



**Школа для родителей**  
**Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**  
**Как воспитать в ребенке минимализм в век**  
**глобального потребительства**  
**Выпуск № 5**

Быть минималистом в наш век сплошного потребительства – задача не из простых. Вокруг столько соблазнов, что удержаться очень сложно. Как сказал один из героев мультфильма «Лесная братва» енот Эр Джей: «Мы едим, чтобы жить, а они живут, чтобы есть». И глядя на некоторых людей, лишний раз убеждаешься в том, что пушистый друг был прав. Мы живем в постоянной погоне за благами. Нам хочется всего и побольше. Мы всегда смотрим на кого-то, у кого машины лучше, дома больше и забор выше. Довольствоваться малым становится практически невозможно, и мы вгоняем себя в долги и бесконечную работу. А дети смотрят на нас, делая себе заметки на будущее. В подростковом возрасте это желание обостряется ещё сильнее, так как не хочется быть хуже, чем остальные. Большой дом с белым забором и машиной – это образ, навязанный нам производителями. Но не все будут счастливы в этом доме. И чтоб потом не было мучительно больно за потерянное время, нужно учить детей осознанно подходить к выбору своего пути.

Джошуа Беккер, автор блога *Becoming Minimalist* и большого количества книг для подростков о жизни в стиле минимал, поделился своими советами о том, как правильно рассказать подросткам о жизни минималиста и отдать ключи от их жизни им в руки.

### **Смоделируйте простоту**

Самый лучший пример – личный пример. Покажите им на собственном примере, что можно быть счастливым и без огромного количества красивых и модных вещей. В жизни существует столько удовольствий, которые можно получить бесплатно!

### **Поощряйте идеализм**

Многие подростки – идеалисты в душе. Поощряйте их желание изменить мир и сделать что-то великое. Не позволяйте дому с белым забором и красивой машиной стать пределом их мечтаний. Они заслуживают гораздо большего. И мир заслуживает таких людей, которые смогут сделать его лучше.

### **Волонтерство**

Предложите им заняться вместе с вами добрыми делами – поработать в кухне для бездомных или малоимущих, в детских и молодежных центрах и т.д.

### **Меньше телевизора**

Согласна с этим пунктом на все 100%! Да, в интернете тоже встречается реклама, но её можно фильтровать и она не такая навязчивая. Мы отказались от ТВ около года назад и абсолютно об этом не жалеем. Польза от этого отказа хорошо видна на примере нашего пятилетнего сына. Он никогда не просит, чтобы ему купили что-то. Зато после того как он несколько дней гостит у бабушки, у которой есть телевизор, сразу начинает выпрашивать, чтоб ему купили, цитирую: “Шоколадные хлопья с зайчиком, но такие, которые в коробке и с игрушкой!” И дальше он может перечислять практически до бесконечности, просто всё зависит от количества увиденных им реклам.

### **Пусть ребенок сам платит за дорогие вещи или игрушки**

Когда ты отдаешь деньги из своего кармана, которые предназначались для завтраков, ты тысячу раз подумаешь о том, насколько тебе хочется эту вещь. Когда вещь достается даром, она не ценится. Но стоит только заплатить за неё и отношение моментально меняется. Дети должны понимать взаимосвязь между трудом, получением за этот труд денег и расходами.

Начинать можно раньше, не обязательно ждать подросткового возраста. Я не имею в виду отправлять своего ребенка работать в 6 лет, ни в коем случае! Но он должен понимать, что нельзя получить одновременно всё. Одно время мы немного потеряли контроль, и Ваня получал что-то из Лего практически каждые выходные. Он привык к этому и начал воспринимать эти подарки как что-то само собой разумеющееся. Но покупать наборы конструктора каждые выходные – удовольствие не из дешёвых. И мы решили исправить ситуацию, пока не стало слишком поздно. В итоге ребенок бережно откладывает деньги на новый конструктор Лего, жертвуя булочками, которые он получал каждый день. Конечно, булочки – это не единственные сладости, я же не Фреккен Бок, но мы с ним договорились, что если он откажется от булочек – будет получать за них денежный эквивалент и складывать в копилку.

