

## Оглавление

Выражение благодарности.....	3
Предисловие.....	5
<b>Глава 1</b>	
ЭТО ВАЖНО — УМЕТЬ ИГРАТЬ С ДЕТЬМИ .....	8
<b>Глава 2</b>	
ВОЙДИТЕ В МИР РЕБЕНКА.....	37
<b>Глава 3</b>	
УСТАНОВЛЕНИЕ ДУШЕВНОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ .....	71
<b>Глава 4</b>	
УКРЕПИТЕ ИХ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.....	101
<b>Глава 5</b>	
БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ .....	127
<b>Глава 6</b>	
КАК НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ В БУРНЫЕ ИГРЫ.....	153
<b>Глава 7</b>	
«ПЕРЕВЕРНУТАЯ» РЕАЛЬНОСТЬ: ПОМЕНЯТЬСЯ РОЛЯМИ .....	183
<b>Глава 8</b>	
ПОДБОДРИТЕ ДЕВОЧЕК И УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ С МАЛЬЧИКАМИ .....	214
<b>Глава 9</b>	
ПРЕДОСТАВЬТЕ ГЛАВНУЮ РОЛЬ РЕБЕНКУ .....	246
<b>Глава 10</b>	
ВЗЯТЬ КОНТРОЛЬ НА СЕБЯ (КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО) .....	276
<b>Глава 11</b>	
ПОЛЮБИТЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ ВАМ НЕНАВИСТНЫ .....	306

## Оглавление

---

<b>Глава 12</b>	
УМЕНИЕ ПРИНЯТЬ БУРНЫЕ ЧУВСТВА (ИХ ЧУВСТВА И НАШИ) .....	336
<b>Глава 13</b>	
ЕЩЕ РАЗ ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДИСЦИПЛИНУ .....	375
<b>Глава 14</b>	
КАК С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ СПРАВИТЬСЯ С СОПЕРНИЧЕСТВОМ МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ .....	409
<b>Глава 15</b>	
ПЕРЕЗАРЯДИТЕ СВОИ ВНУТРЕННИЕ БАТАРЕЙКИ .....	444
Об авторе .....	477

## Выражение благодарности

**П**одобно большинству психологов — и многим родителям — большую часть моих знаний о детях я приобрел, сидя с малышами на полу, в процессе веселой возни и совместных игр. Поэтому прежде всего мне хочется выразить искреннюю благодарность этим ребятишкам, а также их родителям, особенно Эйлин Райан и ее семье. В моей книге вы появляетесь под другими, намеренно измененными именами, но, надеюсь, мне удалось правдиво передать все то, чему вы меня научили. Я хотел бы поблагодарить также моих учителей, особенно Холли Йоргенсон и Пэтти Уипфлер.

Мне посчастливилось принимать участие во многих писательских, образовательных и консультативных проектах вместе с выдающимися детскими психологами Сэмом Ротом и Майклом Томпсоном. Их высказывания и беседы с ними о детях и детстве не только сформировали мои представления об этом предмете, но и дали мне значительно больше того, чем можно передать посредством сносок в книге.

Мне хочется поблагодарить Анну Стрейнчепс за то, что она посоветовала мне написать книгу; моего агента Джоша Горвица за то, что он в какой-то момент сказал мне: «Эта книга пойдет», а также наглядно показал, как это может произойти; моих редакторов Элизабет Зак, Джинни Фабер и Джоан Викофф за то, что они помогли мне претворить задумку в реальность. У меня никогда не хватило бы духу вообще взяться за эту работу, если

бы не учеба на писательских курсах и семинарах у Кэтрин Депьютат. Но я также не смог бы написать книгу без эмоциональной и интеллектуальной поддержки всего сообщества моих коллег по профессии. Спасибо также Кейт Боудич, которая внимательно и вдумчиво прочитала мои первые наброски.

Выражаю глубочайшую признательность моим родителям и сестрам за то, что на протяжении всей жизни оказывали мне всяческую поддержку, а также моей жене Энни Фабини, вдохновлявшей меня на каждом шагу. Эту книгу я посвящаю нашей дочери Эмме, которая великодушно соглашалась дать мне небольшую передышку в наших играх, чтобы я мог писать об их пользе.

