

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. КАК ЭМОЦИИ УПРАВЛЯЮТ МИРОМ, И КАК МЫ УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ?	5
Зачем развивать эмоциональный интеллект?	8
Почему лучше развивать его с самого раннего детства?	8
Чего ждать от этой книги?	9
ГЛАВА 1. ОТ ПЕРВОГО ОЩУЩЕНИЯ ДО ПЕРВОЙ ОСМЫСЛЕННОСТИ	11
Я и мои эмоции	11
Пять чувств мира	20
Шестое чувство: три хорошие новости о развитии, базовом доверии и принятии	32
Старшие и младшие	40
Что нужно знать о сиблингах?	42
И напоследок — кое-что о словах	48
ГЛАВА 2. ОТ ПЕРВЫХ ШАГОВ ДО ПЕРВЫХ ПРОТЕСТОВ	56
Самый сложный возраст	56
Я чувствую — я существую. Еще раз о принятии и проживании эмоций	67
Игра в эмоции, эмоция в игре	78
Пора учиться?	90
Кое-что о границах	95

ГЛАВА 3. ОТ ПЕРВЫХ ВЫЗОВОВ ДО ПЕРВЫХ УСПЕХОВ.....	108
«Кошмарный трехлетка» или маленький покоритель космоса?	108
Секрет самостоятельности	116
Работаем с эмоциями!	124
Первые друзья	149
ГЛАВА 4. ОТ ПЕРВЫХ УРОКОВ ДО ПЕРВЫХ ТАЛАНТОВ.....	163
Как, опять кризис?!	163
Мышление, внимание, память	186
Алло, мы ищем таланты!	198
Первые вызовы.....	206
ГЛАВА 5. ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ: ПОЗНАНИЕ КАК СЧАСТЬЕ	217
Начальная школа: водоворот страстей	217
Научить учиться — это как?	227
Как не учиться в первом классе вместе с ребенком?	240
Эмоции и гаджеты	250
И тут внезапно: «Не хочу».....	260
Первые конфликты	272
Пусть будет праздник!	285
ГЛАВА 6. УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ?	290
Искусство отпускать	291
Поиск призвания	297
Эмоциональный контакт	299
СЧАСТЬЕ — ОНО ТАКОЕ.....	301

ОТ ПЕРВЫХ УРОКОВ ДО ПЕРВЫХ ТАЛАНТОВ

Как, опять кризис?!

Кто громче всех вопит на детских площадках? Кто разводит самую бурную деятельность у себя на веранде в детском саду? Кто получает в день больше всего замечаний? Пятилетки. Они находятся на границе между ранним детством и школьной порой — уже достаточно сильные, чтобы лезть везде, где только можно, но где-то и слабые — например, не могут унять слезы или удержаться от небольшой дежурной драки во дворе.

На самом деле, пять лет — очень коварный возраст. Ребенок как будто перестает в нас остро нуждаться. Кризис трех лет, к счастью, уже позади, с детским садом отношения установлены, с базовыми навыками разобрались... Уже почти все дети в пять лет могут «залипнуть» на лего, Барби, электронные игрушки, да и друг с другом играют часами, домой с прогулки не уведешь. И мы понемногу начинаем расслабляться. А зря! Потому что наши пятилетки совсем не такие взрослые, как кажется на первый взгляд. Они часто на нас оглядываются, замирают, задумываются, иногда горько грустят, и нам нужно быть особенно бдительными, замечать их состояния.



» В пять лет многих детей настигает настоящий глубокий эмоциональный кризис. Он не так известен, как кризис трех лет, — думаю, отчасти потому, что доставляет родителям меньше хлопот. И все-таки это кризис, его признает возрастная психология, его изучают,

о нем пишут... И он заслуживает того, чтобы мы о нем побеседовали.

Есть несколько факторов, которые провоцируют кризис пяти лет.

