

Сабина Ламанна



СЕКРЕТЫ ВОЛШЕБНОГО ВОСПИТАНИЯ

#Секреты умных родителей



Счастье
начинается в детстве



УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л21

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Ламанна, Сабина.

Л21 Секреты волшебного воспитания. Счастье начинается
в детстве / Сабина Ламанна. — Москва : Издательство АСТ,
2019. — 208 с. — (Секреты умных родителей).
ISBN 978-5-17-108629-9

Счастье начинается в детстве, а правильное воспитание — с правильной книги.

Эта книга станет для родителей той самой волшебной палочкой, благодаря которой в семье появятся гармония и взаимопонимание.

Как преодолеть детские страхи, неуверенность и трудности общения, справиться с эмоциями и агрессией, развить самостоятельность и мотивацию?

Самые важные секреты волшебного воспитания без криков, нервов и истерик. Воспитание, в котором ребенок растет по-настоящему счастливым!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях.

Присоединяйтесь!

- ▶ vk.com/prime_ast
- ▶ instagram.com/prime.ast
- ▶ facebook.com/praim.ast

ISBN 978-5-17-108629-9

© Ламанна С., 2019
© Зарифуллина Л., ил., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ



Благодарности	5
---------------------	---



Глава 1 НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА



Родители, которые хотят стать волшебниками	8
--	---

Главные правила Волшебства	12
----------------------------------	----



Глава 2 ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ



Волшебная конфета	18
-------------------------	----

Волшебный камушек и другие истории	30
--	----

Копилка достижений	53
--------------------------	----

Письма-конвертики	66
-------------------------	----



Глава 3 ЧУДЕСНЫЕ ДРУЗЬЯ



Наручные куклы	82
Мягкие игрушки	101
Герои из сказок и мультфильмов	114



Глава 4 ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПО ВОЛШЕБСТВУ



Коробочки с сюрпризом	130
Чудесные картинки	143
Песочные часы	162
Волшебный дневничок	173
Игра — ключик к решению любой проблемы	185
Заключение	207



НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА

ГЛАВА 1



Родители, которые хотят стать волшебниками



Дорогие родители!

Мне очень приятно, что книга вызвала у вас интерес, и, надеюсь, вы найдете в ней подсказки, а возможно, и ответы на волнующие вас вопросы.

Эта книга стала результатом более десяти лет необычайно интересной и увлекательной работы с детьми. Все это время я пыталась помочь им, а они каждый день учили меня смотреть на мир и окружающих по-новому. Из моря литературы, семинаров и лекций моих удивительных учителей, а главное — из огромного количества встреч, бесед и игр с детьми по

крупяцам собирались приемы и инструменты, описанные в этой книге.

Детство — самое фантастическое время в жизни человека. Не только потому, что дети могут быть беззаботными и легкомысленными. В детстве ребенок совершает свои первые открытия, испытывает неподдельные и очень яркие эмоции, каждый день узнавая что-то новое. Мир полон для него загадочных и волнующих чудес. Но несмотря на всю прелесть этого периода, дети могут очень остро испытывать и другие эмоции: страх, гнев, грусть, обиду, вину. Зачастую гораздо острее, чем любой взрослый. С одной стороны, это нормально — у каждого человека должен присутствовать весь спектр эмоций. С другой — ребенок должен научиться давать «выход» своим эмоциям. И если вовремя ему не помочь, у него могут начаться серьезные проблемы. Очень часто ребенок просто-напросто запутывается в своих чувствах, как котенок в шерстяном клубке. Давайте обратимся к одной истории, которая произошла на самом деле.

Семилетняя Сабрина была забавной, смысленной и довольно самостоятельной для своего возраста девочкой. Большую часть времени у нее было хорошее настроение. Общительная и приветливая, она дружила со многими детьми в школе. Иногда она расстраивалась, если у нее что-то не получалось. Такое бывает у всех ребят, не правда ли?