## Предисловие

**В** начале моей профессиональной деятельности в качестве психотерапевта ко мне обращались преимущественно взрослые люди. Мы часами разговаривали об их детстве, и я постоянно отмечал важность той связи, которую они в свое время имели (или не имели), с родителями или другими взрослыми. Когда у меня родилась дочь, я сразу же стал стремиться к тому, чтобы установить между нами прочную взаимосвязь. И очень скоро понял, что на этом пути меня поджидает много серьезных трудностей. Ведь связь между родителями и ребенком, в сущности, формируется на инстинктивном уровне, но все значительно усложняется по мере взросления малыша, который становится более подвижным и овладевает навыками речи.

Независимо от того, как у меня складывался день, был ли я в настроении, моя дочь Эмма требовала, чтобы с ней играли. Ей необходимо было активное взаимодействие между нами даже тогда, когда я чувствовал, что не хочу иметь дел с кем бы то ни было. Она претендовала на мое внимание даже тогда, когда мне нужно было заниматься другими делами. Она нуждалась в том, чтобы я постоянно был рядом. Я удивлялся интенсивности противоречивых эмоций, которые вызывало во мне поведение дочери. И гораздо чаще, чем мне хотелось бы в этом признаться, я чувствовал, что готов заниматься чем угодно, только не сидеть на полу, уступая бесконечной, как мне казалось, потребности Эммы в совместных

играх. А бывало и так: я садился или ложился на пол и вскоре погружался в сон, причем не только от усталости. В конце концов, я уже и так достаточно выложился, а теперь дочурка хочет, чтобы я еще и *играл!*

Со временем я стал больше внимания уделять занятиям психотерапией с детьми и оказанию поддержки их родителям. И хотя психотерапевты, работающие со взрослыми, имеют тенденцию рассматривать родителей как своего рода «злодеев», я начал замечать, какое огромное позитивное воздействие могут оказывать мамы и папы на жизнь своих детей. На мой взгляд, помочь им в этом могло умение играть с малышами. К счастью, в отличие от многих других навыков, которые нам хотелось бы иметь, этот приобретается очень легко.

Каждый из нас понимает, что нужно просто время от времени находить в себе силы выключить телевизор и заняться детьми. Данная книга наглядно и доступно рассказывает о том, как получать удовольствие, играя с детьми любого возраста, радуясь их новым достижениям, врачуя их ушибы или просто помогая выплеснуть наружу кипучую энергию. Благодаря этой практике и умению войти в мир ребенка, сосредоточившись на установлении между вами прочных и доверительных отношений — заливаясь хохотом вместе с ним и поднимая шум-гам на весь дом, меняясь ролями и предоставляя малышу возможность руководить в игре, — вы сможете помочь ему преодолеть эмоциональные препятствия и справляться с сильными проявлениями его эмоций (а также ваших). Вы научитесь утрясать такие неизбежные проблемы, как ссоры, борьба за первенство, соперничество между детьми и другие мудреные случаи, а также найдете много идей относительно поддержания дисциплины и правомерности наказания, над чем, кстати, многим из нас стоило бы основательно подумать.

И наконец, чтобы стать для своих детей чем-то вроде неиссякающего фонтана, орошающего все вокруг оптимизмом и энтузиазмом, вы должны сначала сами напол-

ниться этими эмоциями. Данное руководство предлагает вам практическую помощь, чтобы вы почувствовали, что не только стали лучше как родители, но и научились играть как дети. Все мамы и папы способны сочетать серьезное дело, связанное с заботой о детях, с дурашливой шумной игрой. Эта книга поможет вам успешно разрешать всевозможные семейные проблемы. Кроме того, она принесет много пользы и тем семьям, в которых жизнь идет как по маслу. Она даст возможность ребятишкам и их родителям познать больше радости в жизни. В конце концов, мы, взрослые, тоже испытываем потребность в игре.

## Глава 1

# ЭТО ВАЖНО — УМЕТЬ ИГРАТЬ С ДЕТЬМИ

*Вся наша жизнь — игра.*

**В**ообразите на мгновение пристальный, доверчивый взгляд младенца; непосредственные, бурные объятия едва начавшего ходить малыша; близость, которая устанавливается у вас с ребенком, когда вы рассказываете ему сказку на сон грядущий или просто молча идете, крепко взявшись за руки. Такие моменты душевной связи с детьми — это лишь незначительная часть огромного вознаграждения, которое мы получаем за тяжелый родительский труд. Но эта тесная связь часто ускользает от нас! Мы вдруг обнаруживаем, что заняты не поддержанием дружеского взаимодействия, а постоянными сражениями со своими отпрысками. В результате мы имеем безутешно плачущего младенца, которого нет никакой возможности унять; малыша постарше, по всякому поводу устраивающего истерику; третьеклассника, не желающего вовремя лечь спать; подростка, который по поводу и без повода дуется и запирается в своей комнате.

