

Маленький шаг

Психологические истории
для детей и их родителей



Данила Колесников

Маленький шаг

«Автор»

2026

Колесников Д. А.

Маленький шаг / Д. А. Колесников — «Автор», 2026

«Просто не бойся», «не капризничай», «уступи» — мы повторяем это по сто раз, а толку мало. Потому что дети меняются не от нравоучений, а от маленьких шагов. Эта книга — домашняя аптечка из 30 историй: злость, страх темноты, проигрыш, ревность, переезд, потеря. Откройте нужную, прочитайте вслух — и рядом с каждой историей найдёте страничку для взрослого: что сказать и что сделать.

© Колесников Д. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

«Маленький шаг»	6
Здравствуй. Я — Кот Мартын	7
Что это за книга	9
Чего эта книга не делает	9
Как работают эти истории	10
Как читать (для взрослого)	11
Две части книги	12
Когда книги недостаточно	13
Как из истории получается навык	14
Часть I. Основные истории	15
Раздел А. Чувства и самоконтроль	16
1. Когда накрывает буря	16
История	17
Мини-руководство для взрослого	18
2. Злость без вреда	18
История	19
Мини-руководство для взрослого	20
3. Подождать, когда трудно ждать	21
История	22
Мини-руководство для взрослого	23
4. Ещё пять минут	24
История	24
Мини-руководство для взрослого	25
5. Когда трудно делиться	26
История	26
Мини-руководство для взрослого	27
6. Я ошиблась — неприятно, но поправимо	27
История	28
Мини-руководство для взрослого	29
7. Не получается — хочу бросить	30
История	30
Мини-руководство для взрослого	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Данила Колесников

Маленький шаг

Маленький шаг

«Маленький шаг»

Психологические истории для детей и их родителей

Здравствуй. Я — Кот Мартын



Я живу на полке, где стоит эта книга, и уже много лет наблюдаю, как в доме растут маленькие люди.

Скажу сразу, по-кошачьи честно: **волшебства тут не будет.** Никто в этих историях не «раз — и перестал бояться» и не «два — и стал послушным». Так не бывает — ни у котов, ни у людей.

Зато есть кое-что получше — маленькие шаги. Один герой злится, другой боится, третий никак не поделится — и все они спотыкаются, падают и пробуют снова. Как в жизни.

Читай эти истории вслух своему маленькому человеку — по одной, когда придётся к стати. А я буду где-то рядом, на полке: мурлыкать и приглядывать.

Что это за книга

Это домашний сборник историй, который помогает ребёнку развивать эмоциональные навыки и поддерживает саморегуляцию. Его не обязательно читать подряд: можно открыть нужную историю «по ситуации» — сегодня ребёнок боится врача, злится, ревнует к малышу или переживает потерю. В конце есть указатель «по ситуации».

Каждая история короткая, для чтения вслух. После неё — короткое руководство для взрослого: о чём поговорить и что можно сделать.

Чего эта книга не делает

Она не «лечит» чувства и не обещает, что страх, злость или грусть исчезнут. Наоборот: она учит, что чувствовать можно всё, а действовать — по одному маленькому шагу. Она не заменяет врача и психолога — везде, где нужно, мы честно на них ссылаемся.

Книга — вспомогательный развивающий материал. Она не заменяет консультацию, диагностику или лечение у специалиста.

Как работают эти истории

Истории здесь — четырёх видов, потому что и трудности у детей разные:

Про навык. Учат маленькому действию: выпустить злость без вреда, подождать, сказать правду. В конце — небольшой, но настоящий сдвиг.

Про смелый шаг (когда страшно). Не про то, чтобы перестать бояться, а про то, чтобы бояться — и всё равно сделать маленький шаг: темнота, врач, новая еда, познакомиться.

Про то, что нужно прожить. Когда чувство нельзя «решить»: уход взрослого, новый малыш, переезд, смерть питомца. Тут герой не «выздоровливает» — ему то легче, то тяжелее, и рядом есть кто-то.

Про безопасность. Что тело принадлежит ребёнку и что за помощью можно и нужно звать взрослого.

И одно общее правило, честное: **быстрых побед не бывает.** Герои ошибаются, срываются, откатываются и пробуют снова — как в жизни. Изменение идёт неделями и неровно. Поэтому хвалите **маленький шаг и попытку**, а не результат. Если ребёнок узнал себя в герое и попробовал хоть кроху — книга сработала.

Как читать (для взрослого)

Первый раз — просто прочитайте историю, не прерывая, если ребёнок увлечён. Не заставляйте сразу обсуждать «а у тебя так бывает?». Сначала — про героя; про себя — потом, если ребёнок готов.

При повторных чтениях — можно останавливаться, спрашивать «а что будет дальше?», проигрывать «ролевую репетицию» из руководства.

Не давите и не превращайте историю в нравоучение. Ребёнку важно узнать себя в герое, а не услышать «делай так».

Хвалите маленький шаг, а не результат и не «ты уже не боишься».

Две части книги

Часть I. Основные истории. Их можно читать ребёнку и одному, и вместе.

Часть II. Трудные темы. Помечены «**читать вместе со взрослым**»: не оставляйте ребёнка с тяжёлой темой один, будьте рядом и готовы к разговору.

Истории не связаны в один сюжет — читайте их по одной, по нужде. У каждой истории свой герой.

Когда книги недостаточно

Книга — поддержка, а не замена помощи. Если тревога, грусть, страхи или трудности сильные, длятся долго и мешают обычной жизни ребёнка — обратитесь к детскому психологу или врачу. Общие ориентиры «когда пора» — в конце указателя «по ситуации».

Как из истории получается навык

Вся эта книга стоит на одной честной мысли: **понять — не значит начать делать**. Ребёнок может кивнуть на историю и всё равно назавтра снова забыть, спрятать промах, устроить бурю. Это не значит, что не сработало. Просто между «понял» и «делаю» лежит работа — та самая, которую герои проходят неделями, с откатами. Вот что помогает провести ребёнка по этому пути. Это не дрессировка; это про то, как вообще приживается новое поведение.

