

# ЧЬЯ ЭТО КОМНАТА, ИЛИ КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ЧИСТОТЕ

Я приветствую Павла из своего родного Санкт-Петербурга.

*Да, добрый день, Дима! Моей дочери Варе восемь. Уже несколько лет подряд мы с супругой замечаем такие странности за ребенком, которые с каждым годом все усиливаются и усиливаются. Дочка очень рассеянная, постоянно что-то забывает, оставляет вещи в школе, на тренировках... То есть видно, что у нее моментально все вылетает из головы. Но самое главное, что пугает нас больше всего, — она стала нас обманывать, причем постоянно. Например, на вопрос: «Варя, ты почистила зубы?» — она упорно отвечает: «Да». Подходишь к щетке, показываешь, что она сухая. «Ну, мама, папа, я забыла». Подобное происходит на каждом шагу. Плюс она вообще не хочет убираться в своей комнате. Если не заходить туда — а я принципиально туда не захожу (что называется, «это твоя комната, тебе в ней жить»), то спустя три дня создается впечатление, будто там произошел атомный взрыв. Понятно, что...*

Чья это комната. или как приучить ребенка к чистоте

Стоп, Павел, вы меня запутали. Вы же сказали, что вы принципиально туда не заходите. Зачем же заходите через три дня?

*Не то что принципиально... Я захожу, но не говорю: «Варя, уберись». Я вижу, что с каждым часом там увеличивается беспорядок, и я ее подталкиваю, нагнетаю обстановку: «Ну посмотри на свою комнату. Давай мы тут уберемся». — «Да, я сейчас уберусь, сейчас-сейчас». Через некоторое время у нее это вылетает из головы. Мы скандалы дома не устраиваем, дочку не ругаем, но я вижу, что супруга уже начинает нервничать. Может, к психологу ребенка сводить...*

Подождите с психологом. Если захотите к психологу, можете сходить, а пока просто побеседуем. Что вас волнует? Вот если серьезно: что вас волнует в этой истории с чисткой зубов? В истории с уборкой в комнате? Это немного разные вещи, но, похоже, что-то их объединяет.

*Больше всего меня волнует обман. Я понимаю, она не осознает, что врет. У нее нет чувства, что она делает что-то не так.*

Начнем с простого. Почему человек восьми лет обманывает? Ответ простой. Вы его точно знаете.

*Я предполагаю, что она боится какой-то ответной реакции, боится, что мы будем ее ругать. Хотя она знает, что мы не будем...*

«Будем ругать — не будем ругать» — это довольно относительно. Да? Вот давайте поговорим про чистку зубов.

## Обязанности. Кто кому должен?

Это такая болезненная тема у российских родителей. Она не чистит зубы, потому что не хочет. Это очевидный ответ, правда же? И в комнате, к слову сказать, она не убирает по той же причине. Теперь смотрите. Имеется такая ситуация: Варя чего-то не хочет делать, ее внутреннее «я» говорит ей: «Ты ничего не должна», или «Я не хочу», или «У тебя сейчас другие дела» и т. д. В соответствии со своим внутренним «я» она этого и не делает. Но при этом ей надо как-то взаимодействовать с близкими, любимыми людьми. Она попадает в ловушку. Что же ей делать? Папа говорит, как и положено папам: «О'кей, неважно: хочется не хочется, а сделать надо. Так устроена жизнь. Себя надо заставлять. Тогда тебе не придется обманывать». И соответственно, у Вари происходит довольно сильный душевный конфликт. Ругать ее за это вранье совершенно невозможно, потому что в определенном смысле она не знает, что врет. Вы правы, она защищается таким образом.

*Мне кажется, она понимает первые двадцать-тридцать секунд, потому что в этот момент она плачет, проявляет эмоции, говорит: «Прости, мама, я забыла». Но как только мы расходимся, она снова все забывает, и ситуация повторяется вновь.*

Папа, вы меня пугаете. Если вы ее не ругаете и эта ситуация не является для нее неприятной...

*Мы не то чтобы... мы не кричим, не орем на нее. Мы говорим с ней. Она понимает, что совершила какую-то ошибку.*

Чья это комната. или как приучить ребенка к чистоте



Какую ошибку? Давайте попытаемся понять, в чем состояла ее ошибка в ситуации с уборкой в комнате или чисткой зубов.

*Она понимает, что у нее бардак в комнате, пытается убираться в ней, книжки какие-то перекладывает из стороны в сторону...*

Вы говорите, что это ее комната?

*Ее. Единолично ее.*

А скажите, пожалуйста, что скрывается под притяжательным местоимением «ее»? Что это означает?

*Ну, соответственно, что мы стараемся как родители туда не заходить.*

## Обязанности. Кто кому должен?



Раз в три дня... я слышал. Давайте не будем лукавить. Либо она может там делать все что угодно (и тогда «все что угодно» означает все что угодно, включая бардак), либо не может.

