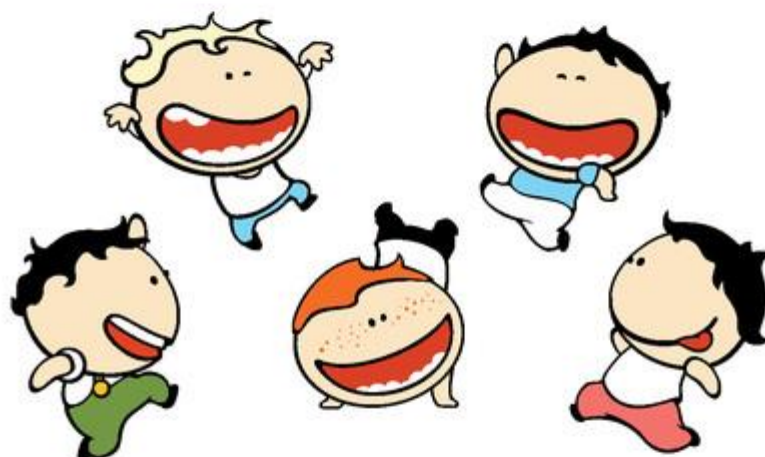


Джанет Лансбери
#Плохих детей не бывает! Дисциплина с удовольствием.

Академия психологии для родителей –

Джанет Лансбери

**#Плохих детей
не бывает!**



**Дисциплина
с удовольствием**

*Секретные слова,
которые помогут вам стать
по-настоящему счастливыми родителями*

АКАДЕМИЯ

ПСИХОЛОГИИ



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22496256

«Д. Лэнсбери. #Плохих детей не бывает! Дисциплина с удовольствием. Секретные слова, которые помогут вам стать по-настоящему счастливыми родителями»: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2017
ISBN 978-5-17-099724-4

Аннотация

«Не пойду спать! Не стану есть кашу! Не надену шапку! Ты – плохая!» Да, ваш прекрасный ангелочек знает, как довести вас до белого каления! И как в такой непростой ситуации сохранить спокойствие? Как найти правильные слова, не опуститься до крика и шлепков? А главное, как воспитать покладистого и послушного ребенка, но при этом не ограничить его развитие, не сломать личность, вырастить его смелым, креативным и уверенным в себе человеком?

Педагог, специалист по раннему развитию и опытная мама Джанет Лэнсбери предлагает вам простые методички, которые помогут установить дисциплину с самого раннего возраста, учитывая при этом особенности психического развития маленьких детей. В ее книге нет туманных рассуждений о природе дисциплины, а есть практические советы, подкрепленные примерами и личным опытом.

Вы узнаете, что сказать, как поступить, как реагировать, чтобы ваш малыш быстро развивался, а вы сохранили свою нервную систему и покой в доме.

Джанет Лэнсбери #Плохих детей не бывает! Дисциплина с удовольствием. Секретные слова, которые помогут вам стать по-настоящему счастливыми родителями

Janet Lansbury
No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame

© 2014 by Janet Lansbury
© Шевцов П., перевод на русский язык, 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Дисциплина без вины и стыда!

Благодаря этой книге приучение к дисциплине теперь не будет вызывать сложностей. Это метод, который пойдет на пользу любому ребенку и который любой родитель будет использовать с удовольствием, без чувства вины и стыда.

Тина Пэйн Брайсон, эксперт в воспитании детей, психотерапевт, автор бестселлера «Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер».

Отличные советы!

Я давно читаю блог Джанет. А здесь собрано все самое-самое. Прекрасная книга, которая поможет вам очень быстро понять, что и как можно и нужно говорить ребенку, чтобы он стал дисциплинированным.

Келли Пирсон

Реальные советы!

Мне понравилось, что в книге нет обычных рассуждений о пользе воспитания. Здесь в

самом деле очень логичные, простые и понятные советы, как и что делать. Разобрано очень много разных ситуаций – в машине, в магазине, перед прогулкой, за обедом и так далее, и везде дан совет – что сказать, чего не говорить, как реагировать. И эти советы работают. Проверено.

Джоан Кроуфорд

Превосходный подарок молодым родителям!

Если вам когда-нибудь понадобится купить подарок молодым родителям – выбирайте именно эту книгу! Как бы я хотела, чтобы книга появилась у меня раньше, от скольких ошибок она могла бы меня уберечь!

Элли Эдвардс

Книга – мой спаситель

У меня три мальчика, и эта книга буквально спасла меня, помогла установить с детьми очень дружеские и теплые отношения.

Тесс Мартинес

Пролог



С какими проблемами сталкиваются родители, которые хотят правильно воспитать своего ребенка? Одна из основных – они вынуждены слышать уйму противоречивых, часто взаимоисключающих, а порой невыполнимых рекомендаций от разных экспертов.

Родителям трудно понять, как именно нужно наказывать детей за плохое поведение. Физически? Или обойтись несколькими жесткими фразами? Или же демонстративно проигнорировать и не разговаривать с ними какое-то время? Когда следует предоставлять ребенку полную свободу выбора, а когда, наоборот, устанавливать четкие правила и нормы? Надо ли применять такие способы, как угроза, строгий взгляд или ультиматум вроде «считаю до трех»?

Специалистов много, различных методов и концепций – тоже. Неудивительно, что мамы и папы сбиты с толку и попросту не знают, как общаться с детьми. Родители теряют уверенность в своих силах и еще чаще – терпение.

Так быть не должно.

В течение многих лет я работала с детьми и их родителями, применяя свои идеи на практике и делая выводы. Я видела сотни разных действий, которые выполняли взрослые, и сотни разных реакций со стороны малышей. Я уверенно могу говорить о том, какие действия приводят к хорошим результатам всегда, какие – лишь в определенных ситуациях, а какие оказываются не просто бесполезными, но чаще всего опасными, поскольку оборачиваются нарушением естественного доверия между родителями и детьми.

У маленького ребенка есть вполне нормальная тяга к активному познанию окружающего мира. В этот период обязанность мамы и папы в том, чтобы обеспечивать безопасность и комфорт, необходимые для правильного развития ребенка. Нужно направлять его, обозначать разумные границы, чтобы малыш научился доверять своим родителям, но в то же время не становился пугливым и не боялся всего на свете. Только так дети смогут чувствовать себя защищенными. А без этого чувства они будут неспособны учиться, играть и радоваться жизни.

Каждый раз перед тем, как объяснить ребенку, что такое хорошо и что такое плохо, вам в первую очередь нужно обратить внимание на свое эмоциональное состояние. Именно от вашего настроения почти всегда зависит результат разговора с ребенком. Если вы не готовы четко, спокойно, лаконично донести до малыша свои желания и требования, то, скорее всего, ваша нервозность и неуверенность приведут к тому, что в ближайшее время его поведение только ухудшится.

Мама и папа – это всемогущие боги. От их мнения, эмоций, слов, интонации зависит, что будет думать и чувствовать ребенок. Вот почему в семьях, в которых есть маленькие дети, так часто возникают и долго не разрешаются проблемы, связанные с дисциплиной.

Я убеждена, что не существует плохих детей. Те дети, у которых, по мнению многих взрослых, есть врожденная склонность к непослушанию, на самом деле просто выражают свои эмоции самым естественным образом. По-другому они не умеют. Мы называем их плохими лишь потому, что чувствуем себя бессильными и обиженными, сталкиваясь с не совсем понятными нам капризами и проделками. Мы называем малышей плохими и тем самым проявляем глубокое неуважение к ним.

Нам свойственно вешать ярлыки на все нестандартное, что нас пугает и в чем лень разобраться, а именно так зачастую мы и воспринимаем поведение своих детей. В них развивается избыточное чувство стыда за малейшие промахи, и в дальнейшем это отрицательно сказывается на их характере и жизни.

Если говорить о моей концепции общения с детьми и восприятия их поведения, то в ее основе лежат идеи моей наставницы, специалиста по вопросам воспитания детей Магды Гербер. Благодаря ее опыту, знаниям и основанной ею организации поддержки людей, осуществляющих уход за маленькими детьми и занимающихся их развитием (*Resources For Infant Educators*, или *RIE*), я обрела четкое понимание того, что такое ответственное, уважительное, разумное отношение матери к своему ребенку. Этим пониманием я делилась и продолжаю делиться с миллионами людей и как специалист, и как автор книг.

Основопологающей идеей организации *RIE* является утверждение: «Ребенок – полноценный человек, наделенный способностью ощущать реальность и испытывать разные чувства и эмоции, стремящийся к общению с людьми, обладающий естественным стремлением к познанию окружающего мира, обдумыванию различных явлений, формулированию идей, выводов, пониманию абстрактных образов и слов из различных языков, употребляемых окружающими людьми».

Наличие у детей всех этих способностей Магда Гербер выявила еще пятьдесят лет назад. И основывалась она не на стереотипах, а на результатах клинических и научных исследований (Gornik, Alison. July, 2010. *How Babies Think*. *Scientific American*, 76–81).

Мы слишком часто ведем себя по отношению к детям так, будто они совершенно неспособны общаться и самостоятельно думать. При этом мы ждем от них таких осмысленных действий и такого контроля над своими эмоциями, которые могут быть свойственны лишь взрослому. Это непродуктивная тактика, и приводит она только к тому, что поведение ребенка становится все хуже и хуже.

Спасти разочарованных и растерянных родителей может применение разных нестандартных способов общения с детьми, в числе которых не только разнообразные хитроумные приемы, но и попросту честность и открытость, лежащие в основе теории и практики организации *Research Infant Educators*. Без этих двух важнейших инструментов – честности и открытости – невозможно сделать первые шаги на пути к здоровым внутрисемейным отношениям и заложить прочный фундамент для взаимопонимания между вами и вашим ребенком.