1. Одного прочтения мало — и это нормально. Навык рождается из повторения, а не из одного «шага». Возвращайтесь к истории и её маленькому шагу много раз. Ждать перемены после одной сказки — как ждать, что после одного урока музыки ребёнок заиграет.

2. Начинайте с крошечного шага. Не «научиться делиться», а «дать один фломастер и получить обратно». Не «перестать бояться врача», а «сесть в кресло и досчитать до трёх». Слишком большой шаг рушится; крошечный — по силам, закрепляется и потом растёт сам. Хвалите именно этот маленький шаг, а не результат.

3. Привяжите новое к тому, что уже есть. Навык приживается, когда у него есть **сигнал** — привычный момент дня, за которым он следует. «После ужина — наше особое время». «Перед садиком — наш знак прощания». «Когда закипает злость и горят щёки — топаем». Ребёнку не нужно каждый раз решать заново: привычный момент сам напоминает.

4. Договаривайтесь заранее, а не в разгар. В спокойную минуту проговорите план «если — то»: «если захочется выхватить — попросим по очереди»; «если приснится страшное — вспомним, что сон закончился, и позови меня». Это и есть «ролевая репетиция» из руководств: в трудный момент готовый план всплывает сам, когда думать уже некогда.

5. Меняйте среду, а не только уговаривайте. Часто проще убрать повод, чем требовать выдержки: самая ценная игрушка — спрятать перед гостями; экран — по договору заранее; ночник и фонарик — под рукой; страшный мультик — не перед сном. Среда работает тихо и надёжнее любых «надо потерпеть».

6. Быстрая тёплая награда — это вы. Мозгу нужно сразу почувствовать, что старался не зря. Лучшая награда ребёнку — не конфета и не наклейка, а ваше внимание и радость: заметить, назвать, обнять. «Ты сказал словами вместо того, чтобы стукнуть, — вот это шаг».

7. Один срыв — не «всё пропало». Навык рушит не отдельный откат, а мысль «раз сорвался — брошу». После срыва спокойно возвращайтесь на следующий день. Правило простое: **не два срыва подряд важнее, чем «ни одного»**. Так и в историях: герой падает, злится — и возвращается.

8. Действие раньше настроения. Мы привыкли ждать, что сначала появится желание. У детей (и у нас) чаще наоборот: начинаешь с крошечного куска — и втягивание рождает продолжение. «Не хочешь чистить зубы — давай только намочим щётку». Часто на этом и «разгоняется».

9. Помните про возраст. Умение остановить свой порыв, дождаться, довести до конца — это часть мозга, которая только зреет, годами. Малыш физически не может того, что доступно школьнику. «Просто соберись» тут не работает — работает маленький шаг, ваша опора и терпение к сбоям. Если трудности с вниманием и доведением до конца очень сильные и стойкие — это повод не для нажима, а для разговора со специалистом.

И главное. Ребёнку нужнее всего не идеальная система и не тетрадка с галочками, а **вы рядом** — спокойные, замечающие маленькие шаги и не сдающиеся, когда он откатился. Ваше присутствие само по себе — самый сильный «приём» в этой книге.

Часть I. Основные истории

Раздел А. Чувства и самоконтроль



Кот Мартын: Самое трудное на свете — поладить с самим собой. Даже у котов не всегда выходит. С этого и начнём.

1. Когда накрывает буря



для детей 2–5 Когда: истерика, срыв на «пора/нельзя»; постоянное «нет»; упрямство и «я сам»

История

Гоша гулял с мамой на площадке. Было так здорово, что уходить совсем не хотелось. А мама сказала: «Пора домой».

И тут Гошу накрыло. Как будто налетела буря. «Нет! Не пойду!» — Гоша упал на землю, застучал ногами, заревел во весь голос. Внутри всё кипело и гремело, и остановиться он не мог — совсем.

Мама не стала кричать в ответ и не стала уговаривать: «ну хватит, ну что ты, люди смотрят». Она знала: когда у маленького бушует буря, уговоры и объяснения не слышны — их сносит ветром. Гоша не капризничал нарочно. Просто чувство было такое огромное, что он в нём утонул.

Мама села рядом. Спокойно. Она не дала Гоше ничего сломать и никуда не убежать — но и не тащила силой. Она была рядом и ждала, пока буря пройдёт. Иногда говорила тихо: «Тебе очень не хотелось уходить. Я рядом».

Буря погромела-погромела — и стала стихать. Гоша всхлипывал всё реже. А потом вдруг устал и прижался к маме. Гроза прошла, как всегда проходит.

Тогда, уже тихо, мама сказала:

— Уходить было обидно, я знаю. Домой всё равно надо. Но кое-что можешь выбрать ты: пойдёшь сам или тебя понести? И какой дорогой — мимо горки или мимо котика?

Выбирать самому — это Гоша любил. «Сам! Мимо котика!» И пошёл.

Буря налетала и в другие дни — когда пора было выключать, уходить, надевать нелюбимую шапку. «Я сам!» и «Не хочу!» были у Гоши на каждом шагу — он как раз становился большим и хотел решать сам. Иногда получалось обойтись без бури: если мама заранее давала

выбрать (красную куртку или синюю? чистить зубы стоя или сидя?), поводов для грозы становилось меньше. А иногда буря всё равно налетала — и тогда мама просто была рядом и ждала.

Бури у Гоши не прекратились разом — они у всех маленьких бывают, пока не подрастёшь. Только становились чуть короче. И Гоша понемногу начинал узнавать: это налетела буря, она пошумит и пройдёт, а мама будет рядом.

Мини-руководство для взрослого

1. Для какой ситуации. Истерика/срыв, когда сказали «пора» или «нельзя»; ребёнок падает на пол, кричит, не слышит уговоров; вал «нет!» и «я сам!».

2. Для какого возраста. 2–5. Пик — 1,5–4 года.