Во-первых, дети резко умнеют. К пяти годам у большинства ребят созревают определенные участки коры головного мозга, которые открывают множество новых тем. Дети начинают выходить на неведомый доселе уровень абстракции — отсюда эти несносные дурацкие вопросы. Кто сильнее, бегемот или крокодил? Прилипнет ли пирожное к потолку? Если бы Илья Муромец встретил Спайдермена, кто бы победил? Мы, конечно, предпочли бы слышать от детей более «правильные» вопросы — например, как растет хлеб и как устроена наша сердечно-сосудистая система. Но для пятилетки это совершенно то же самое, что и про Спайдермена. Это такие же абстрактные явления, которые к реальной жизни ребенка не имеют никакого отношения, но ради любопытства можно и поспрашивать.

Во-вторых, детям открывается множество сложных тем. Среднестатистический ребенок к пяти годам успевает столкнуться со сложнейшими явлениями, такими как рождение, смерть, добро и зло, предательство, ложь, несправедливость. Чтобы «переварить» все эти явления, мозгу нужно очень много энергии. А еще нужен достаточно развитый эмоциональный интеллект, чтобы не разрушиться от самой мысли, что папы и мамы когда-нибудь не станут на свете. Что на свете есть и такие люди, которым тебя совершенно не жалко, которые могут использовать тебя, как обыкновенную тарелку или платок. Примерно тогда же у ребенка происходит знакомство с чувством стыда, а иногда и вины — как бы сильно мы ни старались беречь его психику и делать скидки на возраст.

В-третьих, к пяти годам у детей созревает много новых социальных потребностей: в общении, в признании, в новой степени независимости, в общении со сверстниками и в их уважении, в самовыражении... Созреть-то они созрели, а реализовать их пока не удастся, потому что отчаянно не хватает опыта. Не все получается, не все разрешают, не все готовы стерпеть (пять лет — это возраст,

когда дети все чаще начинают слышать от взрослых «ты уже большой, теперь так поступать не следует» или «стыдно, стыдно, уже пять лет, а ты по-прежнему...»).

И да, есть еще один серьезный катализатор. Социальные потребности детей чаще всего не закрываются теми новыми требованиями, которые мы начинаем им предъявлять. Мы хотим, чтобы дети стали более серьезными, степенными, послушными, понятными, чтобы стали интересоваться тем, чем надо, начали бы читать, писать, считать и смотрели бы уже одним глазом в сторону школы... А для детей «ты уже большой» означает совсем другое: право влезать на самые высокие деревья, гулять сколько хочешь, не ложиться спать в девять вечера, получать на завтрак то, что закажешь... Пять лет — это еще и возраст первых невротических проявлений, первых социальных страхов (например, страха отвержения или страха неодобрения со стороны близких взрослых). Пять лет — это возраст обкусанных ногтей, рассеянных взглядов, потерянных вещей...

Тут нет правых и виноватых, есть просто ожидания и реальность, которые нужно срочно подружить друг с другом. И подружить их можно только с участием эмоций.

Что происходит с эмоциями детей в 5–7 лет?

Если сравнить эмоции ребенка примерно в четыре года и в пять-шесть лет, можно увидеть, как много сложных оттенков чувств появляется за этот короткий период. Их палитра становится очень разнообразной, нервная система вся искрит от испытываемых чувств, а названия пока даны не всем оттенкам. Разум уже пытается поделить все эмоции на хорошие и плохие, хорошими хвастаться, а плохих стыдиться — и получается не так гладко, как хотелось бы. «Хорошие» эмоции не всегда встречают одобрение, а «плохие», как их ни прячь, все равно вылезают наружу.

В общем, дети в возрасте пяти лет пока говорят, действуют и выражают себя весьма приблизительно. Не всегда можно их сразу понять, не всегда они угадывают, как поступить, чтобы снискать наше восхищение... Поэтому — продолжаем активно вкладываться в развитие эмоционального аппарата, стараемся не требовать слишком

многого, не усердствуем с оценками поведения ребенка: это ведь пока совсем не взрослый, пусть он и умеет есть ложкой и даже сам себе застегивает ботинки.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РЕБЕНКА: ЧЕМУ ПОЛЕЗНО ОБУЧИТЬСЯ ПОСКОРЕЕ, КОГДА ТЕБЕ ПЯТЬ ЛЕТ?