Таким образом, естественное для ребенка бурное проявление чувств и стремление исследовать мир уступают место поведению, которое я называю «драться и кусаться». Или же ваше дитя успешно осваивает навык надевать на себя маску, а то и прятаться за закрытой дверью. И наше глубокое ощущение родительской любви постепенно и незаметно сменяется раздражением, негодовани-

ем и даже яростью. Мы прибегаем к привычным методам: читаем нотации, применяем то или иное наказание или глубокомысленно изрекаем: «Ну что ж, отправляйся в свою комнату и хорошенько подумай над своим поведением!» Мы переходим на крик, когда дети «нас доводят», или просто потому, что это уже стало привычкой. Но суть заключается в том, что мы чувствуем собственную беспомощность, понимаем, что ребенок нас отвергает, а мы не можем до него достучаться. Мы пытаемся найти к ребятишкам какой-то подход — точно так же, как и они хотят найти какой-то подход к нам, — но не знаем, как это сделать. Мы по-прежнему любим их, но, к сожалению, уже забыли тот пристальный и наивный взгляд младенца. А если и вспоминаем, то это сладкое, но уже приправленное горечью воспоминание навеивает грустные мысли о том, что былая душевная близость утрачена навсегда.

Так что играйте — с помощью книги «Игры, которые воспитывают» — и вы обнаружите тот самый, давно разыскиваемый мостик, который позволит восстановить глубинную эмоциональную связь между вами и детьми. Щедро делитесь с ребятишками радостью и полнотой жизни, это поможет снять напряжение, связанное с процессом воспитания. Посредством игры вы войдете в мир ребенка, примете его правила и таким образом сблизитесь с ним, достигнете откровенности, доверия и душевной теплоты. Когда в их детском мире все идет хорошо, игра — это естественное состояние малышей, в котором расширяется их кругозор, когда они общаются друг с другом и проявляют творческую инициативу. Игра — это также способ, с помощью которого дети исследуют и «обживают» окружающий мир, обретают чувство, что все новые впечатления, которые они получают, имеют для них определенный смысл и исцеляют синяки и ушибы. Но нам, взрослым, игра дается нелегко, потому что мы, к сожалению, успели забыть многое из того, что сами пережили в детстве. Действительно, часто кажется,

что ребяташки и взрослые живут на совершенно разных планетах, даже когда физически находятся в одной и той же комнате. Активная, неугомонная деятельность детей кажется нам утомительной или непонятной: как, например, дочурка может тратить несколько часов на то, чтобы нарядить куклу? Или вечер напролет болтать всякую чепуху?

На первый взгляд может показаться, что родительские обязанности и игра — это нечто противоречивое, однако иногда достаточно лишь легкого толчка, чтобы мы обрели друг друга и нам стало весело и хорошо вместе. Однажды я с моей девятилетней дочкой был в парке, где играла музыка. Мы с ней танцевали в сторонке, а на площадку для танцев вышли мама с сыном, мальчиком примерно шести—семи лет. Но малыш, оказавшийся среди незнакомых людей, явно стеснялся. Немного погодя мать начала сердиться: «В чем дело? Ты затащил меня сюда, а сейчас не хочешь танцевать!» Он сжал кулачки и буквально зарылся пятками в песок. Думаю, вам легко представить подобную ситуацию. Тогда я решил вмешаться и мягко сказал: «А вы не правы. Разве вы не видите, он просто придумал новый танец!» Я сложил руки, подражая малышу, и приветливо ему улыбнулся. Он тоже улыбнулся в ответ и изменил положение рук, а я тут же это скопировал. Его мама тотчас уловила мою мысль и повторила этот жест. Все засмеялись. Мальчик начал то поднимать, то опускать плечи в такт музыке, и его мама воскликнула: «Оказывается, ты так танцуешь!» И он действительно начал танцевать и получил от этого огромное удовольствие. Как и все мы (включая мою дочку, которая терпеливо ждала, когда я закончу курс «воспитания посредством игры», чтобы снова предъявить на меня свои безраздельные права). Маленькая игровая сценка в данном случае разрядила атмосферу натянутости и устранила проблему.