3. Что решает / чего не решает. Честно: это возраст, а не воспитание. Истерика у малыша — это не манипуляция и не «разбалованность», а **незрелость мозга**: часть, которая тормозит и успокаивает, ещё растёт. В разгар бури ребёнок НЕ может «взять себя в руки» — и приёмы тут для ВЗРОСЛОГО. История показывает: буря проходит, взрослый рядом; а «я сам» — это здоровое, его можно направить в выборы. НЕ обещает, что истерики прекратятся, — они уходят с возрастом.

4. Главный приём — со-регуляция. В момент бури: ваше спокойствие + безопасность (не дать навредить себе/другим/сломать) + мало слов + не уговаривать и не читать нотаций (не слышит) + не уступать небезопасному/несправедливому требованию, но и не давить силой. Вы — «громоотвод», а не участник грозы. Учить и обсуждать — потом, когда буря стихла.

5. Меньше битв — через автономию. «Я сам» и «нет» — это ребёнок учится быть отдельным. Давайте **настоящие маленькие выборы** (эту куртку или ту; сам пойдёшь или понесу; сначала зубы или пижама) — там, где вам всё равно. Ребёнок получает своё «решаю сам», а вы — нужный результат. Предупреждайте о переходах заранее («ещё разок с горки — и домой»).

6. Что делать, когда буря всё равно налетела (а так будет). Не стыдите после («как не стыдно, все смотрели»). Когда стихло — восстановите близость, коротко назовите чувство. Не наказывайте за саму бурю (за неё ребёнок не отвечает); последствия — только за опасные действия, спокойно.

7. Вопросы после чтения и мост в реальность: - «Что случилось с Гошей, когда пора было уходить? На что похоже?» - «Буря прошла? Что делала мама, пока она гремела?» - «Что Гоша смог выбрать сам?» - «Что мы можем выбрать сами, когда пора уходить домой?»

8. Ролевая репетиция (в спокойные минуты). Заранее договаривайтесь о переходах и «правиле одного разка». Тренируйте выборы. Придумайте образ «буря налетела и пройдёт», чтобы называть состояние.

9. Каких фраз избегать: «Прекрати немедленно»; «Будешь так делать — уйду/не куплю»; «Как не стыдно, все смотрят»; «Не капризничай». Стыд и угрозы усиливают бурю. Лучше — мало слов, спокойствие, близость: «Тебе трудно. Я рядом. Буря пройдёт».

10. Сколько занимает и когда нужен специалист. Истерики стихают с возрастом (обычно заметно к 4–5 годам). Но если они очень частые, очень длинные (регулярно за 20–25 минут), с настоящей опасностью для себя/других, задержкой речи/развития или не идут на убыль к 5–6 годам — обратитесь к педиатру и детскому психологу.

2. Злость без вреда



для детей 4–8 Когда: злится и вредит — кто-то бьёт/толкает/ломает, кто-то колет словами, замыкается, дуётся

История

Летом Тёма гостил у бабушки. И туда же привезли его двоюродного брата Гришу — они были почти ровесниками.

Злились оба. Только совсем по-разному. У Тёмы злость вырывалась наружу — быстро и громко. У Гриши уходила внутрь — тихо и холодно.

В первый же день они не поделили большую машинку с лестницей.

Тёма вспыхнул мгновенно: лицо загорелось, в ушах зашумело — и раньше, чем он успел подумать, он выхватил машинку, толкнул Гришу и закричал: «Дай!»

А Гриша не толкнул в ответ. Он побледнел, сказал сквозь зубы: «Ну и играй один. Ты жадный. Я с тобой больше не дружу», — развернулся и ушёл в дальнюю комнату. И сидел там один, отвернувшись к стене, целый час. Не кричал, не плакал. Просто закрылся, как улитка в домике.

Бабушка подошла к каждому. По очереди.

К Тёме — там, где остались раскиданные кубики:

— Злиться можно. А толкать нельзя, Грише больно. Злость налетела так быстро, что ты не успел заметить, да? Ты не плохой — ты не успел. Есть способ успеть: когда внутри закипает, выпусти злость не кулаками, а по-другому — топни со всей силы и громко крикни «Я ЗЛЮСЬ!». Через ноги и через голос. Будем учиться.

К Грише — в дальней комнате, тихо:

— Ты тоже разозлился. Ты не толкнул — и хорошо. Но ты уколол Тёму словами и спрятался. От этого тоже больно — и ему, и тебе тут одному. Злость нельзя запирасть так глубоко, чтобы она превратилась в лёд.

— А что делать? Я не хочу толкаться, как Тёма, — буркнул Гриша.

— И не надо, как Тёма, — сказала бабушка. — У каждого свой способ. Тёме злость нужно выпустить наружу. А тебе — наоборот, не запирать. Заметить, что злишься, и сказать словами, чего ты хочешь. Не «я с тобой не дружу», а «я тоже хотел эту машинку».

Дальше не заладилось гладко ни у Тёмы, ни у Гриши.

Тёма снова и снова не успевал. Вспоминал про «топнуть» уже потом, когда накричал, или толкнул, или что-нибудь стукнул об пол. Бабушка показала ему, как поймать злость в начале: сперва загораются щёки, потом шумит в ушах, потом сжимается внутри — это чайник только зашумел, ещё не кипит. Один раз Тёма поймал горячие щёки и успел топнуть вместо толчка — сам удивился. А назавтра сорвался так, что чуть не разнёс всю кухню.

Гриша снова и снова исчезал. Чуть что — колкое слово и в свой «домик», дуться на полдня. Сказать вслух, чего он хочет, оказалось для него так же трудно, как для Тёмы — не толкнуть. Один раз он пересилил себя: не ушёл, а выдавил «Я тоже хотел поиграть с корабликом» — и сам испугался, что сказал это вслух. А через день опять пропал в дальней комнате на весь вечер, и его пришлось долго выманивать.

Бабушка их не сравнивала. Никогда не говорила, кто «лучше справляется». Она замечала у каждого своё: Тёму хвалила, когда он успевал сжать и разжать кулаки или топнуть, вместо толчка; Гришу — когда он возвращался и говорил словами, а не прятался.