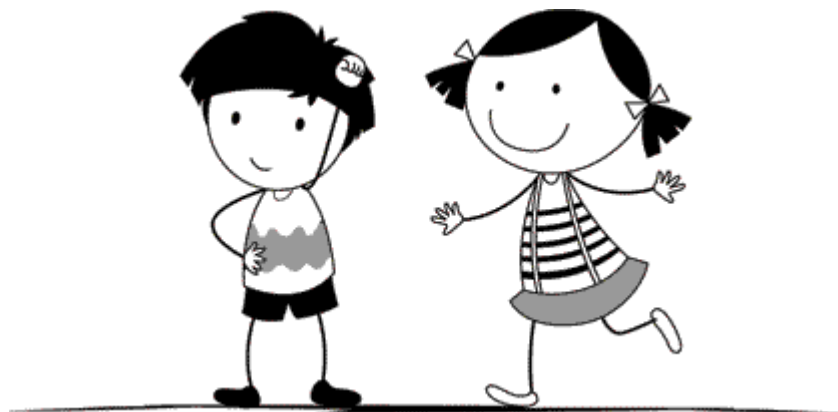
В этой книге собраны мои статьи на тему поведения детей и выполнения родителями действий, которые приводят не к ограничению свободы какого-либо члена семьи, а к взаимовыгодным результатам. Вы узнаете многое о том, как понимать ребенка, как правильно наказывать его, как «сотрудничать» с ним, как объяснять ему разные правила и запреты, что делать с его вспышками эмоций и т. д.

Я получаю немало писем от мам и пап, интересующихся вопросами воспитания детей, и для меня большая честь выступать в роли человека, способного дать ценные рекомендации и помочь в трудной ситуации. Любой нормальный родитель хочет достичь полноценного взаимного доверия в отношениях со своим малышом. Многие из тех, кто мне пишет, признаются, что чувствуют бессилие и не знают, что делать дальше.

Бывают письма, читая которые я испытываю радость и гордость. Я имею в виду те, в которых родители рассказывают о впечатляющих результатах в общении с ребенком, достигнутых благодаря соблюдению принципов уважения и справедливости. Некоторые из таких писем вместе с моими ответами на них я приведу в книге, поскольку подобные истории успеха воодушевляют, просветляют и подталкивают к продуктивным действиям.

Надеюсь, эта книга послужит эффективным инструментом для тех, кому скоро предстоит или уже пришлось испытать первые трудности в таком деле, как воспитание. Малыши будут словно бы нарочно испытывать вашу выдержку и тестировать на наличие мудрости. Вооружившись знаниями и умением смотреть на мир глазами ребенка, вы сможете с достоинством пройти через сложности, сопутствующие взрослению маленьких детей. Вы поймете, что повседневная жизнь полна возможностей для создания и укрепления доверия, уважения и любви между вами и вашим ребенком.

Глава 1. Плохих детей не бывает



Говоря о детях, для начала надо понять следующее: не существует того, что можно было бы назвать плохим поведением. Когда маленький ребенок «плохо себя ведет», это значит, что он пытается сообщить вам о чем-то очень важном, например о том, что он устал и хочет спать. Ребенок может стремиться к самостоятельности, но при этом бояться утратить чувство защищенности и остаться без контроля со стороны старших. Грань между этими естественными нуждами не всегда такая четкая, как хотелось бы.

Малыш растет, развивается, пробует действовать по-иному, нежели действовал вчера, и вы не должны пускать его развитие на самотек. Как сказала Магда Гербер, «отказ родителей от поддержания дисциплины во взаимоотношениях с ребенком говорит не о доброте, а о равнодушии». Но как не допустить излишней строгости? Как сделать дисциплину здоровой, конструктивной? Для этого мамам и папам нужно в первую очередь пересмотреть свои представления о воспитании.

Первые годы жизни малыша – это время, когда у родителей есть максимальные возможности для того, чтобы оттачивать навык правильного общения со своим ребенком. Это, вне всяких сомнений, пригодится вам в дальнейшем. С чего же начать?

1. Сделайте так, чтобы повседневная жизнь была предсказуемой. Ваш ребенок должен всегда понимать, чего от него ждут папа и мама. С этого начинается дисциплина.

Ребенок должен большую часть дня проводить дома, рядом с родителями. Конечно, время от времени берите его с собой, когда идете или едете куда-нибудь. Но не забывайте,

что маленькие дети не в состоянии вести себя идеально, если вы, например, уже четвертый час проводите на званом ужине у друзей. Не менее странно ждать от ребенка спокойствия и собранности, если вы взяли его с собой в торговый центр, где полно людей, шума и суеты, и полдня тратите на шопинг.

2. Не принимайте близко к сердцу то, что называется плохим поведением. В ходе моих семинаров для родителей и детей малыши иногда начинают шуметь и хулиганить. После этого родители с нескрываемой тревогой говорят, что их детишки агрессивны, опасны и постепенно становятся потенциальными нарушителями общественного порядка. Таким образом взрослые проецируют свои страхи на детей, начинают проявлять придирчивость, нездоровую строгость, что впоследствии оборачивается еще более серьезными проблемами.

Не стоит вешать ярлыки на поведение ребенка. Если вы видите, что он вот-вот нарушит какое-то правило, не оставляйте это без внимания и старайтесь пресекать на корню, но без грубых слов и агрессивных действий. Учитесь реагировать быстро, уверенно и разумно. Когда малыш кидает мячик вам в лицо, он делает это не потому, что вы ему не нравитесь, и не потому, что он злой. Ребенок просто поступает так, как ему свойственно, то есть изучает все, что вокруг него, пробует совершать разные действия, чтобы понять, каковы границы и нормы этого мира. И в этом ему способны помочь только вы, его родители.

3. Если ребенок нарушает какое-то правило поведения, сразу после этого поговорите с ним о его ошибке. Говорите спокойно, уверенно. Представьте, что вы мудрый, опытный генеральный директор крупной компании, а ваш малыш – уважаемый вами подчиненный. Не злитесь и не кричите. Ребенку будет еще труднее общаться с вами и воспринимать ваши правила, если он увидит, что его поведение вызывает у вас нервозность, ярость.

Не читайте нотации, не грубите, не унижайте детей, иначе результатом будет появление у них глубокого чувства вины и стыда, а впоследствии – постоянная растерянность (особенно по поводу того, как себя вести в той или иной ситуации). Говорите только о фактах. Например, так: «Не кидай игрушку. Если будешь кидаться, мне придется ее у тебя забрать». При этом руками, но без резких и пугающих движений, помешайте ему кинуть игрушку еще раз, если видите, что он вот-вот сделает это.

Главное – не откладывать важные слова на потом. Реагируйте сразу же после того, как малыш начал хулиганить. Если не успели или не захотели, придется ждать следующего «нарушения». И тогда в вашем распоряжении снова будет всего несколько секунд для того, чтобы завладеть вниманием ребенка и объяснить, в чем дело. Только так он сможет понять, по какому поводу ему делают замечание и что от него требуется впредь.

4. Обращаясь к ребенку, не говорите о нем и о себе в третьем лице, например: «Маме не нравится, когда Эмма тискает и пугает щеночка». Это звучит странно, неискренне и препятствует взаимопониманию.

5. Что можно сказать о таком способе наказания, как временный отказ от общения с ребенком? Этот способ еще называют «тайм-аут». Об этом, будучи уже в почтенном возрасте, недоумевающе рассуждала Магда Гербер: «Что же такое „тайм-аут“? Видимо, это нечто вроде передышки. Но от чего в данном случае должны отдохнуть дети? От полноценной жизни?»

Магда была убеждена, что маленьким детям необходимо постоянное общение с родителями. Следовательно, если родители на время прекращают это общение, то получается, что естественный ход жизни детей нарушается. «Тайм-аут» и подобные ему

виды наказания, по мнению Магды Гербер, неэффективны.

Если ребенок «плохо себя ведет» в ситуации, когда рядом не только вы, но и другие люди, он таким образом неосознанно показывает, что устал, чувствует себя не очень хорошо и хочет уйти. Возможно, он начнет плакать и вредничать. Вместо того чтобы повышать голос и пытаться заставить его успокоиться, уведите малыша, посадите в машину и постарайтесь поскорее отвезти домой. Пусть он зайдет в свою комнату. Побудьте рядом с ним. Скорее всего, ребенок еще раз захочет плакать, и понадобится какое-то время, чтобы он успокоился.

6. Если хотите научиться правильно воспитывать ребенка, откажитесь от нелогичных и жестоких наказаний и начните реагировать на его поведение естественно. Вышеупомянутый «тайм-аут» – это противоестественно и бесполезно.

Малыш начал безобразничать с едой? Тогда скажите, что так есть нельзя и что теперь ему придется поесть чуть позже. Перед выходом на улицу он отказывается одеваться так, как вы считаете нужным? Тогда скажите, что прогулка не состоится. В такой реакции нет ничего похожего на манипуляцию или давление. Вы просто говорите ребенку об очевидных последствиях его действий. Возможно даже, что после этого он будет дуться. Но по крайней мере ему не будет казаться, что его обидели, напугали или пристыдили.

7. Запреты нужны, но они не должны налагаться на детей в тех случаях, когда происходит естественное выражение эмоций. Наоборот, поощряйте нормальную, полноценную реакцию ребенка на то, что он видит и слышит. В возрасте до трех-четырех лет многие малыши испытывают немало противоречивых и довольно сильных чувств и эмоций. Необходимо позволять им выражать и гнев, и растерянность, и простое недовольство, особенно если оно возникает из-за того, что вы установили какой-то новый запрет. Ребенок не должен бояться или стесняться своих переживаний. Например, если его что-то разозлило, позвольте ему отдубасить подушку. В этом нет ничего странного и страшного.

8. Если каждый раз после того, как ребенок нарушает какое-либо правило поведения, вы демонстративно перестаете разговаривать с ним и проявлять заботу о нем, то он привыкнет испытывать тревогу по любому, даже самому незначительному, поводу, боясь сделать что-нибудь такое, из-за чего вы снова разозлитесь. Разумеется, при таких условиях не может быть и речи о формировании чувства защищенности, которое в сознании ребенка должно быть неразрывно связано с образами мамы и папы.

Психолог Альфи Кон написал статью «Когда мамино „Я тебя люблю“ означает: „Я тебя люблю, только если ты делаешь все так, как я хочу“». Статья была напечатана в газете «Нью-Йорк таймс». Альфи Кон рассказал о негативных последствиях манипулятивных приемов, которые часто применяют многие родители. К таким последствиям относятся постепенно усиливающаяся склонность ребенка к выражению недовольства и гнева, излишняя стыдливость, замкнутость, недоверие к родителям.

