**Ольга:** И мы все больше-больше-больше сможем заниматься какими-то другими делами. Я вижу, как разрываются молодые женщины, которым хочется и то, и это, и в город, и с детьми. И получается, ты едешь в город, значит, дети неделю болеют. Если тебе, туда очень надо, ты понимаешь, да я поеду, но потом, скорее всего, я буду неделю выходить из и выводить их. Или я поеду на этот спектакль и задержусь вечером, и я потом три дня их с себя клещами снимать, если мне нужно будет сходить в туалет. Мы когда видим ситуацию целиком, нам уже проще. Выход – это время. Дети растут. Выход я вижу том, чтобы сосредотачиваться на главном, на том, что не может подождать. И если вам некем компенсировать, то вы понимаете, что все на вас, это делать будете вы. Это нелегко. И это еще может вас, в конце концов... То есть когда вы вовлекаетесь в детей и начинаете делать все и вы видите, что это работает, и вы единственный человек, который за них отвечает. И это может еще к конфликту с родственниками привести, которые хотят на три дня в полгода приехать и такую роль занимать, как вы. Или такое же влияние иметь, как вы. Или они с вами не согласны, а вы уже не понимаете в чем предмет спора. Я сказала, что так будет, значит, так будет. Мой опыт с четырьмя детьми был конкретно – дожить до вечера. Я доживала до вечера, гладила себя по головке, клала всех спать и говорила: «О! Пережили!» И находить интерес. Мне было интересно их учить дома, находить нон-фикшн книжки читать, узнавать новые слова, тусоваться с хоумскулером, то есть находить интерес в той зоне, где и дети находятся. Потом уже они сместились. Но первое время ездить на какие-то экскурсии с детьми, и там чего-то находить интересное для себя.

**Оля Корнилова спрашивает:** Ребенку четыре с половиной года, и если ей девочки в раздевалке в спортзале сказали: «Иди отсюда, мы не хотим с тобой говорить», а она стоит все равно и смотрит на них. Я отвлекла, увела, потом что-то объясняла простыми словами, но вот нормальное ли поведение для такого возраста – не видеть, что гонят, прогоняют, говорить: «А я хотела поиграть с ними».

**Ольга:** Это не то, чтобы нормально или ненормально. Видимо была какая-то привязанность к девочкам, они заинтересовали, особенно, старшие если девочки. Может быть, еще и слова она не воспринимала таким образом. То есть хотела поиграть и не слышала «иди отсюда». Она с возрастом научится. Трудно сказать, нормально это или не нормально. Если остальное в порядке, то нормально.

**Алина Пекарская:** Оля, по поводу того, что дети выплескивают фрустрацию, фантазируя сцены насилия. До какой степени это нормально? Дочка мне рассказала, что эти фантазии ее успокаивают, ей так легче уснуть. Я, если честно, немного шокирована, в реальности она не мучает зверей, всегда сопереживает, если кому-то больно.

**Ольга:** Это как игра. Это нормально. Накал сцен насилия снизится, когда фрустрация снизится. По каким-то причинам ее достаточно много, и она таким образом канализируется. Еще можно в какие-то жестокие игры играть. Может быть, в ролевые, в которых дети-пираты ловят тигра и жарят его. Как у Егора Бахотского**,** на его площадке «Игры и общение» в Москве, там дети постоянно кого-то жарят, убивают, расчленяют радостные и дальше обнимаются и идут по домам. Поэтому в игре, естественно. Он расскажет, надо попросить будет его как-нибудь описать, как в игре дети выплескивают эмоции: эмоции стремления к контакту и близости, тревоги, фрустраций. Пока это не переходит в реальность, это хорошо. Куда-то же оно должно деться. Пробуйте какой-то физкультурой с ней заниматься, возможно, это тоже будет накал снимать. Находите другие каналы, но не запрещайте и не стыдите. А просто предлагайте альтернативы. Скажем, этой эмоции столько и она идет в одном направлении в фантазии жестоких. А мы ее делим на несколько ручейков: один в какие-то игры, в валяние на полу, обжимания; один в словесные перепалки; один в игры жестокие с куклами. И тогда будет иссякать этот поток. Делите его, если вас очень пугает и если это ее очень пугает.