- **Распознавать и различать свои эмоции.** Особенно новые, сложные, которых раньше не было: ревность, зависть, приятная светлая грусть, разочарование, азарт и т. д.
- **Называть свои эмоции.** Я сердит, я грустная, я задумчивый, я очень радуюсь, я страшно завидую, я вся тряусь от нетерпения, когда мама разворачивает мое эскимо, чтобы дать мне... Хорошая новость: это еще и отличный стимул к развитию речи, а речь помогает развиваться мышлению, а мышление — это фундамент будущего успеха ребенка в начальной школе.
- **Распознавать эмоции других.** Есть дети, которые не рискуют демонстрировать свои догадки. О том, что творилось у них в головах, мы узнаем только потом, когда они вырастут и поделятся воспоминаниями. Проще, когда ребенку ничего не мешает спросить маму: что это ты такая сердитая сейчас? Почему ты грустишь, что случилось? Мама, тебе страшно? Мама, ты сдвинула брови, потому что ты напряженно думаешь, или тебя разозлил тот человек?



- Скептик:
 - — Так, ну для этого они уж точно еще маленькие! Тут прямо рефлексивный анализ: и как мама себя чувствует, и почему, и кто тому виной... Так не бывает.

Вы не поверите, как много всего уже может понять пятилетний человек, если до этого ему и его эмоциям уделялось достаточно внимания. Уже в четыре года ребенок может по выражению лица близкого взрослого угадать, когда можно остро пошутить, а когда это опасно

делать. Другое дело, что он может все равно выбрать шутку, и это говорит в пользу родителей: значит, ребенок не боится рисковать, принимает себя и все, что приходит ему в голову.

Если выбирать между несносным пятилеткой, который во второй раз, шая, хватая маму за юбку или выкрикивает неприличное словечко, и тихим пятилеткой, который осторожно молчит, — легче выбрать первого, с ним будет однозначно проще. Помочь ему тоже бывает не так уж сложно. А вот молчуна придется долго-долго успокаивать, располагать к себе, и тогда мы узнаем о его внутреннем мире много такого, о чем не могли даже подумать (нет, не плохого, а разного и удивительного).

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ С ДЕТЬМИ ПЯТИ ЛЕТ?

- **Продолжайте выражать свою любовь.** Обнимайте, целуйте, хвалите, выслушивайте, берите с собой в гости, куда брали раньше, — естественно, с соблюдением личных границ и с согласия самого ребенка. Не отсылайте ребенка все время играть в его комнате, не отдавайте его развитие целиком на откуп детскому саду. Будьте рядом, пусть ненавязчиво, но присутствуйте.
- **Говорите о чувствах.** Не менее трех раз в день сообщайте ребенку, что вы испугались, разволновались, начали сердиться, обрадовались, расслабились, повеселились от души — так ребенку будет проще называть собственные эмоции и распознавать ваши.
- **Постарайтесь воздержаться от снисходительного тона...** Ребенку важно быть увиденным, услышанным, ему нужна похвала — но когда мама хвалит насмешливо, свысока, снисходительно, это вызывает очень сложные чувства.
- **...и от сравнений!** Родители пятилеток, как правило, успевают подружиться с родителями сверстников, завести себе

новых друзей, мы дружим домами, семьями, спрашиваем, интересуемся, обмениваемся — и неизбежно сталкиваемся с искушением сравнить нашего ребенка с Леночкой, Лешенькой, Ванечкой, у которых все получается как будто бы лучше... А это для нашего ребенка, находящегося в эпицентре пятилетнего кризиса, удар ниже пояса. Наши дети достаточно чувствительны, проницательны и умны, чтобы понять: им есть что перенять у Леночки, Лешеньки, Ванечки, и наше безусловное принятие им необходимо как воздух. А уж когда родители начинают вспоминать, какими они сами были сознательными, аккуратными, креативными, умными в пять лет, — тут уж совсем невмоготу. Давайте пожалеем наших детей, да и себя: сравнения бесполезны, каждый ребенок — это самостоятельный феномен, и не будем их сравнивать, особенно вслух.



- Уставшая мама:
- — Опять кризис... А можно ли его как-то «проскочить»?