Но что-то пошло не так. Сабрина уже давно спала в собственной комнате, отдельно от родителей. Засыпала самостоятельно. И вдруг однажды мама Сабрины услышала громкий плач. Мама вбежала в комнату, обняла девочку и спросила, что случилось

— Мне очень страшно, мамочка! — непрерывно всхлипывая, прошептала Сабрина.

— Почему тебе страшно, солнышко? Чего ты боишься?

— Я не знаю.

С этого дня Сабрина не могла заснуть одна. Мама каждый вечер проводила у ее кровати по часу, пока девочка не засыпала крепким сном. Родители переживали. Им очень хотелось помочь дочери, но было непонятно, как это сделать. Казалось, из сложившейся ситуации нет выхода, если бы не появилась волшебная...



Что именно волшебного появилось в жизни Сабрины, вы узнаете позже. Пока лишь обратим внимание на то, что очень часто ребенок начинает испытывать новые незнакомые ему эмоции.

Мамы и папы должны быть заботливыми помощниками ребенка, его друзьями, попутчиками в первых открытиях и, самое главное, — проводниками в лабиринте его эмоций.

«Легко сказать, — подумаете вы. — Иногда и в себе не разберешься, а с ребенком можно голову сломать, но так и не понять, что с ним происходит».

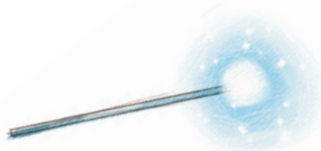
Вы правы, быть родителем всегда непросто. Но, как говорится, нет ничего невозможного.

Работая с детьми разных возрастов, я все больше убеждалась в том, что если вы хотите помочь ребенку преодолеть те или иные трудности, лучше всего помогает использование фантазийных, сказочных, а порой

и причудливых деталей. В этой книге я постараюсь рассказать о подобных приемах и привести примеры их использования.

Конечно, я далеко не первая, кто сделал такое открытие, и многие психологи и педагоги говорили и писали о важности фантазии в работе с детьми. Однако здесь мне захотелось рассказать вам истории, которые произошли на самом деле и в которых использование фантазии приводило к удивительным результатам. Живой пример всегда запоминается лучше, чем голая теория.

Вы же, дорогие родители, приготовьтесь к тому, что в общении с детьми мы будем учиться использовать фантазию вместо традиционных наставлений и поучений. Ну, или хотя бы будем стараться добавить в них немного волшебства.



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛШЕБСТВА

Прежде чем перейти к волшебству, вам нужно запомнить несколько простых, но очень важных правил. Многим они и так хорошо известны, и мы лишь освежим их в памяти.

1. РЕБЕНКА НУЖНО БЕЗУСЛОВНО ПРИНИМАТЬ И ЛЮБИТЬ

Главное слово здесь — «безусловно». То есть без какого-либо набора обязательных качеств и черт характера. Конечно, было бы гораздо проще, если бы ребенок всегда был послушным, веселым, выполнял бы все ваши просьбы с первого раза, учился только на «отлично» и так далее. Но это невозможно, да и не нужно. Ведь ваш ребенок не робот.

Принимайте его таким, какой он есть, каждый день дарите ему свою любовь через объятия и улыбки.

Объятия, например, обладают поистине волшебной силой.



Сегодня, к счастью, уже многие пишут о важности объятий в развитии малыша. Психологи даже подсчитали волшебное число объятий в день — восемь. Может показаться странным, зачем устанавливать какой-то минимум и мерить любовь количеством произведенных действий. Однако, понаблюдав за собой, многие могут заметить, что в ежедневной суете мы забываем о таком простом, но очень важном проявлении нашей заботы, как объятия. Поэтому почему бы нам не ориентироваться на установленную учеными планку.

Это не значит, что ребенка нужно все время тискать. Конечно, ему необходимо свое пространство, когда он ест или увлеченно во что-то играет. Однако об объятиях стоит помнить всегда.

Известно, что дети, которые не получают тактильного контакта, могут страдать невротическими расстройствами. У них часто отмечаются отклонения в поведении.