**Юля:** О концентрации на положительных моментах. Ребенок, пять лет,последнее время очень интересуется космосом. Спрашивал у папы, как стать космонавтом. Папа рассказал, что нужно много учиться, стремиться к поставленным целям, много тренироваться. У сына проблемы с приложением усилий для достижения результата, уметь плавать, быть выносливым. Сын прибегает радостный ко мне со словами: «Мама я точно буду космонавтом, у меня есть уже два пункта. Во-первых, я умный, во-вторых, плавать в ванной я уже умею».

**Аня:** Моим не нравятся такие игры.

**Ольга:** Это же от ребенка зависит. Каким-то они другим образом свою фрустрацию канализируют. Дело не в том, что всем обязательно надо играть в жестокие игры и выкалывать куклам глаза, нет. Или зажаривать кукол на огне, нет, не обязательно. Это просто показатель уровня фрустрированности. В первую очередь, о нежестокости ребенка. Фрустрация таким образом выходит. Ищем, где фрустрация обычно от столкновения с сепарацией, что пошло не так. Уменьшаем столкновение с сепарацией – затихают, затухают фантазии. То есть мучить кузнечиков – это избавляться от фрустрации и это хорошо. Хотя «мучить» и «хорошо» в одном предложение не очень звучит. Я, между прочим, в детстве, покаюсь вам, причем нам уже было лет по десять, наверное. Был год на даче, было большое количество саранчи. Мы для нее строили тюрьму в лесу, такую, со сложными ходами, многоэтажную, капали в откосе клеточки, сажали туда саранчу, зарешечивали палочками. Мы были так увлечены этой игрой, потом какой-то взрослый это увидел, очень разозлился, очень испугался, видимо, разбил это ногами. И тогда до нас дошло, что мы что-то не то делаем, но и то, по-моему, не сразу. А еще родители купили нам несколько цыплят, с сестрой. Чтобы потом мы их бабушке отвезли в деревню. По-моему, было шесть цыплят. Не все дожили до совершеннолетия. Один утонул в тазике с водой, очень мы расстраивались, реально. На одного сестра наступила, когда в траве его выпустила и искала, жутко плакала, ужасно. Это нам было, наверное, ей – семь, мне – девять-десять. Летом было, помню, огромное количество саранчи, год восемьдесят первый. А что мы делали: у нас была большая компания детей, мы собирались в холе. Дача государственная из трех этажей, типа общежития. Мы собирались в большом холле в кружочек, ребята собирали саранчу, и мы устраивали гладиаторские бои. Не бои, а саранча против курицы. Выпускали саранчу, курица ее клевала, а мы сидели в кружке и радовались. Я не могу сказать, что я выросла жестоким человеком. Понимаете, у детей внутренний локус контроля, он сбит, вернее его нет. Поэтому мучить кузнечиков – это, я не знаю, избавляться от фрустрации или нет, но лучше найти какие-то другие, как у Андерсена или нет, «Прекрасная Эльза», про девочку, которая мучила жучков, отрывала у них крылышки, у паучков – ножки. Лучше, конечно, куда-то в другое место эту фрустрацию канализировать.

**Оксана Шевченко:** Не всегда там такие сцены бывают, смотря какие игроки соберутся. Часто они очень мило играют. Мы всех к Егору Бахотскому водим.

**Ольга:** Я не говорю, что каждый день. Но Егор мне рассказывал пару сюжетов, которые я хочу с ним совместно сделать, или его материалом воспользоваться для иллюстрации того, как дети выплескивают эмоции в игре. И вот конкретно была игра о том, как дети поймали тигра. Тигром, по-моему, Егор был. И они его на медленном огне жарили, очень радовались. А я у него читала две лекции, два семинара, и мы с ним много разговаривали. И он говорит: «Родители жутко обеспокоены, их аж колбасит от того, что они видят своего голубоглазого ангела с «таким вот» оскалом лица, радостно зажаривающего тигра пойманного. Родители в шоке. Я, так, в этом ничего плохого не вижу». Мы об этом разговаривали, то есть он поделился парочкой сюжетов своих.

**Оля Тимонина:** А у меня дочка делает такое страшное лицо и злится на меня. Реагировать на эти корчения рожи или ну и ладно? Проговариваю, и она успокаивается.