Гипотетически — можно. Вопрос только в том, что мы понимаем под словом «проскочить». Многие дети проходят пятилетний кризис безболезненно, особенно если вы успели дать им хорошую «прививку» своей любовью и вниманием, научили проживать страх, обиду, печаль, ярость. Они могут просто чуть громче кричать и чуть больше шалить, а потом счастливо и радостно войти в новую фазу. Тогда считайте, что вы действительно «проскочили».

Другое дело, когда вы игнорируете кризис. Ребенок замкнулся в себе, стал раздражительным, постоянно плачет, вечно недоволен компанией в детском саду и во дворе... Тут не очень просто будет делать вид, что все в порядке, да и не нужно: стоит просто перенаправить свои силы, слегка вернуть ребенка в состояние раннего детства,

когда он чувствовал себя уютно и безопасно. Чуть больше тепла, чуть больше участия — и вы тоже «проскочите»!

Как всегда, самый неприятный сценарий — если родители не видят, что происходит с ребенком. Уверена, это не ваш случай: ведь вы тренировали свои органы чувств, учились различать тонкие оттенки запахов, тоны голоса. Вы точно почувствуете, что ребенок стал резче, жестче, пугливее, отчаяннее.



НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ СКАЖУ ЕЩЕ: САМ ПО СЕБЕ КРИЗИС — ЭТО ОТЛИЧНАЯ ВЕЩЬ. ОН ПОЗВОЛЯЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕГРАДУ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ НАЧИНАЕТСЯ ПЕРИОД УСТОЙЧИВОГО И УВЕРЕННОГО РОСТА.

Но чтобы преодолеть преграду, нужно не побояться увидеть кризис. Это похоже на ситуацию, когда вы пытаетесь размотать большой узел: тянете нить, а она не поддается. Если сделаете вид, что преграды нет и нужно просто дернуть посильнее — у вас в руках останется оборванный кончик. Если признаете, что где-то что-то мешает, запуталось, — вы наклонитесь, чтобы рассмотреть повнимательнее, найдете «проблемное место», и вскоре вам удастся освободить нить.

Здесь все точно так же: не тяните, не дергайте, не пытайтесь взять силой то, что может легко сломаться. Тогда и кризисы будут на пользу.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ О КРИЗИСЕ ПЯТИ ЛЕТ?

- *Этот кризис — такой же законный, как знаменитый кризис трех лет.* Ребенок выходит на новый уровень осознания мира, начинает осмысливать очень сложные явления, у него резко растут социальные требования (он хочет свободы, признания, принятия), — а получает, как правило, требование начать учить буквы и считать до ста. Тут и происходит столкновение интересов.
- *В пять лет ребенок начинает чувствовать еще тоньше и острее, чем раньше, — правда, уже не на природном, а на смысловом уровне.* Он пока не очень хорошо управляет своими чувствами, поэтому ему все еще требуется инструктор. Будьте рядом, пусть и на почтительном расстоянии.
- *Главный вызов бросает родителям не кризис, а социум.* Постарайтесь не сравнивать своих детей с другими, не участвуйте в странной гонке «у кого ребенок лучше умеет что-то делать», не пытайтесь повысить свою самооценку при помощи других и не давайте другим повышать ее за ваш счет. Вы включены в социум, это прекрасно, но личные границы еще никто не отменял.
- *И да! Наши дети в пять лет — уже молодцы.* Они гораздо лучше понимают нас и наши эмоции, гораздо внимательнее к нашим реакциям, они активно пытаются хитрить, «угадывать» правильное решение или действие. Постарайтесь перехитрить их: покажите, что любое их решение или действие ценно, если оно естественно. Впереди много сложных и эмоциональных моментов — приготовьтесь принимать их спокойно.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

ШКАЛА НА ЛАДОШКЕ

Пятилетний ребенок частенько прибегает к родителям жаловаться, ругаться, делиться эмоциями. Попросите его каждый раз оценивать, насколько сильны его чувства, — по пальцам. На один палец — «совсем чуть-чуть», на три пальца — «эмоция очень ощутима», на пять — «она мной владеет целиком». Иногда мы испытываем смешанные чувства, и тогда у нас может одновременно быть, например, на три пальца ярости и на четыре пальца страха.