Проходили недели. У Тёмы между «щёки загорелись» и «ударил» появилась крохотная щёлочка — пауза, в которую иногда получалось вставить «я злюсь». У Гриши своя щёлочка — между «замолчал» и «исчез», в которую иногда получалось вставить слова. У обоих сначала совсем редко. Потом чуть чаще. Злость не делась никуда — ни у того, ни у другого.

К концу лета у каждого был свой первый ход — на тот случай, когда внутри начинает закипать. Тёма научился ловить горячие щёки и шум в ушах: это чайник только зашумел, ещё не кипит, — и успевал выпустить злость через ноги и голос, а не через кулаки. А Гриша ловил свой момент — когда вот-вот замолчит и спрячется в «домик», — и вставлял слово: «я тоже хотел».

Выходило не каждый раз, и злость никуда не делась — она и не денется, ни у котёнка, ни у короля. Но между «закипело» и «навредил» у каждого теперь была своя щёлочка. Узенькая. И всё же в неё можно было шагнуть — Тёме по-своему, Грише по-своему. А чем чаще в неё шагаешь, тем охотнее она открывается в следующий раз.

Мини-руководство для взрослого

1. Для какой ситуации. Ребёнок вредит, когда злится. Вред бывает **разный**: у одних наружу — бьют, толкают, кидают, кричат; у других внутри — колют словами, замолкают, дуются, устраивают «ледяное молчание», уходят и исчезают. Тихая злость — тоже злость, её часто не замечают.

2. Для какого возраста. Как правило 4–7. Тормоза («не ударить», «не убежать») ещё созревают — это биология, не «характер».

3. Что решает / чего не решает. Честно: это долго и у каждого по-своему. История показывает **два рабочих способа**, а не один правильный: выпустить злость наружу безопасно (топнуть, сказать) — или не запирать её и вернуться со словами. Не «лечит» злость и не даёт быстрого результата: навык зреет **неделями и месяцами**, с срывами.

4. Главная мысль приёма двух героев. Способов справляться — несколько, и они зависят от ребёнка. «Громкому» нужно выпустить, «тихому» — не заморозить. Ваша задача — помочь найти **его** способ, а не переделать под «правильный». Не сравнивайте детей («вот брат молодец, а ты...») — сравнение бьёт по обоим.

5. Настоящая цель — расширять «щёлочку». У «громкого» — поймать ранние телесные признаки (горячие щёки, шум, мышечное напряжение) и успеть выпустить безопасно. У «тихого» — заметить, что замолкает, и вставить слова («я разозлился», «я хотел...») до того, как исчезнет в молчании. Этот промежуток растёт медленно.

6. Что делать, когда приём НЕ сработал (а так будет часто). - В момент срыва ребёнок приёмами пользоваться не может — сначала ваша **со-регуляция** (спокойствие, безопасность, короткие слова), навык учат **потом**, на спокойную голову. - «Тихого» не выманивайте силой и не стыдите за молчание — дайте остыть и мягко позовите вернуться словами. - После срыва — **починка без стыда**: «Ты ошибся, не ты плохой. Давай поправим». - Хвалите не только удачи, а **«почти успел»** и **«поймал начало»** — это и есть прогресс.

7. Вопросы после чтения и мост в реальность: - «Чем злился Тёма? А чем — Гриша? Кто из них „громкий“, кто „тихий“?» - «У них сразу стало получаться? Сколько раз не вышло?» - «Бабушка сказала, чей способ правильный? Почему у каждого свой?» - «А ты какой — когда злишься, тебе хочется выпустить или закрыться?»

8. Ролевая репетиция (регулярно, не разово). Определите, ваш ребёнок скорее «громкий» или «тихий» (бывает и то, и другое). Для «громкого» — ищите ранние телесные сигналы и безопасный выход. Для «тихого» — тренируйте «вернуться и сказать словами, чего хочу». Проигрывайте в спокойные минуты, вы сами показываете свой способ вслух. Возвращайтесь неделями.

9. Каких фраз избегать: «Злиться плохо»; «Хорошие дети так не делают»; «Что ты дуешься, прекрати»; «Возьми пример с брата»; «Немедленно успокойся». Стыд и сравнение усиливают и взрыв, и уход в лёд. Лучше: «Злиться можно. Вредить нельзя — ни кулаком, ни молчанием. Найдём твой способ».

10. Сколько занимает и когда нужен специалист. Реалистично — месяцы, с откатами. Но если агрессия очень частая и сильная, ребёнок регулярно ранит себя/других или надолго «замерзает» и рвёт контакт, если за месяцы нет сдвига или это мешает жить в саду/дома — обратитесь к детскому психологу.

3. Подождать, когда трудно ждать



для детей 3–6 Когда: не может дождаться; лезет без очереди; поет «хочу сейчас»; не выносит ожидание

История

У Егорки внутри жил Торопыжка.

Торопыжка был маленький, вертлявый и ужасно нетерпеливый. Чуть Егорке чего-нибудь захочется — Торопыжка вскакивал, дёргал за верёвочки внутри и вопил на весь живот: «СЕЙ-ЧАС! СЕЙ-ЧАС! НУ СКОРЕ-Е-ЕЙ!»

На площадке была качель-тарелка. Одна. А желающих — целая очередь. Егорка встал в конец, и Торопыжка тут же завёлся: «СЕЙЧАС НАША! ЛЕЗЬ БЕЗ ОЧЕРЕДИ! ЧЕГО СТОИМ?!»

Минута тянулась как жвачка — длинно-длинно и никак не оторвётся. Егорка переминался, пыхтел и уже почти полез вперёд девочки. Торопыжка внутри прыгал до потолка.

И тут — от нечего делать — Егорка стал считать, сколько раз качнётся качель: «Раз... два... три...»

И вот чудо: Торопыжка притих. Пока Егорка считал, Торопыжке стало любопытно, и он забыл вопить — будто ему сунули игрушку.

«Ага-а!» — смекнул Егорка. Торопыжку, оказывается, можно ЗАНЯТЬ. Дай ему дело — и он не так орёт.

Егорка стал выискивать вокруг всё синее: шапка, самокат, кусочек неба. Торопыжка увлёкся: «О, синяя машина! А вон ещё синее!» И ожидание вдруг съёжилось — только что было длинным, как жвачка, а стало почти незаметным.