**Ольга:** Можно корчиться в ответ. Можно проговаривать. Можно потом не в лицо «так вместо того, чтобы корчить рожи, пошли-ка, отожмемся», а как-то с заднего хода попробовать ребенка вовлечь в активную игру, или защекотать, или «я сейчас на тебя нападу», или что-то такое. Ребенок начинает убегать, вы его догоняете, и эта вся энергия немножко обмякает.

**Аня:** Друг друга колотят.

**Ольга:** Тоже вариант. В игры жестокие играть не любят, зато друг друга колотят, то есть все равно это вылезет.

**Софа:** Мне тут моя четырехлеточка говорит: «Мама, хватит сердиться, и тебе жить станет веселее».

**Оля Тимонина:** У подруги сын, пять лет, постоянно играет: все звери злые, машинки дерутся, в общем, все со всеми ссорятся и дерутся. Соня с ним играла, я стала просить его играть в другие игры. Может, они хотят побегать или в гости. Соне раньше нравится с ним играть, а сейчас говорит: «Он злой. Не хочу больше с ним играть».

**Юля:** Мы, максимум, жгли колорадских жуков в деревне.

**Ольга:** Колорадских жуков мы жгли, потому что это была обязанность. Мы их собирали в баночку, а бабушка потом заливала солярой и жгла. Мы их не жгли ради развлечения.

**Лиля:** Мне это не очень нравилось.

**Ольга:** Мне не нравилась сама их консистенция, он там, в банке, ползают «такие». И потом это все заливается солярой, мне тоже это не нравилось.

**Юля:** Мы саранчу в детстве считали злейшим врагом урожая, и жалости к ней нет.

**Алина:** Оль, а можно еще об адаптации в эмиграции. Актуальный для меня вопрос: «Почему адаптация происходит или не происходит?» Про меня друзья говорят, что я так и не доехала после пяти лет. Только в последнее время чувствую прогресс, как будто камень с души свалился. Мне кажется, это еще и благодаря этому курсу, у меня появились отношения с собой.

**Ольга:** Может быть, я не знаю. Я в каких-то вещах адаптировалась, в каких-то - нет. Я, например, понимаю, что я и через двадцать лет не адаптируюсь. Я здесь себя как дома не чувствую. Не мое это место, вот и все. Поэтому тут мы не можем говорить о том, что адаптация – это будет где-то «клево». Это то, что вы живете и понимаете, что переехать не будет вариантом. Вы не как перекати-поле пытаетесь, в другое место не дергаетесь. Свои обязанности выполняете. Я адаптировалась к тому, что я здесь одна без бабушек, я однозначно ехала и знала, что помощи нет, и вынь да положь, где хочешь, найди. Для меня это был не вопрос какого-то страдания. Хотя, конечно, периодически накрывало и накрывает, и тяжело. Если камень с души свалился, получается, что после пяти-семи лет баланс нового опыта в эмиграции и опыта, который был там, уравновешиваются. Здесь уже достаточно подпорок. Вы идете в магазин – вы встречаете свою соседку, вы приходите в церковь и видите своих знакомых, или едите в парк и там встречаете знакомых. Эта ткань, социальная, более плотной становится, и вы не чувствуете себя совершенно потеряно.

**Полина Сажировская:** Как поддерживать ощущение успеха. В первых лекциях упоминала, что положительное подкрепление успехов убивает исследовательский интерес. Как же тогда поддерживать?

**Ольга:** Это не положительное подкрепление именно. То есть хвалить надо. Мы о чем говорили? О том, чтобы положительное подкрепление успехов и интереса не было для ребенка актуальнее или сильнее его внутреннего интереса. Там, где мы говорим о становлении. Там, где ребенок начинает проявлять энергию дерзновения. Там, где он подходит к пианино и делает робкие попытки извлечь музыку, не надо прибегать, хлопать в ладоши и кричать: «У нас растет гениальный ребенок. Давайте, скорее его запишем на пианино Здорово. Отлично. И всем соседям снимем это на видео, тут же на Ютуб выложим». Ребенок начинает в какой-то момент начинает чувствовать, что ваше желание, чтобы он играл на пианино, гораздо сильнее, чем его. В данном же случае, мы говорим о застрявшем ребенке. Здесь не про какую энергию дерзновения речи не идет. Он делает что-то ради вас, или потому что он не может по-другому сделать. Нет у него других опций. Оно так делается, потому что есть узкая колея, он по ней катится, других опций нет. И вы ему показываете, что «вот здорово». То есть даете это ощущение успеха, что «у тебя получилось, как здорово». А не «вот это твой интерес, который давай скорее развивать».