Описанный выше незначительный эпизод показывает, что принцип игры применим везде и в любое время, а не

только в специально отведенные для этого часы. Воспитание посредством игры начинается с обычной игры, но на самом деле включает нечто большее: это значит не только суметь успокоить кричащего младенца, но и как-то занять ребенка постарше (например, если вы совершаете покупки в магазине), чтобы он не слишком надоедал; не только шутя тузить друг друга подушками, но и научить малыша ездить на велосипеде; не только учить общаться с людьми, но и справляться с негативными эмоциями, вызванными травмой во время игры на детской площадке; не только помочь выработать привычку охотно идти в школу, но и делиться своими страхами и мечтами по вечерам, перед тем как лечь спать. К сожалению, даже эти простые примеры взаимоотношений с ребенком иногда кажутся недостижимыми или связаны с негативными эмоциями.

Суть заключается в том, что у современных родителей не так-то много времени для игр и забав. Наша жизнь наполнена упорным трудом и стрессом. Поэтому часто мы чувствуем себя скованными, утомленными. И когда садимся на пол, чтобы поиграть с ребенком, нам это быстро надоедает, особенно если этому предшествовал напряженный рабочий день или многочисленные домашние хлопоты. Мы не прочь пойти навстречу нашим ребяташкам — как та мама на танцплощадке в парке, — но быстро раздражаемся и начинаем выходить из себя, если они отказываются играть «как положено» или предъявляют к нам слишком большие требования.

Многие из нас никак не могут отказаться от привычки навязывать детям свою волю и держать их под неусыпным контролем. И мы либо нервничаем, либо начинаем зевать, либо просто испытываем недовольство собой, чувствуя себя неудачниками. Мы беспокоимся о том, чтобы научить ребенка правильно бросать мяч, в то время как он просто хочет его поймать. Мы жалуемся на то, что у наших детей быстро пропадает ко всему интерес, но при этом не задумываемся, а долго ли мы сами

способны сидеть и играть в шарики, в кукол, в «Монополию» или в любые другие игры, не почувствовав вскоре скуку и не начав отвлекаться. Разве у нас не возникает вдруг мысль, что есть более важные и срочные дела, например приготовить обед?

Будучи дошкольницей, моя дочь придумала великолепную игру, которая очень помогала мне сохранять позитивную настроенность в тех случаях, когда нужно было ее поторопить собрать вещи или одеться. Однажды утром она спустилась вниз из своей комнаты, спряталась за косяком двери и оттуда шепнула мне: «Притворись, что думаешь, будто я еще наверху, а мы ужасно опаздываем. В общем, ты от этого просто выходишь их себя!» Я тут же закричал «наверх»: «Мы опаздываем, я просто *выхожу из себя!*» И принялся «по-настоящему» бешевать и топтать ногами. А она сидела, спрятавшись за дверью, и покатывалась со смеху, зажимая ручонками рот. Тем временем я продолжал играть свою роль разгневанного родителя: «Будет лучше, если ты сейчас же спустишься вниз, не то я уеду без тебя. Вот возьму и *сам вместо тебя* отправлюсь в детский сад, то-то будет расчудесно!» Она уже не могла сдерживаться и стала хохотать во весь голос. А я продолжал притворяться, что не слышу этого. Дав ей возможность прокрасться впереди меня, я вдохновенно разыграл и следующую сценку: будто решил один сесть в машину и отправиться в детский сад без нее, как бы не замечая, что она уже туда забралась. В автомобиле я, насупившись, продолжал громко разговаривать сам с собой: «Я просто взбешен. Воспитательница спросит меня: “Где Эмма?” И я отвечу: “Она не была готова, так что я уехал без нее”». Моя малышка смеялась до слез, хотя и старалась изо всех сил сделать вид, будто ее действительно нет в машине. Так она превратила нудный процесс сборов и поездки в детский сад в забаву, причем не только для себя, но и для меня! Когда я сделал вид, что разгневался, это на самом деле помогло мне сохранить спокойствие. В результате мы, играя, без

крика и понуканий действительно очень быстро собрались и отправились в детский сад!

### ПОЧЕМУ ДЕТИ ИГРАЮТ

Среди детей всегда можно найти не только прирожденных лидеров, но и тех, кто следует за ними; детишек, любящих пофантазировать и предпочитающих простые и понятные игры. Но каждый ребенок стремится к игре инстинктивно, и это стремление заметно с самого момента рождения, а к двум—трем годам оно уже проявляется во всей полноте. Игра может начаться в любое время и в любом месте, ведь у детишек есть своя, как бы параллельная нашей, вселенная, создаваемая их фантазией и воображением, куда они могут перенестись в любой миг по своему желанию. Для взрослых игра — это время скоротать досуг, а для детей — их основное занятие; это как бы их работа. И, в отличие от многих из нас, взрослых, они очень любят эту работу и никогда не устают от нее. Кроме того, это один из важнейших элементов общения, возможность поэкспериментировать и чему-то научиться.

