Бедное мышление, отдых и личные границы.

Валенина Паевская о воспитании детей

Валентина Паевская — известный детский нейропсихолог, перинатальный психолог, клинический психолог. За 16 лет практики провела более 3000 семинаров, полный курс которых прослушали более 85 500 человек. Выбрали несколько тезисов о воспитании детей из ее новой книги [«Инструкция к себе»](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/zhiznennye-resursy-s-valentinoj-paevskoj/).

1

**Нагрузки и спорт**

Чем раньше ребенок усвоит, что для здоровья и эффективной работы нужны занятия спортом, тем легче он сможет справляться с высокими ментальными нагрузками и стрессами в будущем. Своим сыновьям я привила привычку: готовишься к экзамену, значит, больше времени занимаешься спортом. Кроме того, чем сложнее задача, тем больше времени надо выделять на отдых и сон, чтобы в решающий момент не слечь с температурой 39, нервным истощением и паническими атаками и, как следствие, не справиться с поставленной задачей. Произойдет это не потому, что человек плохо работал или приложил мало усилий, а из-за того, что его подвело собственное тело, которое получило чрезмерную нагрузку без возможности полноценной разрядки.

2

**«Бедное мышление»**

Рекомендую научить детей тому, как оценивать свои знания и навыки и анализировать перспективы, особенно в том возрасте, когда ребенок уже может подрабатывать. В моем окружении много подростков, и я часто наблюдаю, как они принимают решения, руководствуясь сиюминутной выгодой, которая потом не принесет им никаких плодов. Моя племянница училась в юридическом колледже. Летом она вместо бесплатной практики в юридической компании пошла на фабрику паковать коробки с лекарствами. Работу она освоила за четверть часа. Этот навык всегда будет стоить дешево, никакого образования для него не нужно, и зарплата на такой позиции не будет расти. Девушка просто потеряла время, вместо того чтобы прокачать свои навыки в юриспруденции: за три недели она получила бы первоначальный профессиональный опыт и потом могла бы продавать свои навыки значительно дороже, особенно продолжая обучаться. К подобному выбору нас подталкивает «бедное мышление». Пожалуйста, помните об этом и объясняйте детям.

3

**Личные границы в семье**

Работа с выстраиванием границ в семье должна быть коллективной, поэтому постепенно к ней надо привлечь всех домочадцев. Поначалу она может казаться энергозатратной, но результат того стоит. Я хотела бы немного подробнее остановиться на вопросе, связанном с вещами, которые нельзя брать без разрешения владельца. Обратите внимание: позволить взять что-то может только хозяин, и это принципиальное условие. Если до него нельзя дозвониться, его нет дома, он спит или не отвечает, значит, трогать вещь нельзя. Это правило должно быть нерушимым. Например, ребенок спрашивает у матери разрешения взять планшет или компьютер отца, который еще не вернулся с работы или уехал в командировку. В ответ ребенок должен услышать отказ по причине того, что папы нет дома, а разрешить это может только он.

4

**Об отдыхе**

Понятие «отдых» каждый определяет по-своему. А что отдых означает для вас? А знаете ли вы, что в него вкладывает ваш партнер и дети? Отдых можно обсуждать с детьми начиная с трех лет и записывать их предложения, чтобы по мере взросления ребенок тоже осознавал, как ему нравится отдыхать. Ребенок-школьник может самостоятельно обдумать этот вопрос. Если каждый член семьи определит, какой именно вид занятий позволяет отдохнуть и наполняет энергией, то, составляя совместные планы на выходной день, вы будете понимать, что ваш отдых для ребенка таковым не является. А значит, вы сможете распределить время так, чтобы отдохнули все.

5

**О порядке**

Если есть возможность, пусть у каждого будет персональный шкаф, особенно если у вас большая семья и есть дети разного возраста. Если условий для этого нет, разделите пространство внутри одного шкафа и не посягайте на полки и ящики, принадлежащие другим. Пусть сами наводят у себя порядок так, как им нравится. Если партнеру удобно, что футболки с носками валяются на одной полке, пусть так и будет. Не перекраивайте, не нарушайте чужие границы. Если территория всего дома — общая, то пространство в шкафу — личное, оно необходимо, чтобы психика сохраняла самость. Детей стоит учить уходу за вещами и правилам хранения до десяти-двенадцати лет. А дальше ответственность несет сам ребенок. И если он швыряет одежду как ни попадя, то гладит и стирает ее самостоятельно.

6

**Игрушки**

Детская для ребенка — это его собственная маленькая страна, где он занимается, спит, играет. Пока малыш растет, его «богатства» — игрушки — умножаются с космической скоростью. Если не регулировать этот процесс, то оглянуться не успеете, как квартира превратится в одну большую детскую. Подарки на семейные праздники умножаем на презенты друзей и родственников, прибавляем эмоциональные покупки типа «мам, ну купи» и бесконечную мелочь вроде игрушек из шоколадных яиц. В результате родители тратят огромные силы на уборку и поддержание хоть какого-то порядка в доме. При этом маленький владелец всех этих предметов твердо заявляет, что ни с одним из своих сокровищ не готов расстаться. А если посчитать, сколько на все это было потрачено средств из семейного бюджета... Не стоит успокаивать себя тем, что мы покупаем игры и книги для развития любимого ребенка. Количество совсем не значит качество. Любой родитель наблюдал, как быстро у ребенка пропадает интерес к какой-то игрушке, которую он так хотел и просил в магазине.

7

**Порядок в детской**

Чтобы не превращать дом в склад детских игрушек, нужно раз в полгода наводить порядок в детской. Причем делать это надо вместе с ребенком и начинать, когда он даже не понимает, что происходит, с полутора-двух лет. Этот процесс позволит вам не только поддерживать порядок в комнате ребенка, но и приучить свое чадо не цепляться за вещи, легко с ними расставаться, не хранить ненужное и в целом не зависеть от вещей, когда он станет взрослым.

8

**Отношение к вещам**

Как обычно мамы разбирают игрушки? Выбрасывают сами, пока ребенок не видит, чтобы избежать детских истерик и слез. Запомните, все, что мы делаем тайно, в будущем подрывает доверие к нам. Кстати, чем раньше вы научите ребенка чистить ящики с игрушками, тем легче вам будет в дальнейшем. Кроме приучения к порядку, вы формируете у ребенка развитие бережливости. В результате малыш перестает портить, ломать, терять игрушки, а вы прекращаете покупать новые и тем самым экономите семейный бюджет для более важных покупок. Мои дети учились этому, как только начинали ходить. К пяти годам у них сформировалось бережливое и уважительное отношение к вещам, а избавление от ненужного стало для них естественным и безболезненным процессом.

*Из книги Валентины Паевской*[*«Инструкция к себе»*](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/zhiznennye-resursy-s-valentinoj-paevskoj/)*.*

Рубрика

[Развитие ребенка](https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/category/razvitie-rebenka/%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0)

Начало формы

**Книжные письма для родителей**

Р

Конец формы