9. Никаких телесных наказаний! Именно они больше, чем любые другие ошибочные методы воспитания, мешают родителям выстраивать доверительные отношения с ребенком. Элис Парк в своей статье «Долговременные последствия физического наказания детей», опубликованной в журнале «Тайм», писала, что, согласно результатам исследования 2500 детей, те из них, кто часто подвергался физическому наказанию, становились к пяти годам более непослушными и агрессивными, чем дети, которых никогда или почти никогда не шлепали и не били.

Намеренное причинение боли ребенку не может быть проявлением любви. Но, к

сожалению, именно такая связь формируется в сознании малыша, часто подвергающегося телесному наказанию.

Любить своих детей не значит во всем потакать им, позволяя вытворять все, что взбредет в голову. Нередко самое мудрое решение – сказать твердое «нет», как бы трудно это ни было.

Дети заслуживают того, чтобы быть с ними честными и прямыми. Им необходимо определенное количество правил и запретов. Без этого развитие будет неполноценным, и, взрослея, дети не смогут правильно расставлять приоритеты, уважать себя и быть нормальными членами общества. Магда Гербер в своей книге «Хороший родитель. Мудрая забота о маленьких детях» писала: «Ваша цель – способствовать тому, чтобы у ребенка развивались чувство собственной ценности, способность дисциплинировать себя и стремление к сотрудничеству с окружающими».

Глава 2. Почему дети ведут себя «плохо»



Даже сдержанные родители могут быть сбиты с толку необычным поведением ребенка.

Вы просите дочку не бросать в вас игрушку, но девочка снова делает это, при этом еще и смеясь над вами. Неужели ваша дочь от природы такая злая? Или вы настолько бездарный родитель, что девочка не могла не возненавидеть вас за это?

Многие малыши в возрасте до трех-четырех лет очень импульсивны, эмоциональны. Они могут выражать свои желания и нужды весьма неожиданными способами, порой даже, как вам может показаться, грубыми. Хочу вас успокоить: детишки не имеют ничего против вас лично. К эмоциональным взрывам приводят такие особенности малышей, как неумение сдерживать себя и медленное развитие той области мозга, которая отвечает за принятие решений и контроль над собой.

Ваша дочь, скорее всего, прекрасно понимает, что вам не нравится, когда она кидается игрушками в вас, ваших друзей и домашних животных, проливает воду или бросает еду на пол, кричит или обзывает вас. Просто импульсы, возникающие в ее мозге, очень сильны, и ей трудно с ними справиться так, как это способен делать ребенок постарше. И даже если малышка хулиганит и смеется над вами, это не значит, что она целенаправленно злит вас.

Итак, первое правило: когда ваш маленький ребенок хулиганит, не воспринимайте это как попытку оскорбить или разозлить вас. Не вздумайте обижаться и свирепеть.

Дети нуждаются в вас вне зависимости от того, как они себя ведут и что говорят, пусть даже временами они будто бы демонстрируют, что не хотят вас видеть.

Каждый раз напоминайте себе эти простые истины. Делайте это до тех пор, пока мудрое отношение к эмоциональным вспышкам ребенка не войдет в привычку. Это основа разумного воспитания детей.

Научитесь уважать своего малыша. Не забывайте, что он еще не взрослый человек и поэтому далеко не всегда может «держаться в руках» и «отвечать за свои поступки».

Перечислим причины, по которым маленькие дети начинают «плохо себя вести».

1. Когда организм ребенка в возрасте до трех лет начинает испытывать усталость или голод, сам ребенок обычно этого не осознает. Его тело подает «сигналы бедствия», проявляющиеся в виде капризов и шалостей.

Что касается случаев странного и излишне эмоционального поведения моих детей, то сразу вспоминается такая ситуация. Мы участвовали в семинаре, организованном специалистами *Research Infant Educators*, и в определенный момент мой сын (довольно умный и даже, надо сказать, хитрый мальчик) вдруг стал хмуриться, злиться и легонько колотить меня ручками. Для меня был очевидно: малыш утомился, нам пора идти. Я сказала ему: «Ты, наверное, устал и хочешь домой».

Мы собрались уходить, но я разговорилась с одной из участниц семинара. Неудивительно, что спустя минуту сын снова начал раздраженно колотить меня. И правильно сделал. Ведь я, сказав, что мы пойдем домой, сразу же увлеклась беседой с другим человеком и совсем забыла о своем обещании сыну.

Вот еще пример. Во время одного из наших семейных путешествий моя четырехлетняя дочь вдруг стала довольно грубо разговаривать с моей матерью. Я была сильно удивлена, но, сохраняя самообладание, сказала: «Я не разрешаю тебе так разговаривать с бабушкой». После этого я увела дочку в другое место. Она кричала и не желала успокаиваться. Честно говоря, меня это очень разозлило. Но тут я внезапно осознала, что наша поездка длится уже седьмой час! Разумеется, маленькая девочка устала и своей вспышкой гнева просто пыталась по-своему, по-детски сообщить мне о том, как она себя чувствует. Ее не в чем обвинять. Я виновата сама.

Я могу привести много подобных примеров. Они свидетельствуют о том, что чаще всего поведение маленьких детей становится невыносимым тогда, когда они переутомляются или попросту голодны. Иногда у моих детей желание поесть возникало спустя двадцать минут после того, как я предлагала им это. В таких случаях малыш обычно говорит недоумевающему родителю: «Тогда я не хотел есть, а сейчас уже хочу». Вы скажете: «Это несправедливо!» Не знаю. Зато, по-видимому, детишки знают, что в общении со взрослыми, как в любви и на войне, все средства хороши.

2. Часто дети начинают вредничать и хулиганить, если не получили от вас четкого ответа на простой вопрос: что можно делать, а что нельзя. Они пробуют нарушать какие-то из правил поведения, о которых вы с ними уже когда-то говорили, и хотят понять, разрешите ли вы нарушать эти правила, если обстоятельства меняются.

Например, сегодня вы были строги, справедливы и запретили малышу безобразничать и выпендриваться. Он захочет выяснить, позволите ли вы ему пошалить, скажем, в понедельник, или в среду, или на улице, или когда вы будете не энергичны, как сегодня, а утомлены и рассеянны, и т. д.

Ребенок регулярно проверяет границы дозволенного, которые вы, как старший, должны четко обозначать, чтобы в дальнейшем он не чувствовал растерянности, доверял вам и не сомневался в вашем лидерстве. Нужно сделать так, чтобы ребенок при любых обстоятельствах знал, чего вы ждете от него. Приучать к этому надо с помощью ясных, простых формулировок.

Конечно, не надо становиться воспитателем-роботом, выполняющим все время одни и те же программы. В зависимости от обстановки вы будете реагировать на действия малыша по-разному, внося в свою тактику пусть и минимальные, но необходимые коррективы. Однако он всегда должен видеть, что вы полностью контролируете ситуацию и что его поведение неспособно вас взбесить или напугать.

3. Если вы привыкли выходить из себя и менторским тоном поучать ребенка или же просто слишком долго говорить о его «плохих» поступках, это может показаться малышу неприятным ритуалом, в центре которого всегда находится он сам по причине своего надоевшего родителям поведения. Такие ритуалы приводят к тому, что ребенок становится излишне стыдливым и пугливым.

Даже если, сохраняя самообладание, вы не ограничиваетесь одной-двумя фразами по поводу его поведения, а долго-долго повествуете об этом, в результате ребенок начнет воспринимать себя как странного, не похожего на других безобразника, действия которого заслуживают пристального внимания взрослых. В то время как на самом деле он просто несколько раз выразил естественные детские эмоции, свойственные любому из его ровесников.

В ситуации, когда моя дочка стала грубо разговаривать с бабушкой, я осознала, что девочка не просто выражала эмоции, а из-за усталости совсем не понимала, что она говорит, кому и почему. Но меня разозлила ее выходка, и я некоторое время говорила ей об этом. Однако сейчас я понимаю, что можно было бы просто побыть рядом с дочкой и обойтись без нотаций. А еще я поняла, что если бы вспышка агрессии была направлена не на мою маму, а на меня, то я бы точно не стала заводить по этому поводу даже короткий разговор. Даже если дочь обиделась бы на меня и кричала, меня это несколько не оскорбило бы. Я показала бы ей, что хорошо понимаю, как она себя чувствует, и, наверное, сказала бы что-нибудь вроде: «Ты расстроилась из-за того, что нам надо уходить из парка? Я понимаю, тебе это не нравится».

Не запрещайте ребенку выражать свои чувства и желания. Напротив, поощряйте это.

Маленьким детям присуще неосознанное стремление «проверять» своих родителей, «тренировать» их и вести себя по-разному, чтобы понять, каковы границы и нормы внутрисемейного мира.

4. Можете ли вы себе представить, насколько трудно жить и развиваться ребенку, который регулярно видит, как его родители выходят из себя по поводу и без? Он ведь интуитивно понимает, что эти люди, несмотря на то что они намного старше и сильнее его, не ведут себя как лидеры. Настоящий лидер руководит своими подчиненными уверенно и без суеты, не забывая время от времени проявлять чувство юмора.

Этому надо учиться. Практикуйтесь ежедневно. Не переживайте: детишки не отобьются от рук после первой же вашей неудачи. У вас будет много возможностей для развития навыков правильного, мудрого общения с детьми.

Вот что об этом писала Магда Гербер в книге «Хороший родитель. Мудрая забота о маленьких детях»: «Вы должны четко знать, что именно будет хорошим и правильным и для вас, и для вашего ребенка. Если у вас нет ясного понимания, то малыш перестанет доверять вам и его поведение ухудшится. Вас это будет злить еще больше. В конечном счете вы достигнете такой степени напряженности, что общение с ребенком будет сопровождаться вспышками гнева у вас и чувствами стыда и страха – у него. Растить под руководством нерешительных, вечно сомневающихся в своих действиях родителей – очень непросто».

5. Иногда в течение какого-то периода времени ребенок много раз нарушает установленные вами правила лишь потому, что у него накопился стресс, который необходимо выразить и таким образом освободиться от него. Не запрещайте этого, но и не пускайте на самотек. Будьте рядом и напомните малышу о нормах поведения, о которых вы с ним договаривались. Не забывайте о важнейшем принципе «все эмоции и желания разрешены», позволяющем очень быстро избавить ребенка от склонности к излишне сильным и частым вспышкам.