И наоборот, дети, которых часто обнимают, растут уравновешенными и уверенными в себе личностями.

Не менее чудотворной является и ваша улыбка в общении с ребенком. Один мой учитель — профессор физиологии — говорил, что, «когда улыбаешься, у тебя начинают работать другие центры мозга, и ты полностью меняешь свое поведение и отношение к окружающему». Вспомните: уже во время первого месяца жизни малыш улыбается вам в ответ. Ребенок еще долго будет копировать своих родителей: чем больше улыбаетесь вы, тем больше будет улыбаться он. И не думайте, что выглядите при этом глупо. Вы делаете самое главное — закладываете основы благополучия своего ребенка и даже программируете его на счастье.

2. С РЕБЕНКОМ НУЖНО РАЗГОВАРИВАТЬ: СЛУШАТЬ ЕГО И ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ

Очень часто, слушая ребенка, мы относимся к нему как к очень милому, но глупенькому созданию. Иногда мы делаем вид, что слушаем, а на самом деле занимаемся своими делами. Когда дело доходит до «детских» вопросов, многим и вовсе хочется от них отмахнуться. В особенности это касается периода «почемучки», когда пытливый ум малыша пытается разобраться в окружающем мире. Очень важно отвечать на его вопросы. Если вы начнете их игнорировать, это плохо скажется на его природном любопытстве и желании узнавать что-то новое. Кроме того, у ребенка может развиться неуверенность в себе: такими действиями вы даете ему сигнал о том, что его вопросы и мысли не имеют большого значения. У малыша может появиться обида на вас. Поэтому важно проявлять уважение и интерес к словам ребенка.

3. В ЖИЗНИ РЕБЕНКА И СЕМЬИ В ЦЕЛОМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРАВИЛА И ГРАНИЦЫ

Это правило о правилах является исключительно важным. Приверженцы свободного воспитания могут возмутиться и сказать, что любые ограничения только губят творческое начало в каждом ребенке. И все же

позволю себе с этим не согласиться. Правила и дисциплина являются своеобразной опорой для ребенка в мире, где каждый день он узнает что-то новое. Конечно, нельзя впадать в крайность и создавать дома армейские условия. Необходимо найти золотую середину.

У ребенка должен быть режим. Ему необходимо каждый день ложиться спать и вставать в одно и то же время. Это важно для его физического и психического здоровья. То же самое касается и приема пищи: хорошо, когда ребенок с раннего возраста (два-три года) привыкает есть со всей семьей за столом в определенные часы.

Замечательно, когда родители стараются развить у малыша привычку быть аккуратным, следить за собой и своими вещами. И все эти навыки можно формировать легко и ненавязчиво, без команд и запугивания. Так, вместо фразы: «Иди, убери свою комнату», можно придумать забавную песенку, под которую ребенок и сам с удовольствием начнет наводить порядок: «Смотри, все игрушки на полу, а им уже, наверное, хочется спать. Положим их на полочки. Давай споем нашу любимую песенку: „Игрушки устали. Им пора спать. Давай же скорее убирать“».



Волшебной палочкой здесь становятся негромкий голос и мягкие, спокойные интонации. Главное, *как* вы преподнесите правило. Всегда есть способ сделать это, не давая ребенку почувствовать, что его к чему-то принуждают. Для него все будет приятной игрой.



Некоторые правила, конечно, нужно вводить с долей строгости. Так, например, если ребенок по незнанию обижает старших, важно донести до него, что так делать нельзя. Будет достаточно, если вы со спокойным лицом произнесете: «Таким словом бабушку можно обидеть. Давай лучше скажем по-другому...»

Строгость должна проявляться в изменении выражения лица и в вашей интонации. При этом не нужно повышать голос. Очень часто фраза, сказанная тихим голосом или даже шепотом, оказывает больший эффект. Если вы всегда улыбаетесь ребенку и очень доброжелательны по отношению к нему (о чем мы говорили ранее), легкое изменение мимики и жестов сразу даст ребенку сигнал, что он ведет себя не лучшим образом.

