ребенком посочинять какие-нибудь незатейливые стишки или истории на эту тему. Если будет желание, устройте для птиц кормушку.

Полеты.

Вместо того чтобы просто пойти на прогулку, предложите ребенку «полетать». Пусть малыш всю дорогу воображает себя разными летающими объектами: «я самолет... я бабочка... я комар, и-и-и!»

Поговорите с ребенком о том, как по-разному все летают. У самолета, например, есть мотор, и он издает громкий звук. Бабочка совершенно беззвучна, грациозна и двигается медленно, как будто висит в воздухе, а комар, издавая высокий пронзительный звук, носится кругами, пока не найдет свою жертву.



Как летают воздушные змеи и птицы, дирижабли и пчелы, облака и журавли?

Запускаем воздушного змея.

Если вам никогда не приходилось запускать воздушного змея, предупреждаем, что поднять его в воздух труднее, чем кажется на первый взгляд. Но это чудесное развлечение. Нужно найти большое открытое пространство, где над головой не будет проводов и ребенок может побегать. Самое лучшее место для этой цели — берег реки или озера, а может быть, моря, большое, покрытое травой поле тоже вполне подойдет.

Дождитесь, пока подует свежий ветерок, возьмите двух воздушных змеев, побольше бечевки и отправляйтесь развлекаться. Начинайте с простых, недорогих змеев. Если вас это занятие тоже увлечет, вам и вашему сынишке будет интересно вместе почитать о том, как много существует самых разных видов змеев и какими необыкновенно красивыми они бывают.

Специально для ветреной погоды.

Ребятишки, которые еще слишком малы для запуска змея, могут получить удовольствие от ветра более простым способом. Купите или нарежьте узкие разноцветные бумажные ленточки по пятнадцать—двадцать пять сантиметров длиной и прицепите их к петлям на поясе детского костюма или к лямкам комбинезончика. Потом возьмите палочки с тупым (безопасным) концом и привяжите к ним побольше ленточек. Теперь вы готовы отправиться на «ветреную» прогулку, устроив парад одного человечка, — если только вам тоже не захочется украсить себя ленточками.

Стребаем листья.

Если вы живете в местности, где осенью бывает листопад, будет хорошо, если вы сможете научить ребенка сгребать листья. Это очень полезно даже в том случае, если ваш двор кто-то убирает или вы живете в городе, и вам нужно идти в парк, чтобы увидеть листья. Дайте ребенку маленькие грабельки, сами вооружитесь большими и сгребите огромную кучу листьев. Хорошо, если рядом есть скамейка, стул или что-нибудь другое, с чего можно прыгать. Пусть малыш поразвлекается, прыгнув на кучу листьев столько раз, сколько ему захочется. Если вам вспомнится ваше детство, прыгните и сами несколько раз.

Забавные прогулки.

«Забавные» прогулки можно сделать разными. Например, можно начать с Железного Дровосека из сказки «Волшебник Изумрудного города». (Если ваш ребенок еще не знает эту сказку, как-нибудь в дождливый день или когда ребенку будет нездоровиться почитайте ему истории о забавных обитателях сказочной страны.) Когда пойдете гулять, покажите малышу, как ходит Железный Дровосек с заржавевшими конечностями, пусть ребенок тоже попробует так походить. У вас будет повод поговорить о том, что такое суставы. Во время следующей прогулки попробуйте передвигаться как тряпичная кукла.

Что еще вы можете придумать? Может быть, вам захочется помаршировать, как солдаты, или пройти на кончиках пальцев, как балерина, или прошагать гигантскими шагами, или пятясь назад? Такие прогулки могут стать смешными и забавными, и в то же время они дают малышу какие-то знания, а кроме того, укрепляют его мышцы.

## Осознанный бодибилдинг.

В некоторых странах мира одной из форм общения служат танцы и жесты, которые использовались еще до того, как появилась речь. Мы же придаем словам более важное значение, нежели движениям. Однако если ваш малыш любит подвигаться, мы можем порекомендовать упражнения, которые доставят удовольствие ребенку. Лучше, конечно, их выполнять на природе, но можно и дома.