6. Дети эмоциональны и впечатлительны. Мы, взрослые, непрерывно оказываем на них очень сильное влияние, хотим мы этого или нет. Они смотрят на нас, слушают нас и весьма быстро впитывают и хорошие, и плохие черты нашего характера.

Если вы прячете от ребенка игрушки, считая, что он тратит на них слишком много времени, то очень скоро заметите, как малыш прячет игрушки от ровесников, не желая делиться.

Когда вы сами испытываете стресс, старайтесь вести себя так, чтобы для ребенка ваше моральное состояние не было чем-то зловещим и непонятным. В противном случае он тоже начнет ощущать эмоциональный дискомфорт и, скорее всего, станет вредничать и хулиганить. Можете даже поделиться с ним своими переживаниями, рассказать простыми словами, что вас беспокоит.

7. Если ребенок чувствует, что вы уделяете ему внимание лишь в тех случаях, когда он нарушает установленные правила поведения, и если при этом каждое его нарушение вы сопровождаете долгой и нудной лекцией о том, что «хорошие дети так себя не ведут», то вскоре он привыкнет к этому и станет проказничать намеренно, чтобы хотя бы в такой форме вызвать к себе интерес.

8. Иногда при взгляде на безобразничающего ребенка можно интуитивно понять, что таким образом он пытается избавиться от тревоги или страха, поселившихся у него в душе. Так бывает, если вы слишком холодны к малышу. Чаще обнимайте его, целуйте, говорите: «Я тебя люблю». Но не забывайте, что самый эффективный способ дать ему почувствовать себя нужным и любимым – это относиться к нему с уважением, терпением, принятием всех его эмоций, слов и стремлением как можно лучше понимать его чувства и желания.

Любить своих детей – значит понимать их.

Глава 3. Как с ними разговаривать



Некоторые взрослые не только не понимают маленьких детей, но и считают, что дети сами совершенно неспособны что-либо осмыслить. И действительно, временами – особенно в периоды их странного, чересчур эмоционального поведения – вам кажется, что вы имеете дело с инопланетянами.

Поймите, маленький ребенок – это такой же человек, как и вы, просто в силу постоянного интенсивного роста, регулярного получения новых впечатлений и осознания новых способностей этому человеку трудно ориентироваться в окружающем мире, трудно справляться со своими не совсем понятными эмоциями и ощущениями.

Как уберечь малыша от избыточного стресса и показать, что он всегда может вам доверять?

1. Дети стремятся говорить на том языке, который слышат вокруг себя. Поэтому не перебарщивайте с сюсюканьем. Чаще употребляйте пусть и простые, но полные предложения. Ребенок будет постепенно запоминать принципы построения фраз. Говорите четко, иногда замедляйте темп, делайте паузы между фразами. Малыш должен научиться понимать смысл каждого предложения, а для этого ему нужно давать время на их обдумывание.

Забудьте о рекомендации некоторых специалистов, согласно которой родителям надо обезьянничать, то есть разговаривать с детьми, используя нечто вроде языка жестов и при этом подражая лепету, который издают малыши в первые годы жизни. Такой способ общения мешает их полноценному развитию и больше похож на попытку наладить связь с умственно отсталым существом.

Представьте, что вы приехали в другую страну и с увлечением пробуете говорить с местными жителями на их языке, а они смеются над вами, при этом имитируя ваше далекое от идеала произношение. Разве это можно назвать уважительным отношением?

А вы сами, общаясь с англоговорящим гостем вашей страны, стали бы говорить на ломаном русском, передразнивая его?

Не забывайте, что, например, двухлетний ребенок уже много месяцев находится среди взрослых. Не сомневайтесь, он уже понимает многое из того, что они говорят, причем значительно больше, чем сам может сказать.

2. Недавно во время одного из занятий, проводимых *Research Infant Educators*, Кендра спросила меня, что делать, когда ее девятнадцатимесячная Одри начинает прерывать их с мужем разговоры. Женщина сказала, что обычно просит дочку не перебивать их, однако это не приносит результата. Я предложила такой вариант: «Одри, мы с папой через две минуты закончим разговаривать, и потом я буду разговаривать только с тобой. Ладно? Подожди две минутки».

Будут ли подобные фразы эффективны в любой ситуации? Нет. Подавляющему большинству малышей хочется внимания родителей постоянно. Их не волнует, заняты взрослые или нет. Если ребенок желает поговорить с вами и отвлекает вас от важного дела, не говорите резкое «нет!» или «прекрати!». И не игнорируйте его. Он должен понимать, что вы слышите его и готовы уделить ему внимание в ближайшее время. Скажите, что через несколько минут вы поговорите с ним.

Вместо «Не дергай меня за колени! Я разговариваю» скажите: «Садись мне на колени и подожди пять минут». Утвердительные предложения влияют на детей лучше, чем те, в которых есть частица «не». Такие фразы оставьте на крайний случай.

3. Предлагайте варианты. «Ты хочешь положить игрушку на полку или в коробку?» Это хороший способ ослабить негативную нагрузку вашего требования и сделать его формулировку такой, чтобы ребенок не чувствовал себя бессильным перед лицом своего лидера. Вы также можете сказать: «Ты еще играешь? Сменим подгузник сейчас или через пять минут?»

Иметь возможность выбирать – это очень важно для маленького ребенка, если, конечно, речь не идет о сложных вопросах. Не стоит спрашивать его: «Что будем есть на обед?» или «Что ты сегодня наденешь на прогулку?» И будьте осторожны, если вам важно получить положительный ответ. Например: «Ты хочешь сегодня пойти в гости к тете?» Малыш может поставить вас в тупик простым и честным «нет!».

4. Ребенок хочет, чтобы вы всегда его понимали. Поэтому, если он высказывает свои мысли, выслушивайте его. Признавайте за ним право иметь свою точку зрения. Показывайте

ему, что понимаете его.

Когда он учится завязывать шнурки, говорите что-нибудь вроде: «Это нелегко, но у тебя уже хорошо получается. Ты молодец». Ему будет проще справляться со стрессом, вызываемым новыми повседневными задачами и впечатлениями.

Не пытайтесь угадать чувства малыша, не озвучивайте свои предположения. Например, избегайте таких фраз: «Ты, наверное, боишься песика» или «Это всего лишь собачка. Она тебя не укусит». Лучше скажите: «Ты, наверное, расстроился из-за этого песика. Хочешь, возьму тебя на ручки?»

Если малыш продолжает делать то, что надо скоро прекратить, начните с простого признания фактов: «Тебе хочется еще поиграть на улице, но нам уже пора домой». Не имеет значения, насколько странными или забавными будут фразы, которыми ваш ребенок выразит свою точку зрения, – вы должны всегда давать ему возможность высказаться и почувствовать, что его слышат и понимают.

Для того чтобы малыш знал, что вы понимаете его, четко и спокойно говорите о тех его желаниях, которые вам приходится ограничивать.

Примеры:

- «Ты хотела побежать через улицу, но я тебе не разрешила»;
- «Ты хочешь, чтобы мы ушли из дома тети, но нам пока еще рано уходить».

В противоречивой, сложной ситуации вы должны дать ребенку почувствовать, что понимаете его желания и эмоции. Старайтесь не забывать об этом. Если малыш расстраивается, плачет, кричит, выслушайте все, что он хочет сказать. Дайте ему понять, что услышали его и осознали, что он переживает. Например: «Ты хотел мороженое, но я не разрешила тебе, и ты расстроился».

Когда вы понимаете ребенка, он чувствует себя в безопасности, даже несмотря на то, что вы запретили ему что-либо. Да, ребенок сопротивляется, кричит, жалуется, но в конечном счете он почувствует, что вы на его стороне, вы всегда рядом с ним. И это очень важное чувство, ведь без него вы не сможете в дальнейшем выстраивать по-настоящему доверительные взаимоотношения.

Глава 4. Честная дисциплина



Здравствуйте, Джанет.

Нашему сыну тринадцать месяцев. Он очень любознательный, постоянно изучает все, что видит вокруг. Мы поощряем это и стараемся делать так, чтобы он, исследуя окружающую реальность, чувствовал безопасность.

Я приобрела бесценный опыт, поработав в свое время в школе, где специалисты соблюдали принципы воспитания, сформулированные такими выдающимися личностями,

как, например, педагог Мария Монтессори. Подобными идеями уже довольно давно руководствуются многие профессионалы, работающие в детских садах в итальянском городе Реджо-Эмилия. Я беру с них пример. Стараюсь чаще говорить со своим малышом о том, что он может сделать, а не о том, чего ему делать нельзя. В результате мне не приходится часто употреблять слово «нет». Также я стараюсь разговаривать только в спокойном, нейтральном тоне. Если ребенок из-за чего-то расстроился или растерялся, я наблюдаю за тем, как он себя ведет и какие эмоции выражает, а затем, не пытаюсь угадать, просто говорю ему о том, что вижу. Например: «Кажется, ты не знаешь, что делать. Хочешь, я тебе помогу?» При этом я подхожу и легонько прикасаюсь к нему.

Недавно мы с друзьями обсуждали способы воспитания маленьких детей. Мы все согласились с тем, что малыши постоянно изучают окружающий мир и нас, родителей, а еще «проверяют» наше терпение. Но мы не должны способствовать формированию у детей плохих привычек вроде склонности кричать или ныть, чтобы мы дали им какую-нибудь игрушку.

Я понимаю, что родители всегда сильно влияют на своих детей. Если сравнивать мой подход к воспитанию ребенка с подходом, применяемым многими моими знакомыми, то очевидно, что я устанавливаю гораздо меньше ограничений и запретов. Я позволяю малышу сделать то, что он хочет, если уверена, что его действие никому не принесет вреда. Горжусь тем, что он такой любознательный и целеустремленный!

А какие советы Вы бы дали родителям, воспитывающим годовалых детишек?

Благодарю Вас!

С уважением, Дэна

То, что рассказала Дэна, свидетельствует о наступлении очень важного, переломного периода в ее общении с ребенком. Сейчас они вместе закладывают фундамент, необходимый для здоровых, уважительных взаимоотношений в будущем.

Вот как я ответила на ее письмо.

Дорогая Дэна!