Итак, дорогие родители. Не забывайте, что вы волшебники. Вашими главными магическими помощниками являются ваша любовь, улыбка, объятия и внимание. Но не забывайте, что у вас — как у Джинна из Волшебной лампы — должны быть правила.



ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ГЛАВА 2



ВОЛШЕБНАЯ КОНФЕТА

Вернемся к нашей незаконченной истории.

«Казалось, из сложившейся ситуации нет выхода, если бы не появилась волшебная... конфета!» Да, да, именно волшебная конфета. «Ну, и чем же тут конфета помогла?» — спросите вы.



Мама Сабрины очень переживала за девочку и думала, как ей помочь. В один прекрасный день мама одноклассника Сабрины посоветовала ей обратиться к школьному психологу.

Не задумываясь, мама записалась на прием. Нужно же было найти выход! Психологом была очень милая молодая девушка со спокойным умиротворяющим голосом. Они беседовали около часа.

В душе мамы забрезжила надежда, но сомнения и страхи еще оставались.

— Не волнуйтесь, — мягко и по-доброму сказала психолог. — Выход есть всегда. Все наладится. Завтра я поговорю с Сабриной.

На следующий день психолог позвала Сабрину к себе в игровую комнату. Девочка была очень рада. Психолог всегда казалась ей самым добрым «учителем» в школе. Они разговаривали, рисовали, смеялись, играли с наручной куклой. И слово за слово Сабрина рассказала, что все у нее замечательно, кроме одного... по ночам ей становится ужасно страшно.

— Пока я не сплю, в темноте вижу каких-то чудищ. Но здесь мне легко, я просто закрываю глаза и не вижу их. Но потом мне становится еще страшнее... я боюсь заснуть... Боюсь, что

эти чудища придут ко мне и во сне. Только когда я сплю рядом с мамой и с папой, мне не страшно, что я могу их увидеть.

— Понятно, действительно страшно.

Сабрина стало так приятно, что психолог ей поверила.

— Слушай, — продолжила психолог, — у меня тоже такое было. И одна подруга дала мне вот это.

Сабрина внимательно наблюдала, как психолог достает что-то из сумки.

— Она дала мне...

— Конфетку! — вскрикнула Сабрина.

— Да-да, волшебную конфетку! Она делает наши сны слаще. Ведь тебе часто желают сладких снов?

— Да, часто.

— Ну так вот, иногда сны почему-то перестают быть сладкими. И их нужно подсластить. И конфета как раз отлично в этом помогает.

— Любая конфета или только эта?

— Любая, главное, чтобы она была сладкой. Не кисленькая, не горьковатая, а именно сладкая.

— А, теперь понятно, — завороченно произнесла Сабрина.

— Возьми пока эту конфету. Слушай внимательно. Вот что тебе нужно сделать. Считай это твоим домашним заданием.

Сабрина сконцентрировалась. Ей, как прилежной ученице, хотелось хорошо выполнить домашнее задание.

— Итак, ты должна подготовиться ко сну. Умыться, почистить зубки, пожелать спокойной ночи маме, папе, братику. Затем иди в свою комнату, достань из портфеля конфету и положи ее под подушку. Потом можешь спокойно закрыть глаза. И уже не волноваться из-за того, какие сны тебе будут сниться. Конфета их обязательно подсластит.

Сабрина поблагодарила психолога. Ей очень понравилась эта идея с конфетой. Вечером она тщательно выполнила все инструкции, серьезно подойдя к делу, ведь это было домашнее задание.

На следующий день, прежде чем пойти к себе в класс, Сабрина побежала к психологу.

— Все получилось! — радостно сказала она. — Сны были такие сладкие.

— Я рада, — улыбнулась психолог. — Не забудь, тебе нужно выполнять это задание каждый день.

— Да, конечно! Спасибо!

И Сабрина с легким сердцем отправилась на урок.

Все наладилось. Родители нарадоваться не могли тому, что так быстро разрешилась эта проблема.



Через несколько дней произошел небольшой казус, и Сабрина вновь пошла к психологу.