Начните с того, что, встав рядом с малышом, покачайтесь вместе. Затем попросите его повторять ваши движения. Медленно — **ОЧЕНЬ** медленно, как бы потягиваясь, плавно и грациозно — поднимите одну руку, потом другую. Так же медленно, одну за другой, опустите руки. Поднимите одну ногу и, не сгибая ее, опустите. Потом другую. Сделайте выпад вперед, выдвинув согнутую в колене ногу, другая, прямая, пусть остается на месте, пятка должна быть прижата к земле (полу), мышцы напряжены. Ощутите напряжение мышц. Делайте упражнение несколько минут, потом пусть «ведет» ребенок, а вы повторяйте движения за ним. Затем походите как можно медленнее, сделайте круг. Постарайтесь почувствовать все мышцы, задействованные при ходьбе. Пройдите очень медленно, делая большие, как бы «преувеличенные» шаги.

Помогите ребенку сохранить плавность движения, пусть он постарается ощутить движение воздуха, когда поднимает руку, и пусть объяснит, какие части ноги двигаются, когда он ее вытягивает; какое ощущение он испытывает от медленного движения. Все эти упражнения должны занять немного времени, а в конце нужно хорошенько подпрыгнуть — просто от радости.

## «Слепая» прогулка.

Гуляя с ребенком в парке, спросите, не хочется ли ему попробовать ощутить мир, не видя его, полагаясь только на осязание и обоняние. Если ребенку это интересно, завяжите ему глаза, возьмите за ручку и подведите к дереву, или к каким-нибудь цветам, или к кустарнику, или к чему-нибудь другому, что он может потрогать и понюхать.

## Ухо, полное звуков.

Разговаривая с ребенком о том, что мы ощущаем с помощью органов чувств, проведите еще один опыт. Лягте на траву рядом с ребенком, закройте глаза и прислушайтесь к звукам — какие они разные.

## Учим смотреть и видеть.

Детям постарше, которые любят рисовать, покажется привлекательной возможность провести время вместе с вами где-нибудь на природе и там заняться живописью. И неважно, создаст ли при этом ваш ребенок шедевр или нет, вы все равно сотворите чудо, если пробудите в нем умение наблюдать. Ребенок начнет замечать тени, размеры предметов и их цвет.

Купите ребенку и себе наборы бумаги для рисования и несколько карандашей или краски. Возможно, есть смысл потратиться и на два складных стульчика. Закупив все необходимое, решите, какого рода натуру вы хотели бы запечатлеть в своем рисунке. Может быть, вам нравятся дома интересной архитектуры неподалеку от вас или деревья в парке, или захочется нарисовать и то и другое. А может быть, вам приглянется совсем

иное? Например, вас могут привлечь уличные фонари, дорожные указатели, животные в зоопарке, машины на стоянке или удивительный цветок в саду.

Для начала договоритесь, что проведете за рисованием всего пять минут. Если через пять минут ребенок не остынет к творчеству, предложите ему поработать еще пять минут и постараться добавить к рисунку побольше деталей. Ну а если ребенку не усидеть и пяти минут, тогда поговорите с ним о том, как нужно внимательно смотреть и снова смотреть, чтобы заметить каждую деталь того, на что смотришь. Если у ребенка разовьется способность к сосредоточенному вниманию, вы сможете с ним больше проводить времени над каждым рисунком.

Уздечка для критика.

Не забывайте, что ваша цель — получить удовольствие, а не создавать шедевры. Слишком придирчивая критика может отвлечь ребенка от этого занятия. С другой стороны, не нужно захваливать его, иначе он перестанет принимать ваши похвалы всерьез.

Источник: Ш. Фельдчер, С. Либерман. "400 способов занять ребенка от 2 до 8 лет".

## Дети и терроризм

К сожалению, терроризм - это часть нашей сегодняшней реальности. Даже если мы сами и наши близкие живут в относительно безопасных регионах. Мы не в силах скрыть от своих детей то, что происходит на другом полушарии (теракт 11 сентября 2001 г. в Нью-Йорке). Или то, что случилось в нашей столице (захват заложников в концертном зале в октябре 2002 г.).

Нам приходится задумываться - как наши дети реагируют на происходящее? Как правильно говорить с ними об этом?

Конечно, реакции разных детей различаются по своей остроте. И все же есть общие моменты в том, что дети чувствуют, когда в нашу жизнь врываются акты терроризма.

Возможно, главная реакция - это страх. И за себя, и за своих близких, и за тех, кто оказался в непосредственной опасности. Он усугубляется неуверенностью, недостатком информации о происходящих событиях. Если ребенок раньше пережил другие потери или травмирующие события, воспоминания об этих событиях могут всплыть именно сейчас.

Характерно и ощущение потери стабильности. Это очень выбивает из колеи. Терроризм нарушает привычный ход событий, разрушает доверие к людям, лишает эмоционального равновесия и чувства безопасности. Растерянность, ощущение беспомощности - эти чувства могут транслироваться от взрослого к ребенку.