Поведение ребенка, который не может или не хочет играть, сразу же бросается в глаза. Мы видим, что здесь что-то не так, что перед нами случай эмоционального расстройства — точно так же, как если бы мы имели дело со взрослым человеком, который не мог бы выполнять свою работу или уклонялся от общения с людьми. Детишек, заброшенных или подвергавшихся жестокому обращению со стороны взрослых, часто приходится учить играть. В подобных случаях игра исцеляет. Вопрос: почему в нашем обществе сформировалось отрицательное отношение к детскому труду? Потому, что использование детей на производстве означает, что их лишают детства, отнимают у них возможность играть, когда им хочется. Но еще хуже, если их труд дает возможность взрослым иметь больше досуга, как это описано в стихотворении

поэтессы XIX века Сары Норклифф Глегорн, которое называется «Связка ключек для гольфа лежит так близко, у дверей фабрики»:

*Связка ключек лежит у дверей заводских,  
Но дети прекрасно знают,  
Что, трудясь в цеху, могут лишь смотреть на них,  
Когда взрослые играют.*

Многие знатоки и психологи-эксперты описывают детскую игру как особое состояние сознания: что-то вроде пребывания в ином измерении или каком-то месте, созданном магической работой воображения, где может произойти самое невероятное и где ребенок чувствует, что просто может быть самим собой. Психолог Вирджиния Экслейн так писала о детях дошкольного возраста: «Они способны создать для себя гору и, легко поднявшись на самую высокую вершину, крикнуть на весь мир: “Я могу создать гору и могу ее разрушить! Вы слышите, я достиг этого! Я взрослый!”» В связи с этим мне хотелось бы привести прекрасный пример проявления сути игры, который имел место, когда мы отмечали третий день рождения моей дочери. Я взялся организовать по этому случаю разные игры в парке, расположенном через улицу от нашего дома. Будучи по профессии психологом, я принялся было подробно разъяснять пришедшим на праздник детям сложные правила этих игр. Они молча стояли вокруг меня и смотрели, вытаращив глаза, словно я был инопланетянином. Я почувствовал растерянность. Малыши уже готовы были убежать обратно в дом, они не хотели играть в *мои* игры. Но тут вмешалась жена и сказала: «Слушайте, пусть каждый побежит к другой стороне площадки, а потом назад!» И все они с визгом и смехом бросились врассыпную, падали на траву, кувыркались и хохотали от радости. Потом они собрались вокруг меня, заглядывая мне в глаза, и один мальчик посмелее сказал: «Это было здорово, можно нам еще раз?» И я понял, что им нужно.

Однако стоит сказать и о серьезной стороне игры. Игра — это развлечение, но она имеет смысл и определенный уровень сложности. Обратите внимание на мир животных: чем на более высокой ступени развития стоит зверь, тем больше он играет. В отличие от улиток или деревьев, каждый из нас, разумных созданий, с раннего возраста познает этот мир и старается узнать о нем что-то новое посредством открытий и практики. Какая-то часть этого процесса познания происходит автоматически, в процессе повседневной жизнедеятельности, но немалое число открытий приходит к нам также в ходе игры. Игра важна не только потому, что дети извлекают из нее много интересного, но и потому, что в ней скрыто много смысла, даже если она выглядит простой и случайной.

Давайте возьмем самую простую на первый взгляд игру, например, когда родитель и ребенок перебрасывают мяч. Представьте, что вы рассматриваете под микроскопом каплю обычной воды из речки. Если внимательно посмотреть на эту незатейливую игру, можно открыть любопытные истины о многом, что «лежит» буквально у нас под носом. В процессе этой игры у ребенка развивается зрительно-моторная координация, а также формируются другие важнейшие навыки. К тому же оба участника наслаждаются возможностью побыть вместе; младший практикует новый навык, пока полностью не овладеет им, и получает радость от того, что может продемонстрировать его перед кем-то еще. Ритмические перебрасывания мяча способствуют установлению тесной связи между взрослым и ребенком, а одобрительные возгласы (вроде «хороший бросок» или «ловко!») создают атмосферу доверия.

Но, оказывается, эта незатейливая игра может вызвать достаточно сильные переживания. Мужчина, с которым я встречался на психотерапевтических сеансах, рассказал мне, как однажды сын «подавал» ему один мяч за другим, а он все время «мазал». Он видел, как сердился