



Каждый родитель обучает своего ребенка массе полезных и бесполезных вещей. Но мудрый родитель вдобавок к этому способен брать уроки у собственного ребенка, к обоюдной пользе.

Не застревать

Ребенок может легко расстроиться из-за пустяков. Но и обратное верно: плохое настроение у него длится недолго и порой проходит буквально за минуты. А потом он, как ни в чем не бывало, живет дальше.

Взрослые лелеют свои расстройства, обиды и злые чувства не по-детски - месяцами и годами. Если бы мы научились у ребенка «отпускать» эти состояния, жить стало бы легче.

Преодолеть рутину

Ребенок способен добровольно повторять рутинные действия по сто раз на дню:

слушать одну и ту же сказку, снова и снова одевать и раздевать куклу или строить башню из кубиков, чтобы потом ее торжественно разгромить. Взрослые недоумевают: и как это ему не надоест? Однако для него повторение одних и тех же действий - это вовсе не рутина, это приложение великой энергии. Если бы мы могли относиться к повторяющимся однообразным делам по-детски, мы бы просто не знали скуки.

Ощутить свою усталость

Ребенок способен заснуть за столом рядом с недоеденной кашей или снимая ботинки после прогулки. Если он устал, он просто ложится на пол и разве что позволяет перенести себя на кровать. Он знает, когда у него кончаются силы, и сразу начинает отдыхать. Взрослые утратили способность замечать свою усталость и не умеют с нею считаться. Тут есть чему поучиться у малыша.

Понимать потребности организма

Чтобы заставить его съесть то, чего он не любит, нужно приложить невероятные усилия педагога, актера, клоуна и проповедника. Только стоит ли на это тратить силы? Взрослые слишком часто едят нелюбимые вещи ради диеты и пользы для здоровья. Однако такие режимы длятся недолго: ненавистная еда рано или поздно становится пыткой, после чего диета сама собой кончается. Уж лучше подражать ребенку и есть только то, что вам нравится.

Не спешить

Маленький ребенок упорно сопротивляется всяческим расписаниям, и это источник тяжелой борьбы для каждого родителя, которому всегда надо куда-то «успеть». Такие мучения неизбежны: мы учим ребенка подчиняться режимам и часам. Однако в современном обществе многие взрослые утратили способность не спешить, даже когда спешить вроде бы некуда. А ребенку совершенно не жалко тратить время на то, что ему интересно. Это снимает стресс и развивает способности. Иногда нам тоже полезно выйти за рамки нашей культуры, построенной на расписании и измерении времени, чтобы погрузиться как в вечность в бесцельное и любимое занятие. Тратить время на чепуху - это не роскошь, это очень важно, чтобы чувствовать себя человеком.

Жить играючи

Ребенок умеет превратить самое занудное занятие в игру. Он придумывает себе дополнительные правила, ставит рекорды или воображает себя кем-то другим. Может показаться, что это недостаток концентрации внимания, но в целом это позволяет ему сохранять интерес к делу. Если бы мы научились так заниматься уборкой, заполнять счета или заниматься рутинной работой, наша жизнь стала бы счастливее, а деловые качества отнюдь бы не пострадали.

Задавать вопросы

"Почему кошка не ходит на задних лапках? Почему солнце не падает? Зачем мне ходить в садик? И почему ты нам не принесешь побольше денег?" Такие «глупые» вопросы ставят родителя в тупик. Но «вырастешь – узнаешь» не лучший ответ. Эти вопросы небанальные, они просто не приходят нам в голову. Отвечать на них чрезвычайно трудно, но если приложить силы и постараться, со временем вы обязательно станете философом, историком и антропологом.

Видеть вещи по-новому

Часто нам вдруг становится интересно смотреть какой-нибудь до зевоты знакомый фильм вместе с ребенком, потому что мы начинаем глядеть его глазами и в результате замечаем в привычной картине много совершенно нового. Так к нам возвращается утраченная свежесть восприятия мира со всеми его красками и абсурдом. Когда, примеривая мамину шляпу, девочка с сожалением говорит: "Моя головка мала шляпе" - это помогает нам видеть вещи с неожиданной стороны. А это качество креативного человека.

Делать глупости

Некоторые серьезные взрослые люди ходят на психологические тренинги, где им (порой за немалые деньги) позволяют ползать по полу, сосать пальцы, мяукать и хрюкать или воображать себя золушками и терминаторами. Потому что игра терапевтична. Когда рядом с вами ребенок, подобные занятия доступны вам совершенно

бесплатно. Это дает оправдание тому, что вы играете, это позволяет делать глупости и смеяться. Игра не просто удовольствие, но и эмоциональная разрядка, исследование самого себя, шанс сгладить жесткие грани слишком серьезной жизни, восстановить внутреннее равновесие и даже найти второе дыхание в отношениях с другими взрослыми. Если бы повсюду были созданы игральные площадки для взрослых, мир стал бы заметно лучше.

Вести себя активно

Обычно ребенок неусидчив и подвижен. Он не сидит на стуле, когда можно усесться на полу. Он не идет, когда можно бежать. Если вы будете подражать ему, вести себя активнее – вы станете подвижнее, а ваша жизнь – разнообразнее.

Освобождение ребенка в себе

Каждый из нас был ребенком. Постепенно, в процессе воспитания, этот ребенок стал организованным, склонным к самоограничениям и не слишком счастливым, даже если ему удавалось хорошо учиться и добиваться успеха. Он спрятался где-то внутри нас и часто скучает в одиночестве, потому что разучился играть и не чувствует права быть самим собой. Внутренний ребенок - это важная часть нашей души, которая таит в себе энергию, творчество и радость. И реальные дети этого внутреннего ребенка высвобождают. Так сын или дочь могут стать вашим маленьким психотерапевтом - и сами будут счастливее, сделав из вас более живого родителя.

(Михаил Завалов, 19.02.2008.)