### **Научите ребенка видеть скрытый подтекст в рекламе**

Как я уже говорила, полностью оградиться от рекламы не получается, но можно научить ребенка понимать подтекст. Что ему пытаются продать? А будет ли это работать так, как обещают в рекламе? Обычно ответ на второй вопрос – нет. Оно, конечно, работает, но с некоторым оговорками, и зубы будут такими же белыми, только если вы сходите к стоматологу; и фигура будет стройной, только если вместе с низкокалорийными завтраками от всем известной компании вы будете пахать в спортзале минимум 3 раза в

неделю; и кожа у подростков будет чистая не только потому, что они будут пользоваться умывалками, а потому, что они будут правильно питаться, а не есть всякую гадость.

### **Найдите союзника**

В подростковом возрасте дети очень редко прислушиваются к советам своих родителей. Я не могу утверждать, что это стандартное поведение, не во всех семьях происходит именно так. Но всё-таки чаще всего ребенок больше прислушивается к советам кого-то другого, кто ближе ему по духу. И если ваши слова в одно ухо влетают, в другое вылетают, так и не зацепившись в голове, постарайтесь понять, на кого именно равняется ребенок, и найдите в нём союзника по воспитанию.

У меня есть лучшая подруга, с которой мы дружим практически с самого детства, и наши мамы тоже очень дружат. Когда мне было 13 лет, меня ужасно раздражало, когда мама начинала учить меня жизни. Но когда это делала тетя Лена (мама подружки), случалось чудо, и другие слова, но несущие тот же смысл, достигали своей цели. Тоже самое происходило и с подружкой – она прислушивалась к словам моей мамы и при этом могла игнорировать свою.

### **Распределить домашние обязанности**

Родители всегда стараются сделать жизнь своих детей как можно лучше, чего бы им это не стоило. Ребенку всегда достается все самое лучшее, и он ограждается от трудностей повседневной жизни. Но оберегая их таким образом, взрослые часто делают ещё хуже, потому что у детей нет возможности подготовиться к реальной жизни со всеми её положительными и не очень сторонами. Поэтому желательно научить подростка ответственности. И чем раньше он это поймет и примет, тем лучше для него.

### **Путешествовать в менее развитые страны**

И это, скажу я вам, подействует не только на вашего ребенка, но и на вас. После того, как я увидела детей на улицах Дахаба (небольшой город в Египте, центр виндсерфинга, кайтсерфинга и желающих погрузиться в Blue Hole) и то, как они играют и чем они играют, я поняла, что мы слишком носимся со своим ребенком и балуем его.

Для детей помладше это будет хорошим примером того, как игрушку можно сделать из палки и подручных материалов, и играть ей, оказывается, гораздо интереснее, чем с дорогой игрушкой. А подростки увидят, что люди в состоянии прожить и на гораздо меньшую сумму, чем та, к которой они привыкли.

### **Учите их тому, что основная ценность – это их личность, а не то, что этой личности принадлежит**

Последнее и, на мой взгляд, самое важное – это дать понять подростку, что самое важное – это он, его суть, его личность, а не то, что у него есть. На красивые и дорогие безделушки слетается огромное количество “друзей”, которые в итоге куда-то пропадают, как только начинают понимать, что они не могут получить материальную выгоду из этой дружбы. Купить друзей можно, но лучше делать это своими личностными качествами, а не красивой ширмой из дорогой одежды, красивых игрушек и кругленькой суммой на карманный расходы.

Скажу честно, я сама долго боролась с шопоголиком у себя внутри, так как всё моё сознательное детство и часть юности мы с родителями простояли в огромных очередях за “непонятно чем, но берем, пока дают”. Но как только у меня появилась возможность покупать все, что я захочу, остановить меня было практически невозможно. Годами

зжатый голодный потребитель вырвался наружу. Последствия – квартира, заваленная ненужными вещами, и шкаф, который ломился от одежды, но надеть, как всегда, было нечего. Мне всё-таки удалось справиться с внутренними порывами покупать все, что понравилось.

Правда, с появлением ребенка наступил рецидив, воспоминания о моём детстве прорвались, и я решила, что вот мой ребенок уж точно не будет ни в чем нуждаться. Поэтому изначально он был завален подарками, и ему покупалось всё самое лучшее. Но со временем я увидела, как Ваня относится к вещам. Он считает, что никто не может приходить к нему без подарка, и дорогие покупки каждые выходные – это скорее приятная обыденность. Поэтому был срочно созван семейный совет, а бабушки просто поставлены перед фактом: баловать внука разрешается, но в разумных пределах, потому что бабушки всё-таки должны оставаться бабушками ;)