СЛОВО ДНЯ

Сыграйте в такую рефлексивную игру: каждый вечер выбирайте одно слово, которое точнее всего опишет ваше состояние в течение прошедшего дня. Это может быть «ватрушка», если вы открыли сезон катания со снежных гор, или «палец», если ребенок больно прищемил себе палец и ездил в травмпункт. Слова хорошо написать на отдельных листочках и раскрасить так, как подсказывают эмоции: в яркие цвета или в цвета грозовой тучи, во все оттенки розового или в черно-красный.

ВЕЧЕР ВОПРОСОВ

Есть такие сложные вопросы, которые требуют большого разговора: о вранье, о страхах, о смерти, о том, как уважать других людей, но не забывать о собственных желаниях. Чаще всего такие вопросы возникают именно у пятилеток. Заведите для таких сложных тем специальную коробку: если ребенок задает вопрос, на который вы сейчас не можете ответить, пишите его на бумажку и бросайте эту бумажку в коробку. Раз в неделю в удобной обстановке разбирайте накопившиеся вопросы — деликатно, обстоятельно и в режиме неограниченного времени.



ДЛЯ СЕБЯ:

К ШКОЛЕ ГОТОВ?

Для начала экспресс-тест! Что вы чувствуете, когда на детской площадке вас спрашивают: «А ваш уже сколько букв знает?», «А как считает?». Когда говорят: «Вы же знаете, что считать подряд бессмысленно, нужно вразнобой? А вот мы занимаемся по специальной системе, уже в год мой ребенок знал все буквы, а теперь уже читает...»

Давайте по-честному: даже если ваш ребенок вундеркинд, вы испытаете легкое тревожное покалывание. Ой, а у меня-то все в порядке? А мой-то точно так умеет? Я точно выбрала правильную систему? Хорошо, если тут же ваш мозг вам напомнит, что все в порядке. Тогда вы быстро успокоитесь и продолжите общение.

Если же мозг запоздает или будет занят другими проблемами, ваша тревога начнет расти, и вы начнете защищаться доступными для вас способами. Например, расскажете всем, какой у вас уникальный ребенок, и таким образом окажетесь в том же белом пальто, что и все собеседники; сделаете вид, что эти темы вас не касаются, и покажете, как вы пофигистичны и безразличны к делам ребенка (а это ведь тоже не совсем правда). А может быть, вы ночь спать не будете, придумывая новый план срочного максимально развития вашего ребенка и турбо-подготовки к школе за неделю.



» Эта зарисовка нужна нам для того, чтобы понять несколько простых вещей:

- ✓ Все родители хоть немного да беспокоятся по поводу подготовки детей к школе.
- ✓ Беспокойство проявляется по-разному и в большинстве случаев заражает точно таких же родителей, которые тоже в группе риска по предшкольному ажиотажу.

- ✓ **Болезненная реакция на подобные истории говорит о том, что, возможно, вашему эмоциональному интеллекту требуется специальная «прокачка».** Отлично, есть повод стать устойчивее и начать извлекать пользу из того, что нам мешает жить! Постараемся в этой главе дать вам несколько целевых упражнений.
- ✓ **Тревога — не лучший помощник в подготовке ребенка к школе.** Чтобы спокойно, без перекосов и резких движений привести ребенка к первому классу, не нужно волноваться, беспокоиться, сверяться с кем-то, достаточно просто понять, что такое вообще подготовка к школе и из чего она состоит.

Так что давайте сразу к делу: готовность к школе — что это? В чем ее измерить, как ее увидеть?

Перво-наперво давайте забудем эти странные критерии: умеет читать, писать, считать, знает десять видов животных... Если к семи годам ребенок будет все это уметь — о'кей, будем побеждать с этим, если нет — это почти ничего не говорит о его готовности к школе.

Эксперты Института возрастной физиологии РАО утверждают, что готовность ребенка к школе лучше всего оценивать по трем глубоким универсальным критериям: эмоции, движение и речь. То есть если эти три больших пласта умений выведены на уровень, соответствующий возрасту, значит, ребенок вполне готов к школе. Если в каком-то из пластов есть «недобор» — прописи и таблица умножения не помогут.

**ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ 2.0.
ЧТО ПОЛЕЗНО УМЕТЬ РЕБЕНКУ В ПЯТЬ ЛЕТ, ЧТОБЫ СПУСТЯ
ДВА ГОДА С РАДОСТЬЮ ПОЙТИ В ШКОЛУ?**

Эмоции:

- Знать, что у людей бывает разное настроение, не только хорошее; по возможности не страдать от того, что у близкого взрослого сегодня настроение не самое радужное (при усло-

вии, что взрослый держит себя в руках, а не превращается в огнедышащего дракона).

- Различать эмоции человека по тону голоса и выражению лица.
- Уметь определить свое настроение и назвать его: я грустный, я веселый, я спокойный, я волнуюсь, я зол, я боюсь и т. д.
- Уметь (хотя бы отчасти) взять эмоции под контроль: не причинять вреда себе и другим, не впадать в оцепенение.

Движение:

- Владеть своим телом: уметь прыгать, бегать, ползать, лазать, менять направление в беге, двигаться приставными шагами, менять скорость движения.
- В игре — двигаться в соответствии с данной командой («побежали», «прыгаем вниз» и т. д.).
- Точно и аккуратно действовать с мелкими предметами (бусины, пуговицы, лего, желуди и т. д.): собирать, раскладывать, опускать в прорезь и т. д.

Речь:

- Связно говорить, описывать свое состояние.
- Выражать свою мысль или желание через речь.
- Отвечать на вопросы, не только закрытые (да, нет, не хочу, Ваня и т. д.), но и содержательные, требующие подробных описаний, логических умозаключений.
- Соблюдать нормы вежливости.
- Уметь строить предложение, доводить мысль до конца, правильно интонировать (старайтесь расширить словарный запас ребенка, говорите с ним на самые разные темы).

И это еще не все! Кроме того, что ребенку для подготовки к школе нужно стать хозяином своего тела, мыслей и языка,

ему нужно еще подобрать ключи к миру других людей — иначе далеко не продвинешься.

Жить среди людей — невероятно сложная работа, которая может отнимать у ребенка все силы. Семья, детский сад, родной двор и иногда магазин — все это не такой уж большой мир. Школа по сравнению с предыдущей ойкуменой — как большой континент по сравнению с маленьким островом. Все как-то сразу стало больше, значительнее, где-то проскользнула враждебность, где-то тебя напугал чужой взгляд, а может быть, ты просто устал идти и срочно нужен привал...

В общем, думаю, вы согласитесь: можно отпустить ребенка на большую землю без умения считать до ста, даже без знания отличий хвойных деревьев от лиственных... А без социальных инструментов — никак нельзя.

**ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ДЕСЯТЬ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ,
НЕОБХОДИМЫХ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ, ОСОБЕННО
НАКАНУНЕ ШКОЛЫ:**

1. **Знакомиться, представляться.** Помните упражнение с ладошкой, которое мы делали, чтобы легче было научиться общаться в детском саду? Вот теперь оно пригодится снова, только уже как освоенный, привычный навык.
2. **Попросить помощи.** Надо сказать, взрослые обычно не очень в этом сильны. Задача наших детей — не повторять наших ошибок. Просить о помощи — не стыдно, не обидно, это не разрушает нашего достоинства, особенно если мы делаем это вежливо и с пониманием того, что наша просьба законна.
3. **Следовать инструкции.** Мы отточим это умение в подвижных играх, а потом перейдем к более сложным алгоритмам, которые нужно уметь удерживать в голове.
4. **Концентрироваться на задании.** Не сосед, не птичка за окном, не навязчивая мысль занимает все мое внимание —

а то, что я делаю здесь и сейчас. Это высший пилотаж, и от первоклассника требовать полной концентрации нельзя, но мы будем постепенно тренировать внимание и обучать навыкам концентрации.