Судя по всему, Вам, благодаря материнскому инстинкту, бесценному опыту и высокому уровню образования, удалось достичь всего того, без чего полноценное развитие малыша было бы невозможным. Вы любите его, по праву гордитесь им и воспринимаете как полноценного человека, способного мыслить и действовать. На это указывают следующие черты Вашего поведения:

а) Вы сохраняете спокойствие и говорите нейтральным голосом, когда видите, что малыш расстроен или нарушает какие-то правила;

б) Вы говорите чаще о том, что ему можно, и не перебарщиваете с обсуждением запретов;

в) Вы показываете, что понимаете его чувства и желания, даже когда они идут вразрез с Вашими намерениями;

г) Вы обеспечиваете безопасные условия для того, чтобы малыш не боялся изучать окружающий мир.

Уважение и доверие – это основа правильного, органичного воспитания, и Вы, к счастью, не забываете об этом. Вам помогают мудрость и интуиция.

Согласна с Вашими друзьями, которые подчеркивают значимость ограничений в повседневной жизни маленьких детей. Однако не стоит забывать, что главное – не наличие ограничений, а то, как Вы их устанавливаете. Не менее важно понимать, готовы ли Вы мудро воспринимать реакцию детей на эти ограничения. Ведь, как Вы верно заметили, «...родители всегда сильно влияют на своих детей». Это так: всегда и сильно. Из любого разговора с ребенком родители могут и должны извлекать ценный урок. Вот почему я рекомендую всем родителям придерживаться честного, уважительного, прямого стиля общения с детьми, как раз такого, какого придерживаетесь Вы.

Теперь о моих соображениях по поводу воспитания детей, которым только недавно исполнился годик. Остановимся на таких проблемах, как крики и истерики.

1. Быть родителем – значит выстраивать такие отношения с ребенком, в которых первостепенными элементами являются взаимное доверие и уважение. Мы, взрослые, многим жертвуем в ходе воспитания детей. Однако не стоит погружаться в жертвенность с головой, а иначе:

а) Вы рано или поздно начнете чувствовать себя разочарованными, несчастными, и в Вас появится гнев, который Вы неосознанно будете направлять в первую очередь на детей;

б) Ваши дети будут лишены возможности полноценно развиваться, расти и познавать мир.

Честный стиль воспитания подразумевает умение родителя не отказываться полностью от своего личного пространства ради детей. В ходе воспитания не только Вы постоянно узнаете что-то новое о своем малыше, но и он тоже постепенно узнает что-то новое о Вас.

Ведите себя так, чтобы с каждым годом он все лучше и лучше понимал, где находятся Ваши личные границы, которые не нужно нарушать. Вам вместе необходимо сформировать такой режим повседневной жизни, при котором один из вас, имея свои намерение и точку зрения, будет учиться всегда считаться с намерением и точкой зрения другого.

Родителям надо быть готовыми к тому, что иногда, если малышки с чем-то не согласятся, они станут кричать или плакать. Однако, видя такие эмоции, Вы не должны бросать все и спешить на помощь малышу. Ведь это не те крики, причинами которых являются боль, сильный стресс или голод.

Общение можно назвать честным и гармоничным, если Ваш ребенок постепенно начинает осознавать две простые нормы:

а) родители сделают все необходимое для того, чтобы его жизненно важные потребности были удовлетворены;

б) но он не всегда может получить абсолютно все, что ему хочется.

Утром Вы принимаете душ, затем выпиваете чашку кофе, просматриваете газеты, готовите еду для себя. А если малыш вдруг начинает нервничать из-за того, что Вы, по его мнению, не уделяете ему достаточно внимания, то спокойно признайте: «Ты расстраиваешься, что я слишком долго сижу на кухне». Вот еще примеры:

• «Ты не хочешь, чтобы я уходила в ванную»;

• «Я тебя слышу. Приду к тебе через пять минут»;

• «Я знаю, ты хочешь забраться на меня и встать мне на плечи. Но я не разрешаю.

Давай я помогу тебе сесть».

Если тринадцатимесячный ребенок кричит, скажите: «Ты очень громко кричишь, поэтому я не понимаю, что ты говоришь. Ты хочешь, чтобы я взяла тебя на ручки? Я сейчас не могу взять тебя на ручки. Я выложу продукты из пакета и потом посижу с тобой».

Если Ваш ребенок уже хорошо понимает вашу речь, можете сказать: «Пожалуйста, не кричи, я не понимаю, что ты говоришь. Говори обычным голосом, чтобы я смогла тебя понять», или «Пожалуйста, не кричи. От такого громкого крика у меня болят уши. Просто поговори со мной. Скажи, что ты хочешь».

Таким образом, Вы не игнорируете чувства и эмоции малыша, но и не потакаете ему. Вы приучаете его к тому, чтобы он ясно и спокойно формулировал свои желания, и показываете, что Вы готовы для него сделать.

2. Ребенок всегда должен знать, соблюдения каких ежедневных правил от него ждут родители. Режим дня должен быть предсказуемым. Именно это позволит малышу чувствовать защищенность, бодрость и получать максимальную пользу от игр, питания и

сна. К тому же он будет спокойнее и осознаннее реагировать на ограничения, которые Вы налагаете на его поведение. Не забывайте, что крики и истерики часто являются сигналами усталости, голода или избытка эмоций.

3. Если Вы стремитесь к тому, чтобы общение с ребенком становилось все более и более доверительным, то каждый раз, когда говорите о себе и о нем, употребляйте местоимения первого и второго лица, а не третьего. То есть вместо «мама» говорите «я», а вместо, например, «наш Джоуи» – «ты». Ваше взаимопонимание перейдет на совершенно новый уровень. Ведь малышу гораздо проще осознать, чего от него ждут, если он слышит: «Я не хочу, чтобы ты меня толкал». Это звучит значительно естественнее, чем «Маме не нравится, когда Джоуи толкает ее», или «Мы не должны толкаться!», или «Нам нельзя кричать» (у ребенка после такой фразы может возникнуть мысль: «Нам нельзя, а мне – можно!»).

4. Детям будет проще Вас понимать, когда Вы перестанете ограничиваться словами «нельзя» или «нет» и начнете сопровождать свои запреты коротким, простым объяснением.

Примеры:

- «Пожалуйста, не бей собачку. Ей больно. Возьми вот эту игрушечную собаку»;
- «Я не разрешаю тебе играть с проводами. Это опасно. Давай помогу тебе их убрать»;
- «Ты очень громко кричишь, я не понимаю, что ты говоришь. Скажи мне, что ты хочешь».

Не разбрасывайтесь словами «нет» или «нельзя». Частое их употребление, да еще и без каких бы то ни было разъяснений, приведет к тому, что малыши перестанут воспринимать запреты всерьез.

5. Откажитесь от манипулятивных приемов, высмеивания, запугивания и таких способов наказания, как, например, уже упоминавшийся «тайм-аут». Не пытайтесь отвлечь или развлечь малыша, когда он плачет или кричит. Говорите с ним, спрашивайте, чего он хочет.

Вообще, прежде чем начать разговор со своим ребенком, подумайте о тех словах и интонации, которые собираетесь употребить, и задайте себе вопрос: «А стал бы я так разговаривать со взрослым человеком?» Таким образом, Вы заведете привычку «выбирать выражения» и общаться с малышом уважительно, как он того и заслуживает. Ведь Вы вряд ли стали бы шантажировать или обманывать своих взрослых друзей и близких, чтобы контролировать их поведение. Или стали бы?

Маленький ребенок – полноценный человек, и относиться к нему нужно соответствующим образом, то есть общаться с ним честно, без уверток, хитростей и давления.

6. Когда наши детишки, играя дома или во дворе, залезают на какую-нибудь интересную конструкцию, родительский инстинкт подталкивает нас к тому, чтобы крикнуть: «А ну-ка слезайте!» Мы боимся, что они упадут и получат травму.

Советую все-таки не препятствовать подобным инициативам Вашего ребенка. Ведь он постоянно развивается. Ему необходимо пробовать совершать все новые и новые действия.

Когда малыш сделает что-то непривычное, скажите: «Ух ты! Вот как ты теперь можешь! Ты молодец!», или «Какой красивый листик ты нашел!» И только после этих фраз

можете добавить что-нибудь вроде: «Но лучше не держи этот листик в руках, он немного грязный. Давай я его уберу». Так Вы способствуете тому, что здоровый исследовательский инстинкт вашего ребенка получает правильную, разумную реализацию.

Дети будут экспериментировать со своей речью и произносить разные слова и звуки по-разному. В таких случаях старайтесь говорить примерно следующее: «У тебя получилось прокукарекать! Как громко!» Не спешите ограничить ребенка в исследовании своего собственного голоса. Конечно, порой требуется усилие воли, чтобы не пойти на поводу у внезапного приступа раздражительности. Будьте благоразумны.

Надеюсь, мои рекомендации принесут Вам пользу.

С уважением, Джанет

Глава 5. Необходимость устанавливать границы



К концу первого года жизни малыш становится настолько активным, что можно уверенно приступать к обозначению элементарных границ дозволенного. На моих семинарах я часто вижу, как детишки, жаждущие познавать реальность и нуждающиеся в правилах и запретах, ползают по своим добрым, терпеливым родителям, не давая им покоя. Мамы и папы боятся сказать что-нибудь наподобие: «Я не разрешаю тебе меня тискать. Посиди рядом со мной. Если хочешь полазать, подойди вон к той лесенке». А ведь чем раньше взрослые произнесут это, тем быстрее малыш прекратит тестировать их на наличие невиданного терпения и станет вести себя гораздо спокойнее.

Многие родители боятся четко обозначать нормы и правила поведения. Им кажется, что это сильно уязвит детишек. На самом же деле все как раз наоборот. Ребенок не может чувствовать себя свободным и защищенным до тех пор, пока мама и папа максимально прозрачно не объяснят ему, что можно делать, а чего делать не следует.

Специалист по воспитанию детей Джанет Гонсалес-Мена, говоря о необходимости устанавливать границы, использовала следующую аналогию. Представьте, что вы едете по мосту ночью, в кромешной темноте. Если мост не оснащен парашютом, то вы будете ехать как можно аккуратнее и медленнее, опасаясь заноса. Если же парашют есть, вы не станете испытывать излишнего беспокойства и переедете мост достаточно быстро и уверенно. Точно так же ваш ребенок в повседневной жизни инстинктивно ищет «парашют», в роли которого должны выступать вы.