**Витя:** Если ребенку три и пять и бежит последний момент, бывает не всегда, но в какой-то день по несколько раз не добегает и слегка описывается. Значит, в эти дни или чуть до них произошло онемение или стресс?

**Ольга:** Может, заигрался просто. Энергия дерзновения не способствует походам в туалет, отвлечениям на туалет.

**Катя Морозова:** Да, в чужой стране важно помнить, для чего ты все это делаешь. Помогает очень.

**Ольга:** И не бояться не адаптироваться, не бояться страдать. Очень часто люди приезжают с установкой: «Мне здесь должно быть хорошо». И мы начинаем запрещать себе какие-то отрицательные эмоции. Или наоборот начинаем видеть только плохое. Уравновешивание взгляда вообще помогает в жизни.

**Аня:** Хотелось бы понять, если отрицательное подкрепление в инциденте – это совершенное зло, то, что вы думаете о положительном подкреплении в триумфе? Как поддержка и искренняя радость успеху?

**Ольга:** Оно просто не будет работать. Или начнет вызывать раздражение или противление часто. Положительное подкрепление, если говорить про энергию дерзновения, то оно ее забивает. Если в инциденте что-то получилось, мы ему даем ощущение «я хороший». Вместо того, чтобы он думал о себе «я плохой», мы стараемся сделать так, чтобы он думал «я хороший». Я не думаю, что он может почувствовать реально триумф. Триумф мы можем чувствовать тогда, когда мы приложили усилия. Ребенок, застрявший в развитии, ребенок не зрелый не может прикладывать усилия. Он там оказался, и ощущение «я хороший» должно даваться. И положительное подкрепление, мы же говорим про отношения, это может выглядеть, как положительное подкрепление, а будет на самом деле укреплять отношения. «Здорово. Мы все сейчас закончили, убрали и можем спокойненько пойти начать пачку мороженного, на которую полдня облизываемся». Но это не потому что он убрал за собой, а потому что нам хорошо и от щедрости душевной, от того, чтобы провести время вместе можно, покушать мороженного, посмотреть вместе мультик, обняться. То есть выглядит это как положительное подкрепление, но оно таким не является.

**Оля Тимонина:** Я просто думаю, как выстраивать с ними отношения, чувствую, что с этим мальчиком нужно постоянно контролировать, что происходит. Он не чувствует границ. Правильно ли я делаю, когда перевожу игру в другое русло?

**Ольга:** Да, надо с детьми играть. Да, можно переводить в другое русло. Да, можно устраивать мальчику пятимутки какого-нибудь валяния, или каких-то активных игр придумывать. Чтобы он выбегался, напрыгался, свою фрустрацию слил. То есть фрустрации, видимо, очень много, и он таким образом ее канализирует. Получается, здесь мы не можем детей одних оставлять и нужно давать ему привязанность, контакт, близость, ощущение защиты. Тревога будет снижаться, фрустрация будет снижаться и будет меньше жестокости в играх.

**Алина:** Я поняла, что мне нужно сделать, чтобы почувствовать любовь и тоску – переехать в Сакраменто, в Калифорнию.

**Ольга**: Или съездить в Россию. Это тоже быстро лечит, да. Прививка.

**Оля:** У меня ощущение, что он непрерывно фрустрирован, и я могу руководить их совместными играми.

**Ольга:** Да. Просто не пускать это на самотек. И видя фрустрацию, нужно понимать, что она должна куда-то выйти, он не может ее в себе копить, она взорвется, и он вдруг неожиданно исподтишка стукнет, например, дочку и сам не поймет, почему он это сделал и испугается. Поэтому тут завладеваем через привязанность, руководим играми, и сливом вот этой вот энергии фрустрации.