Бабушка на скамейке только улыбнулась. Ничего не сказала — она и так видела, что Егорка справляется сам.

Правда, Торопыжка — он же маленький и упрямый. На другой день, когда ждали автобус, он расскакался так («СКОРЕ-Е-ЕЙ!»), что Егорка про все считалки забыл и занял в голос. Все

на остановке слышали, как Егорка каждую минуту без устали спрашивал у бабушки: «Сколько ещё осталось? Ну когда поедem? Давай быстрее! Хочу сейчас!» Ну, бывает. Опять Торопыжка взял своё.

Зато на качелях Егорка теперь знал фокус. Считал качели. Смотрел на травку и замечал, что каждый росток разный и чуть отличается по цвету. Разглядывал облака — они принимали формы, каких он никогда не видел. Придумывал, как скатится — «солдатином» или «уточкой». Торопыжка внутри, конечно, иногда ворчал, но занятому ему ждать было куда терпимее.

А когда подошла очередь — ух и здорово было лететь на тарелке! И Торопыжка внутри визжал уже не «сейчас-сейчас», а «ещё-о-о!» — от восторга.

Ждать Егорка так и не полюбил — да кто ж это любит. И Торопыжка никуда не делся: он живёт внутри у всех, даже у взрослых, просто у больших он потише. Но с ним стало можно поладить. И теперь, когда Торопыжка заводил своё «СЕЙЧАС!», Егорка отвечал ему по-своему: «Тихо-тихо, Торопыжка. Скоро наша. Давай пока посмотрим вокруг или посчитаем».

Мини-руководство для взрослого

1. Для какой ситуации. Ребёнок не выносит ожидание: лезет без очереди, ноет «хочу сейчас», выпрашивает, не может дождаться обещанного или своего хода в игре.

2. Для какого возраста. 3–6. Нетерпение у малышей — это незрелость самоконтроля, а не «избалованность».

3. Что решает / чего не решает. Честно: это долго. Учит занимать ожидание (счёт, «найди всё синее», придумать, что сделаешь потом) и терпеть «хочу сейчас» чуть дольше. Импульс «сейчас!» побеждает **не раз**; способность ждать растёт месяцами по мере созревания мозга. НЕ делает ребёнка «терпеливым» по команде.

4. Оживить нетерпение — рабочий приём. Дать чувству имя и облик («Торопыжка», который вопит «сейчас!») помогает малышу **отделить себя от порыва**: не «я плохой, что не терплю», а «это мой Торопыжка разошёлся, его можно занять». Такое «вынесение чувства наружу» снижает стыд и даёт ребёнку, чем управлять. Ожидание переносится легче, когда оно занято, а не пустое.

5. Что делать, когда не утерпел (а так будет часто). Не стыдите («вечно ты не можешь подождать»). Спокойно верните к очереди. Делайте ожидание **коротким и постепенным**, давайте наглядность (таймер, «когда стрелка дойдёт сюда»). Хвалите **каждый раз, когда занял себя и дождался**, даже несколько секунд.

6. Вопросы после чтения и мост в реальность: - «Кто такой Торопыжка? У тебя тоже есть внутри такой?» - «Что помогло Егорке — чем он занял Торопыжку?» - «Всегда ли получалось? Что было с автобусом?» - «Чем займём твоего Торопыжку, когда будем ждать в следующий раз?»

7. Ролевая репетиция. Придумайте вместе своего «Торопыжку» (как зовут, как вопит). Потренируйте «занять» его: посчитать, поискать что-то по цвету, спеть. Играйте в игры с очередью и ходами. Хвалите «занял и дождался», а не «был послушным».

8. Каких фраз избегать: «Не будь таким нетерпеливым»; «Что ты как маленький»; «Придётся ждать, и не ной». Стыд не растит терпение. Лучше: «Ждать трудно, я знаю. Давай займём твоего Торопыжку — я с тобой».

9. Сколько занимает и когда нужен специалист. Терпение зреет постепенно, годами. Но если импульсивность очень сильная, ребёнок совсем не может ждать и это резко мешает саду/дому, особенно вместе с трудностями внимания и чрезмерной подвижностью, — обсудите с педиатром и детским психологом.

4. Ещё пять минут



для детей 4–8 Когда: срыв, когда выключают мультик/планшет; «ещё одну серию»; не может оторваться от экрана

История

Кира смотрела мультики. Одна серия, потом ещё одна, потом ещё чуть-чуть. Оторваться было ну совсем невозможно.

— Пора выключать, — сказал папа.

— Не-е-ет! Ещё пять минут! Ещё одну серию! — Кира вцепилась в планшет. А когда папа всё-таки выключил, внутри у Киры будто прорвало: она заплакала, затопала, крикнула: «Ты злой!»

Папа не стал ворчать про «эти мультики» и ругаться. Он сказал:

— Знаешь, оторваться от экрана и правда трудно — по-настоящему. Мультки специально придумывают такими, чтобы хотелось ещё и ещё; за это никто не отвечает — так они устроены. Даже взрослым трудно отложить телефон. Ты не капризная. Просто «стоп» у экрана — это трудно.

От этих слов Кире стало чуточку легче: значит, с ней всё в порядке.

Но легче — не значит, что вышло сразу. И на завтра, и через день, когда папа выключал, Киру снова накрывало: «ещё одну!». «Ещё одну» было как без дна — сколько ни смотри, всё мало.

Тогда папа придумал правила — заранее, до мультиков, а не в момент слёз: — Договоримся до того, как включим: сегодня две серии. Когда останется одна, я скажу: «последняя». А после мультиков сразу идём строить трек — чтобы было к чему перейти.

Стало чуть проще. Знать заранее, что серий две и что будет «последняя», было легче, чем когда выключают вдруг. И когда после экрана ждало что-то интересное, отрываться было не так горько.

Дальше было то мирно, то слёзы. Иногда Кира спокойно говорила «последняя» и шла строить трек. А иногда «ещё одну!» всё равно побеждало, и снова были слёзы. Особенно если день выдался трудный.