Попытки ощутить границы дозволенного – это крайне важный аспект развития маленького ребенка. Он должен чувствовать, что рядом есть взрослый, который обеспечивает безопасность.

Ваши малыши вовсе не желают делать все, что взбредет им в голову, хотя иногда при взгляде на них у вас возникает именно такое впечатление. На самом деле они испытывают тревогу, когда чувствуют, что родитель не стремится ими руководить. Ребенок, растущий в атмосфере очень слабого контроля со стороны родителей, вместо полноценного раннего детства переживает период постоянных сомнений и с годами становится неуверенным в

себе, пугливым.

На семинарах *Research Infant Educators* часто бывает так, что какой-нибудь малыш начинает безобразничать, толкает своих родителей, кричит на них или бросает в них игрушки. Иногда «жертвами» становятся другие детишки. В подобных ситуациях я советую родителям руками легонько помешать своему малышу совершить действие, которое через пару секунд приведет к нарушению правил, и четко произнести: «Я не разрешаю тебе бить других». Или же, если не успели сказать это до нарушения, произнесите подобную фразу сразу после того, как ребенок кого-то толкнул или ударил.

Если в описанном примере мама или папа начинают злиться либо слишком много говорить о нехорошем поступке своего ребенка («Как тебе не стыдно бить других людей! Ведь им больно! В нашей семье никто никого никогда не бьет. Это очень некрасиво!»), то поступок этот запечатлевается в сознании ребенка как нечто весьма значительное, зловещее и крайне постыдное. Маленькое нарушение разрастается до размеров трагической сцены, главным действующим лицом которой становится сам малыш. Это ощутимо и надолго уязвляет его. Уязвляет настолько, что в скором времени он, находясь под влиянием этих неприятных воспоминаний, неосознанно будет повторять схожий сценарий, вновь и вновь нарушая правила.

Есть и другая крайность. Например, родители могут сказать: «Ой, пожалуйста, не толкай меня, ладно?», или «Мы не должны толкать своих друзей, хорошо?» Родители, произнося такие фразы, показывают, что не готовы взять на себя полную ответственность за своих детей, как это подобает взрослым. Малыш не получает достаточно четкого руководящего сигнала, а это значит, что он продолжит тестировать маму и папу на наличие лидерских качеств.

Каждый раз, когда детишки проказничают, я представляю, как они поднимают красный флажок с надписью «Помогите мне!», или «Остановите меня!», или «Скажите мне, что надо делать!». Родители должны реагировать вовремя. Если этого не происходит, то малыш начинает «выбрасывать флаги» гораздо большего размера. Я видела, к чему это приводит.

Однажды мы с моей трехлетней дочкой гуляли в парке и проходили мимо игровой площадки. Там был мальчик лет четырех-пяти. Сначала он пробежался по периметру площадки, а потом, приблизившись к нам, вдруг ударил мою дочку в грудь. Она не заплакала, но, признаться, мы обе были в шоке.

То, что произошло далее, было не менее удивительным. К нам стремительно подошел известный киноактер, по типуажу относящийся к категории «Джеймс Бонд» и, от стыда не сумев посмотреть мне в глаза, пробубнил некое подобие извинений, после чего вместе со своим сынишкой спешно удалился.

Родителям просто необходимо учиться разумно контролировать повседневную жизнь своих детей и своевременно реагировать на нарушения норм поведения, а иначе неприятные последствия будут далеко идущими и значительными. Малыши, не чувствуя границ дозволенного, приобретают привычку действовать деструктивно как по отношению к другим, так и по отношению к самим себе. Так проявляется неосознанное стремление привлечь к себе внимание родителей. Ничего не пускайте на самотек. Устанавливать простые правила и запреты нужно как можно раньше.

В самом начале трудного пути под названием «воспитание ребенка» вы видите перед собой прекрасного маленького ангела. Но вот, спустя месяцы, наступает день, когда ангелочек вдруг впервые проявляет самый настоящий гнев! Ни в коем случае не расценивайте это как признак врожденной злобы. Очень часто детишки неистовствуют только потому, что устали и хотят домой.

Еще одной причиной крика или плача малыша может быть вопиющее нарушение его личного пространства. Такое бывает, когда вашего малыша трогают или берут на руки дети постарше или взрослые люди, таким образом проявляя неуважение к его физическому комфорту. В возрасте от года до трех лет ребенок не может считаться равным партнером по активной игре или тесному общению с теми, кто старше его.

Как я уже говорила, иногда маленький ребенок начинает безобразничать вне дома, в присутствии незнакомых людей. Происходит это потому, что дома он недополучает от мамы и папы ощущения границ, то есть четких правил и запретов. Рассмотрим это на примере Генри.

Генри – очаровательный двадцатимесячный малыш, всегда активно общающийся с родителями и играющий с другими детьми. Но в один прекрасный день родители, придя вместе с Генри на занятия *Research Infant Educators*, были шокированы: их сынок почти сразу же начал толкать всех детишек, которые присутствовали в классе. Мама мальчика, Вэнди, не могла взять в толк, что с ним случилось. Я поинтересовалась у нее, не произошло ли чего-нибудь из ряда вон выходящего в повседневной жизни их семьи. Вэнди сказала, что недавно, перед поездкой на машине, она предупредила Генри, увлеченно игравшего в салоне, что пора заканчивать и садиться в детское автокресло. Однако ждать ей пришлось довольно долго. Когда ее терпение лопнуло, Вэнди, сперва четко озвучив, что сейчас возьмет Генри и посадит его в автокресло, проделала это, несмотря на то что мальчик сопротивлялся и плакал.

Попробуем разобраться, что произошло. Для начала замечу, что есть два очень важных вида обстоятельств. Первый – ситуация игры, когда ребенок должен иметь возможность сам выбирать варианты действий. Второй – затруднительная ситуация, то есть такая, в которой ребенок нуждается в контроле со стороны родителей. Вэнди перепутала виды ситуаций.

Я порекомендовала ей поступать в затруднительной ситуации так: сначала говорить мальчику, что пора садиться на свое место в автомобиле, а если он не желает этого делать после первого маминого объявления и продолжает играть, то нужно не ждать, а посадить вопреки его воле, даже если он начнет плакать.

Уже через три-четыре дня Вэнди искренне поблагодарила меня. Генри перестал быть импульсивным драчуном в присутствии незнакомых взрослых и детей. Причина перемены проста: женщина несколько раз дала понять мальчику, что он должен садиться в автокресло тогда, когда об этом просит мама, а не тогда, когда ему захочется.

А вот еще один яркий пример необходимости обозначать границы. Он тоже связан с автомобилем. Моя подруга Холли принадлежала к категории слишком добреньких мам, боящихся устанавливать правила. Она рассказывала, что уговорить свою трехлетнюю Элайзу сесть в детское автокресло всегда было настоящим испытанием. Я посоветовала говорить девочке: «Я знаю, что тебе не хочется, но ты должна сесть», – а затем сразу же, только очень аккуратно и спокойно, брать ее и усаживать.

Холли рассказала, что, применив такую тактику, все равно сначала вынуждена была слышать недовольные крики дочки. Однако затем, когда женщина стала заводить машину, уже успокоившаяся Элайза произнесла: «Я и сама хотела сесть».

Итак, у маленького ребенка не возникает глубокого чувства обиды, когда родители устанавливают для него необходимые правила и запреты. Да, порой эти ограничения приводят к тому, что детишки не просто негодуют, а впадают в истерику. Однако мамам и папам важно понимать, что даже несмотря на истерику ребенок чувствует заботу и любовь, проявляемые родителями, чувствует, что он в надежном «гнезде».

Глава 6. Ключ к отличному сотрудничеству



Вспомним песню «Что я люблю больше всего» (*My Favorite Things*), которую в фильме «Звуки музыки» (*The Sound of Music*) исполняет гувернантка Мария. Наверное, некоторые из нас могли бы дополнить эту песню приблизительно так: «Больше всего я люблю, например, вытирать детишкам сопливые носы, подстригать им ногти, менять подгузники, давать лекарства, делать уколы, усаживать в машину...»

А вот детишкам подобные занятия нравятся меньше всего. Именно поэтому родители, пытаясь как можно быстрее выполнить вышеперечисленные действия, торопятся, злятся и ругаются. Приходится аккуратно подстригать ногти и волосы малышек, когда их внимание чем-то отвлечено или даже когда они спят. Словом, приходится выдумывать массу хитростей, чтобы подвергнуть ребенка какой-нибудь необходимой процедуре.

Однако малыш рано или поздно раскроет эту неявную тактику и почувствует еще большее желание сопротивляться вам.

К счастью, существует способ превратить необходимые, но не очень интересные для ребенка мероприятия в полезное развлечение. Как и прежде, понадобится один из фундаментальных аспектов правильного воспитания – уважение.

Дети, вне зависимости от возраста, не любят чувствовать себя жертвами, не любят, когда с ними обращаются так, будто ставят на них опыты. И это естественно. Дети любят, когда их приглашают поучаствовать в чем-либо, то есть воспринимают как партнеров, а не как подопытных кроликов.

Итак, как же достичь сотрудничества?

1. Малыш видит, как много всего происходит вокруг. Ему трудно отделить одни события от других. Помогите ему. Если хотите, чтобы было проще и быстрее подстригать ему ногти, менять подгузники, чистить зубы, читать книжку и т. п., сделайте так, чтобы эти занятия проводились примерно в одно и то же время, и предваряйте их несколькими фразами-предупреждениями о том, что вы намереваетесь делать.

Приведу слова Магды Гербер из ее книги «Хороший родитель. Мудрая забота о маленьких детях»: «Предсказуемость позволяет сформировать у ребенка привычки, благодаря которым ему будет гораздо проще следовать вашим правилам. Ребенок далеко не всегда понимает важность этих правил, поэтому лучше приучить его к тому, что они являются неотъемлемой частью повседневной жизни. К ним относятся такие ритуалы, как, например, чистка зубов. Добейтесь, чтобы малышу не нужно было каждый раз подробно объяснять логику и смысл этого действия. Он должен осознать, что это необходимость».