5. **Выражать свое несогласие.** Если ребенок его не выразит, в нем начнет бушевать эмоция, которую придется гасить, если не сразу, то потом, дома. Не лучше ли сразу привыкнуть говорить словами, вежливо и пока еще спокойно: я так не считаю, мне так не кажется, я думаю по-другому, может быть иначе... Сказать и дать таким образом своим мыслям право на существование.
6. **Принимать отказы.** Ну не будут тебя сегодня спрашивать. И на улицу во время урока не пойдем. И дружить с тобой почему-то вон та девочка отказалась. Ну что ж, нет так нет, а зато... (и это еще одно знакомое нам упражнение на управление эмоциями).
7. **Выражать признательность.** Просто «спасибо» за то, что тебе дали карандаш или подвинулись в раздевалке, — это очень много. Гораздо больше, чем любые прописи.
8. **Извиняться.** Это очень сложная компетенция! Только с определенным уровнем эмоционального интеллекта мы можем сказать: «Прости меня». Только понимание того, что это не ты плохой, а ситуация такая, что твой гнев, твоя застенчивость, веселая шалость, упрямство — законные эмоции, просто ты не справился с управлением, — позволяют извиняться и не испытывать при этом горьких чувств.
9. **Управлять эмоциями.** Честно говоря, с этим пунктом я согласна не вполне. Слишком уж сильное это заявление: управлять эмоциями, да еще в семь лет! Пусть это будет задание «на вырост»: пока главная задача — понимать свои эмоции, понимать причины, уметь сказать о них. Как результат: просто не лезть с кулаками к детям, которые «явно не

правы», и не плакать весь день, если с утра реальность чуть разошлась с картинкой в голове. Если это получается — уже прекрасно.

10. Принять последствия своих действий и критику.

Еще одно задание «на вырост», которое пока не обязательно выполнять до конца. Ну да, у меня не все получается гладко. Ну да, я ошибся, да, можно было разругать ситуацию иначе. О'кей, учту. А когда ваш ребенок придет к вам не просто с очередным «Я разбил стекло», а с тирадой «Я разбил стекло, подошел к учительнице, сказал, что я случайно, извинился и теперь прошу тебя помочь мне все исправить» — честное слово, это будет веский повод выпить шампанского!

Вот такие планы на ближайшие два года. Внимательно посмотрите на эти родительские чек-листы. Вы согласны с тем, что у вашего ребенка полно работы? Что для выполнения этой программы нужен фактически полный рабочий день в течение двух лет — тренировать, напоминать себе, слушать, думать, пробовать, искать, попадать в истории, бегать, прыгать, плакать, не плакать, злиться, не драться и т. д.?

Может быть, вы согласитесь со мной, что прописи и академические знания в области ботаники и зоологии в эту насыщенную жизнь могут просто не поместиться?

Иногда у нас, ответственных родителей, возникает соблазнительная мысль: ребенку-то что, взял в одну руку портфель, в другую букет, — и пошел. Это на нас лежит вся основная нагрузка: наряжать, собрать, купить, организовать, подготовить... В эти моменты вспомните два родительских чек-листа. А потом пойдите и обнимите вашего ребенка, который совершает самый сложный внутренний путь, восхождение если не на Эверест, то уж точно на какую-нибудь почтенную вершину в Гималаях.



- Уставшая мама:
- — А если мне все равно хочется подготовить ребенка к предстоящей учебе? Если я хочу его чему-то поучить, да и сам он постоянно ищет, чем бы заняться? Что же теперь, буквы не учить?

Если вы уверены, что успешно осваиваете физиологическую и социально-психологическую «программу», а учеба доставляет удовольствие и вам, и ребенку, — конечно, занимайтесь! Только прошу вас, не садитесь раньше времени за парту больше чем на 10 минут. Это вредно и для тела, и для эмоций. Читайте вывески, изучайте математику, рисуя цифры на асфальте и прыгая по ним. Пересчитывайте горки, с которых скатились, снимайте на виртуальный «волшебный фотоаппарат» все деревья, которые встретите по дороге домой из магазина. Хорошо укладывается в голове дошкольника только то, что он прочувствовал телом.



- Скептик:
- — Вот вы говорите, что не надо учить ребенка читать, а надо учить его извиняться. А что я скажу педагогам, которые на прослушивании будут просить его читать, соединять, считать? Я буду краснеть со стыда, что ребенок не готов?

О, я слышу в этих словах классическую родительскую тревогу: а вдруг мой ребенок покажет себя недостойно?