— Я кое-что сделала... — опустив взгляд, сказала она. — Мне очень захотелось съесть конфету. И я ее съела. Я вспомнила, вы говорили, что любая сладкая конфета может сделать сны сладкими. И взяла шоколадную. Она действительно помогла! Но утром вся подушка была грязная, потому что конфета растаяла.

— Жалко подушку, конечно. Но ничего, — улыбнулась психолог, — главное, извинись перед мамой, помоги ей постирать подушку. Но видишь, ты сама нашла новое хорошее правило, которое я могу и другим ребятам рассказывать, если им снятся плохие сны. Конфета должна быть не шоколадной — лучше выбрать леденец.

— Да, действительно. Это нужное правило.

Сабрина приободрилась. Она даже почувствовала некоторую гордость от того, что помогла психологу создать новое правило.

Мама, безмерно любившая дочку, конечно, не разозлилась из-за такого пустяка. Вместе с Сабриной они постирали подушку.



А затем мама помогла ей выбрать самый вкусный леденец для очень сладких снов.



Однажды вечером Сабрина увидела, что ее папа выглядит грустным.

— Папочка, что случилось?

— Устал немного. На работе сегодня столько дел было.

Сабрине очень хотелось ему как-то помочь.

— Папа, знаешь, мне помогает конфета. Она делает сны сладкими. Может, ты тоже положишь себе под подушку конфету? Чтобы спалось послаще. Так ты лучше отдохнешь, и завтра настроение будет хорошее.

Папа улыбнулся и согласился.

Сабрина радостно принесла ему конфету, и они вместе положили ее под подушку.

На следующее утро Сабрина проснулась в волнении. Она боялась, вдруг папе конфета не помогла. Побежала к нему в комнату. Папа был очень веселый.

— Хороший у тебя способ! Помогла твоя конфета, — сказал он и обнял дочку.

Сабрина была на седьмом небе от счастья — она смогла помочь папе.

Прошло несколько недель, и как-то вечером Сабрина забыла положить конфету под подушку. А утром обнаружила, что все равно ей снились добрые и веселые сны.

Она поняла, что уже необязательно все время класть конфетку под подушку. Но в те дни, когда Сабрину что-то пугало — мультфильм или прочитанная книга, — мама напоминала ей, чтобы перед сном она не забыла о волшебной конфете.



Вы, наверное, уже догадались, что той девочкой была автор книги. Кстати, все истории в этой книге правдивые. Они происходили с реальными людьми, но имена героев изменены.

Эта история сыграла большую роль в моей жизни и, возможно, во многом помогла выбрать профессию. Еще она стала первым кирпичиком в создании этой книги.

Давайте посмотрим, на что нужно обратить внимание в нашем рассказе. И впредь каждую историю (а их будет немало) мы будем разбирать так же подробно.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ



1. Понимание и принятие слов и мыслей ребенка

В первую очередь психолог показала ребенку, что она понимает и принимает ее слова. Ребенку, так же как и взрослому, очень важно, чтобы ему поверили и не относились к его словам и мыслям, как к чему-то несущественному. Конечно, порой даже из благих побуждений первой реакцией взрослого на различные страхи ребенка будет сказать: «Это глупости! Чудовищ не бывает! Ты сам себе все придумал! Не думай об этом, не обращай внимания».

Но подобный ответ чаще всего лишь усложняет проблемную ситуацию. Ребенок может обидеться, закрыться, стараться утаить свои страхи и другие сложности.

Поэтому первый шаг к успеху — это **принять** слова и мысли ребенка, показать, что вы ему верите и искренне хотите помочь.

2. Действие «в логике» ребенка

Далее психолог предложила девочке «волшебную конфету», то есть она думала и действовала «в логике» ребенка.

Дети с раннего возраста слушают, а затем и самостоятельно читают сказки, смотрят мультики и фильмы про волшебных героев. Для них мир фантазий, магии и волшебства абсолютно естествен. Поэтому очень важно использовать все возможные элементы этого