2. Если процедура или ритуал, которые вы намереваетесь провести, не требуют срочности, то позвольте ребенку закончить то, чем он занимается в данный момент. Пусть доиграет. Уважайте его желания. Поменять ему подгузник, вытереть нос или начать подготовку ко сну можно не прямо сейчас, а через некоторое время. Если хотите, можете сказать что-нибудь вроде: «Через пять минут тебе надо будет надеть пижаму, почистить

зубки и выбрать книжку, которую мы с тобой будем читать».

Обращаю ваше внимание на еще одну мудрую мысль Магды Гербер: «Если малышу дали возможность в течение определенного промежутка времени поиграть так, как он хочет, и в то, во что он хочет, то после игр он охотно пойдет на сотрудничество с родителями и примет предлагаемые ими правила».

3. Маленький ребенок – это полноценный человек, поэтому разговаривайте с ним честно и прямо. Чтобы подтолкнуть его какому-либо важному действию, говорите, к примеру, так: «Я должна вытереть тебе нос. Пожалуйста, постой спокойно и не двигай головой».

4. Предложите малышу попробовать самостоятельно сделать то, что обычно делали для него вы. Попытка не пытка. Пусть возьмет платок и сам себе вытрет нос. Вдруг у него талант? Или предоставьте альтернативу: «Хочешь выпить таблетку сейчас или после обеда?», «Давай подстрижем твои ногти. С какого пальчика начнем?»

Если вы понимаете, что, скажем, лекарство необходимо дать ему именно сейчас, то не делайте предложений, на которые можно ответить «нет». Вопрос «Выпьешь эту таблеточку?» подходит только в том случае, если эту таблетку можно принять когда угодно, то есть либо сейчас, либо через полчаса, либо еще позже.

5. Говорите медленно, четко произносите каждое слово, делайте паузы между фразами. Чем младше ребенок, тем больше времени ему требуется для того, чтобы понять ваши предупреждения, объяснения и просьбы.

Магда Гербер писала: «Предлагая ребенку что-либо сделать вместе с вами, некоторое время помолчите, чтобы он уяснил смысл ваших фраз, подумал и решил, действительно ли он хочет сотрудничать. Такой способ общения позволит малышу почувствовать, что в определенных ситуациях он имеет возможность самостоятельно выбирать вариант действий».

6. Когда делаете что-то совместно с ребенком, не отвлекайтесь, сосредоточьтесь на этом занятии. К такой же сосредоточенности приучайте и малыша.

7. Если перед началом необходимого мероприятия вы проявили должное уважение к ребенку, а он все равно сопротивляется и не желает приступать к делу, просто признайте его эмоции и озвучьте то, что происходит: «Ты отворачиваешься, ты не хочешь, чтоб я вытерла твой носик. Ладно, я подожду немного. Подожду, когда повернешься и постоишь спокойно».

Если сопротивление и недовольство никуда не исчезают и вам приходится вытирать нос малышу вопреки его воле, то в этом случае тоже очень важно не забывать о признании того, что он чувствует. Просто произнесите: «Тебе не нравится, что я вытираю тебе нос. Ты расстроился».

8. По завершении действия похвалите ребенка, не просто сказав: «Молодец!», а поблагодарив за то, что у него получилось вместе с вами сделать очень полезное дело. Если его навыки улучшились, скажите: «Теперь ты можешь чистить зубы сам!»

Мне написала Челси, мама десятимесячного мальчика. Благодаря уважительному отношению к ребенку ей удалось «победить» его в «борьбе на ложках». Что имеется в виду? Читайте.

Каждый раз, когда я давала нашему карапузу какое-нибудь пюре, он с жадностью хватал ложку и так сильно сжимал ее в руке, что пальчики начинали бледнеть. Меня это очень раздражало. Я пыталась разогнуть его пальцы, чтобы отобрать ложечку. Я думала, что единственный выход – чаще давать ему такую пищу, которую можно есть не ложкой, а руками. Но ведь без пюре не обойтись.

Недавно я осознала, что вела себя совершенно неправильно! Вместо того чтобы раздраженно разжимать его пальцы и отбирать ложку, я однажды просто попросила его отдать мне ее. Он не отдал, но зато бросил ее на стол. Я спросила: «Это для меня?» Он уставился на ложечку. Я взяла ее и сказала, что сейчас положу в нее немного еды и отдам ему.

Уже после нескольких таких «тренировок» мы с сыном стали отличными напарниками. Он без всякого сопротивления дает ложечку мне. Точно так же малыш может, если я прошу, передать мне в руки какую-нибудь игрушку, конфетку и т. д.

Атмосфера, которой сопровождалась наши с ним приемы пищи, изменилась на 180 градусов! Да и вообще, я заметила, что мальчик стал более спокойным, ему нравится передавать разные предметы из своих рук в руки других людей.

Глава 7. Отвлекающие маневры



Когда малыш хочет совершить действие, которое, по вашему мнению, приведет к нежелательным или опасным последствиям, вы можете перевести внимание ребенка на другое действие. Это хороший прием, поскольку он позволяет избежать прямого указания на неправильное поведение малыша и предотвратить негативную реакцию, например слезы, вспышку гнева или даже истерику. Ведь мы хотим этого меньше всего, особенно в общественном месте.

С помощью таких отвлекающих маневров папа, мама или другой взрослый, применяющий этот прием, становится в глазах ребенка очень добрым и справедливым. Мне нравится быть такой! Я стараюсь не говорить, например: «Я не разрешаю тебе рисовать на диване. Вот бумага, порисуй на ней». Чтобы избежать сильного недовольства со стороны ребенка, я могу сказать: «Можешь нарисовать для меня смешную рожицу на этом листочке?» (Но лучше, конечно, вообще не оставлять малыша одного, когда у него в руках фломастеры.)

Применяя вышеописанный прием отвлечения внимания, я спасаю диван лишь на некоторое время. Ведь ребенок все еще не подозревает, что рисовать на диване – плохо. Я же не сказала ему об этом. Значит, он, скорее всего, еще раз попытается совершить это действие. Мне не составит труда поступить так же, как я уже поступила, и остаться все такой же «доброй и справедливой».

И все же у отвлекающей тактики есть особенности. Я бы даже назвала их минусами. Давайте обсудим их.

1. Мне не нравится притворяться веселой, когда я на самом деле недовольна. Это выглядит странно, глуповато и вряд ли идет на пользу развитию взаимопонимания между мной и детьми. На мой взгляд, с детьми надо быть честными.

При этом я понимаю, что им неприятно будет нести ответственность за рисунки на

диване. Я не призываю вас свирепо реагировать на неправильные действия малыша, даже если вы видите, что они могут привести к очень неприятным последствиям. Но и с притворством не перестарайтесь. Не изображайте, что вас несколько не побеспокоило поведение ребенка.

Главное – не кричать. Четко, кратко озвучьте альтернативное действие, которое хотите предложить малышу, делающему что-то нежелательное или опасное.

Применение отвлекающей тактики наверняка приведет к тому, что сначала малыш расстроится. И это вполне естественно, ведь его желание выполнить определенное действие сталкивается с вашим предложением выполнить какое-то другое действие. Но не беспокойтесь, конфликты такого уровня не приносят вреда. Если у ребенка возникает чувство разочарования, то не запрещайте его выражать и покажите, что вы все понимаете. Скажите: «Ты очень хотел порисовать на диване, но я тебе не разрешила».

2. Маленькие дети должны учиться разрешать умеренные конфликты самостоятельно. К таким конфликтам можно отнести разногласия средней степени, возникающие почти каждый день в ходе общения вашего ребенка с ровесниками или с вами.

Например, вы видите, как он и какой-нибудь другой малыш захотели взять одну и ту же игрушку. Если вы примените тактику отвлечения, переключив внимание своего ребенка на какую-нибудь другую игрушку, то вы лишите его возможности научиться улаживать сравнительно несложные конфликтные ситуации.

Переключайте внимание детишек только в тех случаях, когда видите, что начинается ссора и они сильно злятся друг на друга. Хотя даже после этого ваш малыш, скорее всего, не перестанет хотеть получить тот предмет, который теперь в руках у другого малыша. Чаще всего в таких случаях детей больше интересует сам процесс конфликта, а не то, из-за чего он возник.

Как бы то ни было, будьте уверены в своем ребенке и позволяйте ему полноценно участвовать в естественных и не опасных для его здоровья конфликтных ситуациях.

3. Чему учится маленький ребенок, когда мы не напрямую запрещаем рисовать на мебели, а подсовываем ему лист бумаги и просим нарисовать смешную рожицу на нем, а не на диване? Детишкам нужна наша помощь в постепенном осознании простых правил повседневной жизни с родителями. Тактика отвлечения, к сожалению, иногда лишает ребенка возможности извлечь ценный урок из своего неаккуратного или неправильного действия.

4. Приемы отвлечения нацелены на то, чтобы вынудить ребенка забыть о намерении, которое пару секунд назад доминировало в его сознании, а силу, оставшуюся от этого намерения, направить в безопасное русло. Недавно в одном журнале я прочла: «Отвлечение эффективно, поскольку продолжительность внимания у детей очень короткая».

Не соглашусь с тем, что продолжительность внимания у них короткая. Но даже если это так, то частое применение тактики отвлечения приведет лишь к тому, что продолжительность внимания малыша месяц за месяцем будет становиться все короче и короче.

Не перебарщивайте с отвлекающими маневрами, не дурачьте детей. Нужно просто давать им честные ответы, если у них возникают вопросы, и четкие указания, если их действия выходят за рамки дозволенного. Таким образом, у детей развиваются внимательность и осознанность, их повседневное общение с вами становится осмысленным, а в дальнейшем им будет проще учиться и познавать мир.

5. Злоупотребляя тактикой отвлечения, вы привыкаете воспринимать своего малыша

как неполноценного человечка, неспособного мыслить и делать простые выводы.

Как-то раз я зашла на один сайт, посвященный воспитанию маленьких детей, и прочла там вот что: «Отвлекайте и перенаправляйте. Самый эффективный способ добиться отличной дисциплины – быстро переключать внимание ребенка с непозволительных или опасных намерений на позволительные и безопасные. Привлекайте его к выполнению каких-нибудь несложных действий, связанных с домашним хозяйством, и очень скоро ребенок приучится перенаправлять энергию, способную привести к неприятным последствиям, в конструктивное русло».