**Алина Пекарская:** Езжу в Россию, там слишком много привязанностей, болезненно уезжать потом.

**Ольга:** Во взрослом возрасте, конечно, очень сложно. Если вы не приезжаете замуж, не погружаетесь в среду, потому что муж ваш местный, и вы пользуетесь его контактами. Его деревня привязанности становится вашей деревней привязанности. Я, например, до сих пор чувствую непонятно где, ни там, ни тут. И там уже не возможно, понимаешь, что не реально. И тут тоже себя не видишь. То есть какое-то третье место найти. Я вот ищу, может, в Португалию поехать пожить, попробовать. Но у меня здесь дети, и у детей здесь жизнь. Младший здесь родился, и все они большую часть жизни прожили в Канаде. Сейчас пока есть плюсы и минусы. Здесь Ньюфелд, которого я могу видеть хоть каждый месяц, если мне надо очень, или раз в два месяца, здесь конференции, интенсивы, учеба моя вся. А это потрясающая возможность из рук в руки брать знания, я понимаю, что это бесценно. И дети опять-таки. Но для меня лично пока какого-то счастья я не ощущаю. Интегрируем, да и все.

**Жанна Имашева:** Ольга, вопрос не по теме. Дочка не спит, сегодня почти не слушаю. Сегодня была на встрече ньюфелдовцев, была без дочки, пожалела, что была без нее. Детки все очень хорошие. Компания разновозрастная, драк не было. Вот идеальное место для взросления дочки и общения со сверстниками.

**Ольга:** Я помню, как мы в лагере были. И, на самом деле, очень хорошая компания и дети, и родители, если альфы. Очень комфортно всем, получается. И дети очень быстро других родителей в свою деревню привязанностей принимают. Да, хорошая деревня получается.

**Катя Морозова:** Мы переехали в другую страну в дочкины три и пять. Она пошла в сад англоязычный, ей было очень тяжело. В саду держалась, дома был просто ад вечерами. Сильно легче стало, как пошли в летнюю группу субботнюю. Всего по полтора часа, но сразу отпустило. Педагоги там просто замечательные, как будто наш курс прошли. И что удивительно, как только пошли в русскую группу, по-английски сразу заговорила, до того молчала, хотя по-русски очень хорошо говорит для своего возраста.

**Ольга:** Я точно знала, что я детей не отдам. Мы в садик не ходили англоязычный. Часто с таким ступором, со вторым языком, бывает, если ребенок чувствует, что язык может отдалить его от его привязанностей, он будет сопротивляться. А потом расслабляется, и это дает возможность тут же разговаривать на втором языке.

**Яна:** Но вижу, что ей тяжело выдерживать шум, играть в игры, в которых, может, захочет ее игрушку, не захочет поделиться, кто-то случайно толкнет, ей два и десять сейчас. Пока вижу, что ей трудно будет. Или это мои загоны?

**Ольга:** Если трудно, то трудно. Нет, это не загоны. Вы же лучше, чем кто-либо знаете своего ребенка. Трудно, значит, не надо. Можно просто кого-то приглашать потом к себе на дачу, проводить время на природе. На природе всегда легче. Есть куда уединиться, если что. В закрытых помещениях всегда сложнее вместе. Если начинать ребенка, который тяжело переносит толкотню-беготню, социализировать, встречаться с другими мамами, то лучше это делать начинать на свежем воздухе, там как-то проще получается.

**Ксюша:** Теперь я понимаю, почему дети наших друзей так любят играть с моим мужем. Он им позволяет беситься, а они его по полной программе объезжают, вся толпа на ней весит.

**Оля:** Дожила до конца лекции.

**Ольга:** Да, мне кажется, что уже конец. Давайте нарушим традицию, и уйдем не на час позже, а на полчаса всего лишь позже закончим. Или еще какие-то вопросы? Люблю я предпоследние эти занятия, потому что есть возможность уже поговорить и вас почувствовать. О чем сегодняшнее занятие, о том, что если ребенок не зрелый придется добирать своей собственной зрелостью. Выплакать свои слезы тщетности, потому как вот он такой, или маленький. Следующий раз мы встречаемся с вами двенадцатого мая, у вас идут двухнедельные каникулы сейчас. Подождите, не двенадцатого, пятнадцатого. У вас будет время на каникулах, на праздниках потренироваться на детях, на котиках, на родственниках. И поприменять теорию в жизнь. Спасибо большое, кто дожил до конца. И спасибо большое тем, кто досмотрит нас в записи. И вот даже Софа сегодня поплакала на лекции, здорово. Я не радуюсь, что Софа рыдала, но плач для мамы это лучшее лекарство. Потом утираешь слезы и как-то вдруг в голову приходят правильные, хорошие мысли. До свидания.