Оторваться от экрана Кире по-прежнему бывало тяжело — как и многим, и даже взрослым. Но «последняя серия» и «что будет после» помогали чаще, чем «выключили вдруг». А злость на «стоп» Кира понемногу научилась переживать — не всегда, но чуть спокойнее. Не крича «ты злой», а зная: экран трудно бросить, и это не её слабость — его специально делают таким. Зато после экрана всегда ждало что-то своё — трек, во дворе друзья, — к чему хотелось идти.

Мини-руководство для взрослого

1. Для какой ситуации. Ребёнок не может оторваться от экрана; «ещё пять минут», «ещё серию»; истерика и злость, когда выключают.

2. Для какого возраста. 4–8.

3. Что решает / чего не решает. Честно: это трудно и надолго. Учит переживать «стоп» у экрана и снимает стыд («ты не капризная — экран правда липкий»). Помогают **договор заранее + предупреждение + переход к другому занятию**. Срывы на выключении повторяются неделями. НЕ обещает, что ребёнок будет выключать легко, и это НЕ книга «про вред мультиков».

4. Ключевое — экран трудно бросить по устройству, а не по слабости. Контент сделан «затягивающим». Отрываться тяжело даже взрослым, поэтому не стыдите за срыв. Помогает НЕ сила воли ребёнка, а структура: - **договор до включения** (сколько серий/минут); - **предупреждение** («осталась последняя», таймер); - **переход** — что интересного будет сразу после (чтобы уходить было К чему, а не В пустоту).

5. Что делать, когда сорвался (а так будет). Спокойно и твёрдо держите договор (уступишь «ещё одной» — научите, что слёзы работают). Назовите чувство. Не используйте экран как главный способ успокоить (тогда он становится единственной «кнопкой»). Уставший/голодный ребёнок срывается сильнее — учитывайте.

6. Вопросы после чтения и мост в реальность: - «Почему Кире было так трудно выключить? Это её вина?» - «Что придумал папа — до мультиков, а не в слёзы?» - «Что помогает уходить от экрана — знать заранее? что будет после?» - «О чём договоримся до того, как включим?»

7. Ролевая репетиция. Договаривайтесь ДО экрана (сколько + что после). Введите сигнал «последняя». Придумайте вместе, чем заняться сразу после (не в пустоту). Хвалите, когда выключил по договору.

8. Каких фраз избегать: «Из-за этих мультиков одни капризы»; «Всё, никаких экранов вообще» (в наказание в разгар); «Ты как приклеенная». Лучше: «Оторваться трудно, я знаю. Мы договорились: одна последняя — и строим трек».

9. Когда нужен специалист. Если экран вытеснил игру, сон, друзей, если любые ограничения вызывают тяжёлую агрессию, если ребёнок теряет интерес ко всему остальному — обсудите с педиатром/детским психологом.

5. Когда трудно делиться



для детей 3–6 Когда: жадничает; «моё, не дам»; выхватывает и прячет свои вещи от других детей

История

К Милане пришла в гости подруга Поля. Милана обрадовалась — ровно до той минуты, пока Поля не потянулась к её новым фломастерам. К самым любимым.

«Мои! Не дам!» — вспыхнуло у Миланы внутри. Она выхватила фломастеры и прижала к себе. Поля обиделась, играть стало не с кем, и веселья как не бывало.

Мама не стала стыдить и требовать «поделись сейчас же».

— Тебе трудно дать любимые фломастеры, да? — сказала она тихо. — Их жалко: вдруг испортят или не вернут. Это понятно. Только знаешь что? Делиться — это не «отдать навсегда». Делиться — это «дать поиграть и получить обратно». По очереди.

— А если Поля не отдаст? — насупилась Милана.

— Тогда я помогу вернуть, — сказала мама. — И ещё одна хитрость: если есть одна самая-самая дорогая вещь, которую делить совсем не хочется, — её можно убрать заранее. Это честно. А остальным — поиграть по очереди: сначала ты, потом Поля, потом снова ты.

Хитрость была понятная. И — как всегда — сработала не сразу.

Милана согласилась дать Поле один фломастер. Но через минуту передумала и выхватила обратно: «Всё-таки мой!». А ещё через день, когда они делили кубики, снова началось «моё!». «Не дам» прилетало само, раньше, чем Милана успевала вспомнить про очередь.

Мама не ругала. В спокойные минуты они тренировались: играли «по очереди» — сначала одна катает машинку, потом другая, и машинка возвращается. Милана на деле видела: дала — и получила обратно. Не пропало.

Дальше шло то так, то сяк. Иногда Милана спокойно давала поиграть и ждала свою очередь — и была очень довольна, что играют вместе. Иногда «моё!» побеждало, и она всё выхватывала. Особенно самое любимое — делить его по-прежнему было трудно. И это было можно: одну самую дорогую вещь она заранее убирала.

Делиться Милана училась долго. «Моё!» никуда не делось — оно и у больших иногда бывает. Зато Милана узнала на деле важное: когда даёшь поиграть, вещь не пропадает — она возвращается. А вдвоём и по очереди оказалось веселее, чем одной, но со всем сразу. И чем чаще она в этом убеждалась, тем легче было разжать кулак в следующий раз.

Мини-руководство для взрослого

1. Для какой ситуации. Ребёнок не хочет делиться: «моё, не дам», выхватывает, прячет игрушки, конфликтует с гостями и детьми на площадке.

2. Для какого возраста. 3–6. «Моё!» и собственничество — нормальный этап (2–4 года особенно): чтобы научиться делиться, сначала нужно почувствовать, что вещь **надёжно твоя**.

3. Что решает / чего не решает. Честно: это долго. Учит делиться **по очереди** («дать поиграть и получить обратно») и разрешает **оставить одно самое дорогое**. «Моё!» и выхватывания возвращаются **неделями**. НЕ делает ребёнка «щедрым» по команде и не требует отдавать любимое.

4. Настоящая цель — очередь + безопасность собственности. Ключ не «заставить поделиться», а показать на опыте, что дал — **и получил обратно** (тогда делиться не страшно), и что **самое дорогое можно не делить** (это честно, а не жадность). Принудительное «немедленно поделись» обычно даёт обратный эффект.