Гнев - естественная реакция на происходящее. Дети могут испытывать его по отношению к террористам, к их соотечественникам. Нужно разрешить им выражать эти чувства. Но гнев может направляться и на тех, с кем дети чувствуют себя в наибольшей безопасности - на близких.

Как говорить с ребенком.

- Признавайте чувства ваших детей. Постарайтесь выразить это словами. Например: "Я вижу, ты потрясен этим".

- Иногда трудно подобрать нужные слова. Тогда просто обнимите ребенка и скажите: "Это действительно тяжело для тебя и для нас".

- Скажите ребенку: испытывать страх за собственную безопасность - это нормально. В то же время постарайтесь убедить его, что принимаются необходимые меры, чтобы обеспечить эту безопасность. Этим занимается правительство, армия, другие взрослые.

- Дети, особенно младшего возраста, могут испытывать непреодолимый страх, который им трудно выразить словами. Если кому-то из родителей нужно уехать, они могут беспокоиться и за него и за себя ("Что будет со мной, если папа ([мама](#)) не вернется?"). Обсудите с ребенком возможные ситуации: кто о нем позаботится, если уедет тот или иной близкий человек? К кому, в случае необходимости, можно обратиться за поддержкой?

- Если мы просто говорим ребенку: "Не плачь, все будет в порядке", то тем самым не признаем серьезности его эмоциональных реакций. В то же время, помогая ребенку выразить его чувства, не забываем высказать надежду, что все наладится.

- Стоит ли подробно обсуждать произошедшее с ребенком? Это зависит от его возраста. Если вы говорите с дошкольником, младшим школьником, ограничьтесь только самыми необходимыми деталями. Подростку, возможно, понадобится подробная информация. Не из праздного любопытства, а чтобы он мог ответить на свой же вопрос: "Кто может с этим что-либо поделать?" Старайтесь помочь подростку удержаться от незрелых реакций и действий ("во всем виноваты мусульмане", "месть террористам" и т.д.).

Помогайте вашим детям справиться с их страхами.

- Помогите детям убедиться в их личной безопасности. Расскажите, что предпринимаются меры предосторожности для предотвращения терроризма. Например, усиливается охрана аэропортов и мест проведения общественных мероприятий, тщательно проверяются документы и багаж пассажиров самолетов, есть современные технические средства, обеспечивающие безопасность, и т. д.

- Укрепляйте ваши обычные семейные ритуалы, например отхода ко сну (рассказывание сказки, чтение; помогут мягкие игрушки, любимое одеяло и т.д.). Это повышает у ребенка чувство стабильности и безопасности. Чем меньше ребенок, тем больше времени сейчас нужно проводить с ним. Выделите при этом специальное время (пускай даже небольшое), которое будет посвящено играм или общению только с ним. Постарайтесь сделать общение как можно более теплым.

- Обычные страхи детей могут усилиться в это время (страх темноты, резких звуков и др.).

Ребенок может бояться засыпать один. Посидите рядом несколько ночей, дожидаясь, пока сын или дочь заснут. Разрешайте держать включенным неяркий свет. Если дети в семье спали в разных комнатах, они могут захотеть спать вместе, разрешите им это. Постепенно возвращайтесь к обычным порядкам, пока ребенок не почувствует себя снова в безопасности.

- Попробуйте показать детям, что чувство контроля над ситуацией можно приобрести, оказывая поддержку другим людям, предпринимая какие-то действия. Например, послав необходимые вещи, игрушки, письма со словами поддержки тем, кто пострадал. Это можно сделать через соответствующие организации.

- Если кому-то из членов семьи надо уехать на время, предусмотрите какие-то действия на этот случай. Собирайтесь с семьями тех, чьи близкие тоже уехали по каким-то обстоятельствам (например, в общую командировку с вашим родственником).

- Не позволяйте детям проводить слишком много времени у телевизора в ожидании новостей о случившемся теракте. Направьте их внимание на любимые занятия. Постарайтесь сами меньше времени уделять новостям и больше проводить его с семьей.

- Если вы замечаете у своего ребенка слишком острую или затянувшуюся реакцию на печальные события, воспользуйтесь внешней поддержкой. Например, помощью детского психолога, в случае необходимости - и врача. В крупных городах созданы специальные кризисные службы для детей и подростков. Есть и другие организации, способные оказать поддержку, - общественные или религиозные.

- Выберите время для себя и постарайтесь разобраться в своих реакциях на происходящее настолько, насколько это возможно. Это поможет вам лучше понять своего ребенка.