Вообще уборка в комнате — это действительно большая тема для родителей. Вы наверняка заметили противоречие, которое возникло в нашем разговоре. С одной стороны, это Варина комната. С другой стороны, вы как будто сдаете ей внаем угол, потому что требуете, чтобы в ее, подчеркиваю, комнате действовали ваши правила. Как с этим быть? Вы мне скажете: «Дима, ты что, дурак? Но в комнате же действительно надо убирать». И да, и нет, отвечу я вам. Этот вопрос достоин того, чтобы посвятить ему реально много времени. В тот момент, когда я вламываюсь, пусть даже раз в три дня, в пространство другого человека, чему я его учу?

Чья это комната. или как приучить ребенка к чистоте



Во-первых, тому, что нет у него здесь своего пространства. И во-вторых, что сильный всегда может вторгнуться в твое пространство. Это важно. Это учит лучше любых слов, потому что это практика. И потом, знаете, что иногда бывает? Я беседую, например, с родителями более взрослых детей и слышу: «Он совершенно не уважает мои границы. Он может звонить мне по телефону, когда я прошу этого не делать, он может...» Ну так откуда это взялось-то? Это же мы его научили на самом-то деле. Мне кажется, если вы договорились между собой, что эта комната — ее, то — держитесь изо всех сил — комната должна быть ее. Теперь внимание: что делать, если моя отцовская душа все-таки разрывается в клочья оттого, что ее комната тихонечко зарастает грязью? Если человеку мешает беспорядок, кто должен его убирать?

## Обязанности. Кто кому должен?

*Тот, кому он мешает.*

Отлично. Тогда в чем проблема? У человека есть своя комната. Маме или папе мешает, что человек восьми лет не может содержать себя в порядке. Так возьмите и уберите сами. Только об этом тоже не забудьте договориться.

Чему вы научите дочь в тот момент, когда будете убирать? Двум вещам. Во-первых, самостоятельности. «Мне что-то мешает — я пошел и сам решил эту проблему». Во-вторых, она поймет, что может рассчитывать на вашу помощь. Ничего страшного не произойдет, Павел, если вы скажете: «Варечка, давай вместе уберем».

Сейчас нам как раз пишут в чате: «А как же приучить ребенка к чистоте?» Я уверен, вы знаете ответ на этот вопрос. Приучить ребенка к чистоте довольно просто. Вы же, наверное, человек чистолюбивый? Если вокруг чисто, то удивительным образом ребенок привыкает к чистоте. Вспомните себя в детстве. Не правда ли, нам всем в какой-то момент вдруг хочется отведать того самого мамино борща, салатика, жаркого и т. д.? Это и есть воспоминания из детства. Если ребенок видит, как устроена семейная культура, то он к ней обязательно присоединяется.

Предложите Варе свою помощь. Гарантирую вам, что она не скажет: «Пап, если тебе надо, сам и убирай». Она присоединится, может, нехотя, а может, и с охотой. А потом, возможно, когда вы попросите ее помочь вам прибраться в гостиной или спальне (если это действительно будет необходимо), она поможет. Это происходит именно так. Привычка рождается из повторов, из рутины, из атмо-

*Чья это комната. или как приучить ребенка к чистоте*

сферы комфорта. Вспомните себя в предподростковом возрасте. Вспомните ваше противостояние родителям. У вас было столько важных дел, а вам говорили: «Сейчас это надо отложить и заняться совсем другим». Почему же? Потому что нам, родителям, это кажется важным. Ведь мы очень любим своих детей. Мы боимся за их дальнейшую жизнь.

Вы переживаете, что если Варя не будет убирать свою комнату, то не приучится к чистоте, не будет следить за порядком. Будет. Хотя бы потому, что так поступают любимые мама и папа. В противном случае возникает модель, при которой вы заставляете ее, потому что можете заставить. Ей всего восемь лет. Она очень расстраивается, слезы льет, у вас уже немного испортились отношения. Зачем убивать несколько часов на скандал или нравоучения, если уборка могла занять всего десять минут? Павел, я не имею в виду, что вы должны быть на посылках у своей дочери. Если вы скажете: «Слушай, мне так мешают этот беспорядок. Давай ты отложишь свои дела, а я свои — и мы вместе уберем. Я тебе с удовольствием помогу», то тогда у Вари появится право ответить: «Спасибо тебе огромное! Давай приберем через пятнадцать минут. Мне надо закончить рисунок, игру и т. д.». Я ответил вам, Павел?

*Ну, думаю, да.*

Я знаю, что отчасти это звучит парадоксально. Но попробуйте. Это тот случай, когда я уверен в том, что говорю. Вы неожиданно обнаружите, что у вас улучшились отношения. Это такой побочный эффект, подарок от фирмы.