

# Маленький шаг

Психологические истории  
для детей и их родителей



# Данила Колесников

## Маленький шаг

*<https://litres.ru/74196888>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«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.

# Содержание

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| «Маленький шаг»                  | 6  |
| Здравствуй. Я — Кот Мартын       | 7  |
| Что это за книга                 | 10 |
| Чего эта книга не делает         | 10 |
| Как работают эти истории         | 11 |
| Как читать (для взрослого)       | 12 |
| Две части книги                  | 13 |
| Когда книги недостаточно         | 14 |
| Как из истории получается навык  | 15 |
| Часть I. Основные истории        | 18 |
| Раздел А. Чувства и самоконтроль | 19 |
| 1. Когда накрывает буря          | 21 |
| История                          | 22 |
| Мини-руководство для взрослого   | 23 |
| 2. Злость без вреда              | 25 |
| История                          | 26 |
| Мини-руководство для взрослого   | 29 |
| 3. Подождать, когда трудно ждать | 32 |
| История                          | 33 |
| Мини-руководство для взрослого   | 35 |
| 4. Ещё пять минут                | 37 |
| История                          | 37 |
| Мини-руководство для взрослого   | 39 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 5. Когда трудно делиться                | 41 |
| История                                 | 42 |
| Мини-руководство для взрослого          | 44 |
| 6. Я ошиблась — неприятно, но поправимо | 46 |
| История                                 | 47 |
| Мини-руководство для взрослого          | 49 |
| 7. Не получается — хочу бросить         | 51 |
| История                                 | 52 |
| Мини-руководство для взрослого          | 54 |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 56 |

# 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 на-



блюдаю, 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 кстати. 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 героя, 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 за-

кипает 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 са-

мим 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 погремела-погремела — 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».

ка!» 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, взрос-

льный 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.** Истики 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, ду- ётся*

## **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 внутрь — 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 запирайте 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, без-

опасность, 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; ноет «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 рассказкался 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 поедет? 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-свойски: «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 мультит/планишет; «ещё одну серию»; не может оторваться от экрана*

## История

Кира смотрела мультики. Одна серия, потом ещё одна, по-

том 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 назавтра, 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: — Договариваемся 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 вы-

хватывала. 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 соб-**

**ственности.** 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» сбывалось). 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 жадinou»; «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: «Хо-

рошая 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 на завтра 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 пробовать 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 «прятать 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-

ся 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 помогало — 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.