5. Что делать, когда снова выхватил (а так будет). Не стыдите («жадина»). Верните к правилу очереди, помогите вернуть вещь хозяину вовремя (чтобы «получил обратно» случалось). Перед приходом гостей предложите убрать 1–2 самые дорогие вещи заранее. Хвалите, когда поделился, — и не ругайте, когда нет.

6. Вопросы после чтения и мост в реальность: - «Почему Милане было трудно дать фломастеры?» - «Делиться — это отдать навсегда или дать и получить обратно?» - «Что можно сделать с самой любимой вещью перед гостями?» - «Во что поиграем „по очереди“?»

7. Ролевая репетиция. Играйте «по очереди» (катать машинку, рисовать одним набором): дал — получил обратно. Заведите правило «самое дорогое убираем заранее». Хвалите очередь, а не «отдал».

8. Каких фраз избегать: «Жадничать нехорошо»; «Не будь жадиной»; «Поделись немедленно»; «Тебе что, жалко?». Стыд усиливает хватание. Лучше: «Делиться трудно, я знаю. Давай по очереди, а самое любимое можешь оставить себе».

9. Сколько занимает и когда нужен специалист. Обычно к 5–7 годам делиться становится легче. Но если ребёнок совсем не может играть с другими из-за конфликтов вокруг вещей, агрессивно отбирает чужое или это резко мешает саду — обсудите с детским психологом.

6. Я ошиблась — неприятно, но поправимо



для детей 4–8 Когда: боится ошибиться; прячет промах; винит себя «я плохой»

История

Лиза целую неделю рисовала бабушке подарок — большой рисунок во весь лист. И в последний момент задела локтем банку с водой. Плюх! Небо расплылось, солнце стало грязным пятном.

Внутри у Лизы будто провалилось. «Я всё испортила. Я ничего не умею. Я плохая». И первое, что она сделала, — быстро скомкала рисунок и запихнула под кровать. Чтобы никто не увидел. Чтобы стыда не было.

Только легче не стало. Комок под кроватью как будто лежал у неё внутри. Вечером мама спросила: «Как рисунок?» — и Лиза сказала: «Никак. Я не рисовала». Соврала. И стало ещё тяжелее.

Через день мама нашла скомканный лист. Лиза сжалась — сейчас будут ругать. Но мама села рядом:

— Ты разлила воду и очень расстроилась, да? А потом спрятала, потому что показалось стыдно. — Лиза кивнула, глядя в пол. — Слушай важное: ошибка не делает тебя плохой. Ошибаются все. И почти всё можно поправить — а вот спрятанное поправить нельзя, оно просто лежит и давит.

Лиза не очень поверила. Внутри всё равно свербело: «Хорошая девочка не разливает».

Мама не давила. Она просто показала на пятно:

— Смотри, на что оно похоже?

Круглое... как воздушный шар. Лиза пририсовала ниточку — и вышел шар. Пятно перестало быть ошибкой. Это было здорово. Но Лиза всё равно не подумала: «Ага, теперь всегда буду рассказывать». Так не бывает.

Потому что через несколько дней она разбила чашку — и снова спрятала осколки за диван. И ещё через неделю порвала книжку — и промолчала. Прятать было привычнее и как будто безопаснее. А мысль «я плохая» прилетала каждый раз.

Мама не ловила её и не стыдила. Она делала другое: когда сама ошибалась, говорила об этом вслух. «Ой, пересолила суп. Ну, бывает. Добавлю воды». «Ой, забыла зонт. Досадно. В следующий раз положу у двери». Лиза слушала и потихоньку удивлялась: мама ошибается — и не превращается в плохую.

Однажды Лиза пролила воду на диван. Рука дёрнулась накрыть пятно, пока не видят. Но в этот раз она... позвала: «Мам, я пролила». И зажмурилась. А мама просто дала салфетки: «Спасибо, что сказала. Давай вытрем». И всё. Никакой катастрофы. Лиза даже растерялась — оказалось, сказать было не так страшно, как прятать.

Но назавтра она надорвала раскраски и опять спрятала. Старая привычка не уходит за один раз.

Медленно, за много таких случаев, что-то менялось. Мысль «я плохая» всё ещё прилетала — но Лиза научилась иногда ей отвечать: «Нет. Я не плохая. Я ошиблась. Это разные вещи». И всё чаще выбирала сказать, а не прятать — хотя далеко не каждый раз.

Ошибаться Лизе по-прежнему не нравилось, и иногда рука ещё тянулась спрятать промах. Но теперь у неё был выбор, которого раньше будто не было: не прятать, а сказать вслух — «ой, я ошиблась». И каждый раз, когда она его делала, выходило одно и то же: сказать оказывалось не так страшно, как прятать, а ошибку почти всегда можно поправить — спрятанное же просто лежит и давит. Этот выбор был теперь всегда при ней.

Мини-руководство для взрослого

1. Для какой ситуации. Ребёнок бурно реагирует на свои промахи, зовёт себя «плохим», рвёт и прячет сделанное, врёт «я не делал», боится попробовать из страха ошибиться.

2. Для какого возраста. 4–8, тема стыда ближе к 5–8.

3. Что решает / чего не решает. Честно: это долго. Учит отделять ошибку от самооценки («ошибся» ≠ «плохой») и выбирать «сказать/ поправить» вместо «спрятать». Привычка прятать и мысль «я плохой» уходят **не за один разговор** — нужны недели и много случаев. НЕ делает ребёнка безошибочным и не требует каяться.

4. Настоящая цель. Поймать мысль «я всё испортил, я плохой» и ответить ей: «я ошибся — это другое»; и сделать «сказать» чуть менее страшным, чем «спрятать». Это тренируется на множестве мелких случаев.

5. Что делать, когда ребёнок снова спрятал/соврал (а так будет). Не ловите с триумфом и не стыдите — это учит прятать лучше. Спокойно: «Спасибо, что теперь рассказал. Давай поправим». Хвалите **сам факт, что сказал**, даже если сказал не сразу. Ваша реакция на признание — главное: если после правды прилетает наказание и стыд, ребёнок сделает вывод «спрятать безопаснее».