Смотрите! У нас ведь и у самих есть тысячи способов опростоволоситься. На собеседованиях, дружеских посиделках, на работе, даже у себя на кухне мы можем совершить множество оплошностей. Не так подписать, не тому позвонить, неправильно решить задачу, сжечь кастрюлю... А выход из всех этих положений один на всю жизнь: управлять эмоциями, принять свою ошибку, сделать выводы, спокойно извиниться, попросить о помощи, сказать спасибо.



ЧУВСТВУЕТЕ? ПЕРЕД НАМИ ЗАЧАСТУЮ СТОИТ ВЫБОР: ЛИБО СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ «ПОСЫПАЛСЯ» НА ЖАЛКОМ, НЕВАЖНОМ, СОВЕРШЕННО НИЧЕТО НЕ ЗНАЧАЩЕМ СОБЕСЕДОВАНИИ В ПЕРВЫЙ КЛАСС (КОТОРОЕ, КСТАТИ, НЕ ВПОЛНЕ ЛЕТАЛЬНО И ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬШЕ ЗНАКОМСТВОМ, ЧЕМ ОТБОРОЧНЫМ ИСПЫТАНИЕМ), — или ДАТЬ ЕМУ РОСКОШНЫЙ СТРАХОВОЧНЫЙ КРЮК, КОТОРЫЙ ВСЮ ЖИЗНЬ БУДЕТ ВЫТЯГИВАТЬ ЕГО ИЗ ЛЮБЫХ НЕЛОВКОСТЕЙ.

Если вы можете дать и то и другое, при этом от усилий не заработать себе невроз — прекрасно. Если нужно выбирать — советую выбрать крюк. Множество исследований моих коллег в США, Китае, Сингапуре, Великобритании, Финляндии (не последние государства в плане качества образования) показывают, что метапредметные навыки, мягкие методики, универсальные человеческие умения работают лучше любых жестких академических знаний — и в школе, и за ее пределами.

А что касается страха, что придется краснеть за ребенка, — что ж, мне он тоже знаком. Порой захлестывает, несмотря на то что я регулярно проверяю, что у меня происходит с эмоциями и как я принимаю сложные ситуации. Тут главное отделить себя от ребенка: конечно, вы его родили, выкормили, воспитали, обучили (и я уверена, сделали это отлично!), но ваш ребенок — это гораздо больше, чем продукт вашего воспитания, чем ваш проект. Это личность, автономная особь. Он имеет право ошибаться, быть не таким, как от него ждут, — и в этом его ценность, а не ваша ошибка.

И уж поверьте мне, когда на встрече с педагогами ребенок говорит открыто, спокойно, вежливо, дружелюбно, на хорошем русском языке: «Простите, я пока совсем не умею считать, только знаю числа» — это в разы сильнее, чем безучастно промямлить правильный ответ.

Но мы увлеклись! Пора переходить к практике. У нас же море интересной и увлекательной работы на ближайшие два года.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ О ПОДГОТОВКЕ К ШКОЛЕ?

- К школе действительно нужно готовиться, но не совсем так, как предлагают модные книги и детские клубы, обещающие нам вундеркиндов с идеальным почерком. Работать нужно в первую очередь над движением, эмоциями и речью ребенка, и для этого ни в коем случае не нужно садиться за парту. Просто живите активной, наполненной жизнью, как жили раньше.
- Кроме того, есть целый ряд социальных навыков, которые ребенку хорошо бы освоить до школы. Для этого ему тоже нужно просто жить, а вам — просто обратить на эти навыки внимание.
- Учиться читать, писать, считать, запоминать разные факты и накапливать знания о мире — можно, но необязательно. Надо сказать, на хорошую физическую и эмоциональную почву знания сами отлично «прилипают».
- Самое главное! Не занимайтесь с ребенком тем, что приносит вам негативные эмоции. Если математика в радость — считайте на здоровье, если каждый урок приносит вам нервы, слезы, беспокойство, злость, чувство опасности — пусть математика подождет. В конце концов, вы можете всегда делегировать другим занятия, которые вам с ребенком не приносят должного удовольствия.
- Сидеть за партой — вредно. Сидеть перед экраном телевизора — тоже вредно, даже если показывают обучающий мультфильм на трех иностранных языках. Выходите на улицу и учитесь через тело, через движение, через игры, через эмоциональное восприятие мира.