6. Ваш личный пример — сильнее слов. Проговаривайте свои ошибки вслух буднично («ой, ошиблась, поправлю») — так ребёнок видит, что ошибка и «плохой» не одно и то же.

7. Вопросы после чтения и мост в реальность: - «Почему Лизе стало тяжелее, когда она спрятала рисунок?» - «Лиза сразу перестала прятать? Сколько раз ещё прятала?» - «Что мама делала, когда сама ошибалась?» - «Что труднее — сказать сразу или спрятать? А что легче потом?»

8. Ролевая репетиция. Нарочно посадите «кляксу» и превратите её во что-то вместе. Порепетируйте «ой, я ошибся → сказать → поправить». Возвращайтесь к этому спокойно, много раз.

9. Каких фраз избегать: «Надо было аккуратнее»; «Вечно ты всё портишь»; «Я же говорила»; «Как не стыдно врать». Лучше: «Ошибки не делают тебя плохим. Спасибо, что сказал. Поправим вместе».

10. Сколько занимает и когда нужен специалист. Реалистично — месяцы. Но если самокритика жёсткая и стойкая, если страх ошибки парализует (ребёнок не берётся за дело), если промахи вызывают истерики или ребёнок постоянно врёт из страха — обратитесь к детскому психологу.

7. Не получается — хочу бросить



для детей 4–8 Когда: злится и бросает, когда не выходит; «я не умею», «у всех получается, а у меня нет»

История

Гена учился кататься на двухколёсном велосипеде — без маленьких колёсиков сзади. Он так этого хотел!

Но велосипед не слушался. Гена садился — и заваливался набок. Ещё раз — и снова падал. Коленки в ссадинах, руль вихлял, велосипед будто нарочно не ехал прямо.

Внутри поднялось горячее и злое. «У меня не получается. Я не умею. У всех выходит, а у меня нет. Всё, не буду больше». Гена бросил велосипед на траву и ушёл, чуть не плача.

Папа не стал ни командовать «соберись», ни уговаривать «ну попробуй ещё».

— Злишься, что не выходит? — сказал он. — Это очень обидное чувство, когда хочешь, а не получается. Оно накрывает всех, кто учится чему-то трудному. Даже меня. Но есть хитрость: «не получается» и «не получается пока» — это разные вещи.

— Какие ещё «пока», — буркнул Гена. — Просто не умею.

— Никто не садится и не едет сразу, — сказал папа. — Сначала все падают. Падать — это не «я плохой», это «я учусь». И ещё: не надо ехать сразу далеко. Давай по кусочку. Сегодня — просто удержаться и проехать два шага. И всё.

Два шага Гена мог. Немножко.

Но и с кусочками вышло не гладко. Назавтра он опять упал, опять разозлился и опять бросил велосипед. «Ну не еду я, и всё». Злость «хочу бросить» прилетала каждый раз, когда он падал.

— Опять не вышло, — сердито сказал Гена.

— А сколько ты проехал сегодня, прежде чем упасть? — спросил папа. — Ну... чуть-чуть. — А вчера падал сразу. Значит, «чуть-чуть» уже больше, чем «сразу».

Папа показал ещё одну хитрость: когда «хочу всё бросить» становится слишком сильным — не бросать насовсем, а сделать перерыв. Попить воды, покачаться на качелях — и вернуться. Позлиться и вернуться — это совсем не то же самое, что бросить навсегда.

Дальше катилось, виляя, как сам велосипед. Один день Гена проезжал полдорожки — и радовался. Другой не мог даже тронуться, злился, уходил, потом возвращался. Иногда бросал до завтра. «Не получается пока» никуда не делось — оно приходило с каждым падением.

Но кусочек, который Гена проезжал, потихоньку рос. Два шага. Потом полдорожки. Потом — однажды — целый круг по двору, сам, без папиной руки. Гена завопил от счастья.

А назавтра свалился на повороте. И это было нормально — «уметь» не значит «больше никогда не падать».

Кататься Гена научился не сразу и не гладко — с падениями, злостью и перерывами. «Не получается» ещё накрывало его потом — на новом трудном, на крутой горке. Только теперь он знал про хитрое словечко «пока»: не «я не умею», а «я ещё учусь». И что кусочек, который проезжаешь, растёт — если падать, злиться, делать перерыв и всё-таки возвращаться.

Мини-руководство для взрослого

1. Для какой ситуации. Ребёнок злится и бросает, когда не получается; говорит «я не умею», «я тупой», «у всех выходит, а у меня нет»; избегает трудного, чтобы не столкнуться с неудачей.

2. Для какого возраста. 4–8.

3. Что решает / чего не решает. Честно: это долго. Учит выносить злость от неудачи и не бросать насовсем: словечко «пока» («не получается пока»), разбивать на **кусочки**, делать **перерыв и возвращаться**. Неудачи и «хочу бросить» — норма, повторяются **много раз**. НЕ делает ребёнка упорным по команде и не обещает, что всё станет легко.

4. Настоящая цель. Отделить «не умею» (приговор) от «учусь» (процесс) и превратить «бросить навсегда» в «перерыв и вернуться». Хвалить **усилие и прогресс** («вчера падал сразу, сегодня проехал чуть-чуть»), а не только результат и не «способности» («какой ты умный»).

5. Что делать, когда снова бросил (а так будет). Не стыдите («нытик», «сдался опять») и не делайте за ребёнка (это лишает его победы). Разрешите перерыв, даже до завтра. Уменьшите кусок до посильного. Возвращайтесь спокойно. Ваше собственное «ой, у меня не выходит, попробую ещё по-другому» вслух — лучшая модель.

6. Вопросы после чтения и мост в реальность: - «Что Гена подумал о себе, когда упал? А что значит „пока“?» - «Он научился сразу? Сколько раз падал и бросал?» - «Что помогло — кусочки, перерыв, словечко „пока“?» - «Что у тебя пока не получается? Какой маленький кусочек попробуем?»»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.