Значит, «самый эффективный способ»? Не понимаю, как можно с помощью приемов отвлечения внимания добиться отличной дисциплины. А еще лучше вообразите: между вами и каким-нибудь взрослым человеком возникли разногласия, и вы тут же, пытаясь отвлечь его, предлагаете вместе помыть пол. Думаю, вы бы не стали применять такой прием в общении с ровесником. Но почему же нужно делать это, когда вы общаетесь со своими детьми? Пускай дети сами решают, в какое действие направить накопившуюся энергию. Не манипулируйте ими.

Рассмотрим уважительные, честные способы реагировать на неправильные или потенциально опасные действия ребенка.

1. Наблюдайте за происходящим. Реагируйте только тогда, когда есть на что реагировать. Не нужно отнимать у ребенка фломастер, если он еще даже не подошел близко к дивану. А в конфликт вашего малыша с его ровесником вмешаться стоит только в том случае, если вы видите, что ситуация вот-вот перейдет в фазу ссоры или драки.

2. Будьте спокойны, дружелюбны, но тверды. Если между вами и ребенком возникли разногласия, воздержитесь от желания пристыжать, обвинять и вешать ярлыки. Точно так же поступайте, если разногласия возникли между вашим ребенком и другим малышом. Лучше на время станьте «спортивным комментатором», как это называла Магда Гербер. Имеется в виду примерно такой комментарий: «Джэйк хочет поиграть с этой машинкой. Джон тоже хочет поиграть с ней. Трудно играть, когда вы оба хотите взять одну и ту же машинку. Теперь вы думаете, как поступить». Позвольте конфликтной ситуации протекать так, как она протекает, но остановите ее, если детишки пытаются друг друга ударить. «Вы расстроились из-за машинки, но я не разрешаю вам драться».

3. Когда умеренный конфликт между детьми завершился, признайте его результат: «Машинку взял Джэйк. Джон, ты расстроился, потому что тоже хотел взять эту машинку».

Если вы остановили ребенка, когда он хотел порисовать на диване, и позволили ему свободно выразить недовольство, разочарование или высказать свое мнение, покажите, что понимаете, каково его состояние сейчас. Пример: «Ты думал, что диван будет красивее, если на нем что-нибудь нарисовать. Но я тебе не разрешила рисовать на диване, и ты расстроился».

4. Общаясь со своими детьми, мы любим прибегать к приемам отвлечения внимания, потому что, побуждаемые родительским инстинктом, стремимся пресечь их попытки совершить что-то неправильное или опасное. Такое наше стремление вполне естественно. Но в те секунды, когда вы перенаправляете внимание ребенка в русло правильного и безопасного поведения, вы, будучи встревоженными, почти всегда забываете о таких позитивных чертах сложившейся ситуации, как проявления изобретательности и любознательности малыша. Ведь именно эти качества несколько секунд назад подтолкнули его к выполнению того действия, которое вы посчитали потенциально опасным.

Постарайтесь максимально объективно оценить обстановку и понять, действительно ли вам нужно остановить малыша прямо сейчас или все-таки его поведение в данный момент скорее нестандартное, нежели опасное. Если поведение нестандартное, то отметьте изобретательность и целеустремленность ребенка, например: «Вот это да! Ты сам смог залезть на кресло и взять со стола мои очки!» Возьмите эти очки, пусть малыш рассмотрит их, пока вы будете держать их в руках. Если он захочет их взять, можете сказать: «Посмотри на них и потрогай, если хочешь. Но я не разрешаю тебе их брать».

Если желание взять очки не пропадает, можете сказать: «Тебе очень хочется взять их, но я не могу тебе их отдать. Сейчас я положу очки в ящик».

В описанных ситуациях и во всех подобных им проявляйте терпение, понимание, честность, не бойтесь быть строгими и не бойтесь столкнуться с такой реакцией ребенка, как гнев или слезы. Искренность позволит вам выстроить доверительные взаимоотношения.

Глава 8. Как давать указания



Консультируясь со мной по поводу воспитания маленьких детей, люди часто спрашивают: «Почему они не обращают внимания на наши слова?» На самом деле за этим вопросом скрывается другой: «Почему они не выполняют наши приказы?»

В детишках природой заложены стремление и готовность слушать нас, взрослых, и следовать нашим указаниям. При этом дети довольно быстро формулируют свои собственные идеи, мнения и желания. Часто бывает так, что малыш, хорошо понимая, **что именно** мы просим сделать, делает все наоборот. В чем причина такого поведения?

1. Если вы забываете об уважении и честности и часто прибегаете к манипуляции или наказаниям, то ваши дети, скорее всего, плохо понимают, чего вы от них ждете, и чувствуют себя психологически изолированными от вас.

Возможно, вы уже не раз совершали классическую ошибку родителей – принимали недовольство или гнев маленького ребенка близко к сердцу. Вы возмущались и задавались вопросом: как может наш ребенок, ради которого мы делаем все и даже больше, вести себя так плохо и быть таким наглым? И вы уже почти поверили, что он вас совсем не любит...

А между тем активное непослушание – это сигнал, говорящий о том, что ваши дети не чувствуют себя нужными и любимыми. Им уже долгое время нужна ваша поддержка, а вместо нее они получают обвинения и периодическое игнорирование. Тактика, с помощью которой вы пытаетесь контролировать поведение своих детей, скорее всего, включает в себя действия и слова, основанные на ваших раздражительности, разочарованности и растерянности. Малыши все это чувствуют и, испытывая стыд, тревогу, страх, выплескивают накапливающийся стресс, капризничая и хулиганя.

Это будет происходить до тех пор, пока вы не распознаете посыл, который вам инстинктивно пытаются передать ваши дети: «Начните разумно руководить мной и подарите

мне чувство защищенности».

2. Представьте: одиннадцатимесячная малютка бьет свою маму по лицу. Та ошарашенно говорит: «Нет, нельзя драться!» или «Мне больно!», а ребенок, несмотря на эти слова, вновь наносит удар и начинает смеяться! В чем же дело? Может, в такие моменты в детишках пробуждается дьявольская сторона их сущности? Или они просто за что-то ненавидят нас?

Нет. Конечно, нет.

Дело в том, что ребенок в таких ситуациях пытается выразить – так, как умеет, – те эмоции, которые он еще не умеет выражать словами. И в эти минуты необходимо дать ему понять, что мы, родители, на его стороне и его поведение не повергает нас в шок.

Аккуратно, без агрессии и избыточных усилий удерживайте замахивающиеся на вас ручки и говорите: «Я не разрешаю тебе бить меня. Мне больно». А если малыш все равно не успокаивается и, например, толкается, то можете добавить: «Ты опять пытаешься меня ударить. Давай я тебя посажу на диван».

Возможно, когда вы посадите ребенка на диван, он вдруг расплачется. Вы сделали все самое разумное для того, чтобы малыш не увлекся нанесением вам ударов, теперь можете вспомнить несколько важных фактов и сделать вывод: «Ага, Джоузи ведь плохо спала этой ночью. Она утомилась. Хоть сейчас рановато для дневного сна, но я вижу, что девочка устала. Неудивительно, что она захотела похулиганить».

Маленьким детям трудно понять и выразить свои собственные нужды. И далеко не всегда им помогают наши назидания. Поэтому, когда малыши изо всех сил сопротивляются и безобразничают, глупо обижаться на них или видеть в их поступках злой умысел. Избавляйтесь от завышенных ожиданий по поводу поведения детей от года до трех лет. В любом случае ваша основная задача – действовать уверенно, но мягко.

3. Иногда, проявляя эмоциональную скупость и считая, что в отношениях с детьми достаточно одних только слов, родители апеллируют к совести ребенка и хотят пробудить в нем чувство вины. Как говорится, давят на жалость. Например: «Ты нас с мамой обидишь, если не уберешь за собой игрушки». Бывает и так, что мама с папой, столкнувшись с эмоциональной вспышкой ребенка, вдруг становятся ранимыми, выходят из себя, кричат... А ведь это означает, что двое взрослых людей не пожелали взять на себя полную ответственность за разумное общение со своими детьми и боятся обозначать для них четкие границы дозволенного.

Такая реакция не только бесполезна, но также может спровоцировать у малыша длительное чувство вины и привести к тому, что у него появится нездоровая привычка излишне беспокоиться о моральном состоянии других людей и психологически брать на себя колоссальную ответственность за их чувства и эмоции.

4. Говоря о психологическом аспекте воспитания детей, Магда Гербер утверждала: «Если родители не верят в разумность и полезность правила, установленного ими, или боятся, что ребенок не захочет следовать этому правилу, то велика вероятность, что именно так и будет».

Будет ли ребенок прислушиваться к вам и следовать вашим правилам? Это зависит от вашего внутреннего настроя и манеры, в которой вы разговариваете с ним. Некоторым родителям понадобится практика, чтобы научиться говорить с детьми спокойно, уверенно, не добавляя в конце каждой фразы штрихи робости вроде «хорошо?», «ладно?», «сделаешь?».

Кроме того, некоторым из вас, вероятно, надо будет научиться приему, который я

называю «непринужденное замечание». Этот прием годится в качестве замены суровым крикам «нельзя!», или «не трогай!», или «а ну-ка слушай меня!» и т. п. К нему можно прибегнуть, когда ваш малыш, скажем, захочет потрогать собачью миску или будет бегать от вас по парку, не желая идти домой. («Непринужденные замечания», разумеется, не подходят для ситуации, когда вы видите, что малыш хочет в одиночку перебежать проезжую часть на красный свет.) Сохраняйте самообладание. Не стоит злиться и пытаться догнать или поймать малыша, а иначе эта беготня запомнится ему как увлекательная рискованная игра, в ходе которой вас можно провоцировать на весьма яркую и интересную эмоциональную реакцию. Такую игру малыш будет не прочь повторить.

«Непринужденные замечания» позволяют «обезвредить» неправильное поведение ребенка, особенно в тех случаях, когда он кричит или пробует много раз произнести новое неприличное слово, услышанное в детском садике. Скажите просто: «Вот как ты громко кричишь!», или «Это плохое слово. Пожалуйста, не говори его». Малыш тем скорее забудет ругательство, чем меньше эмоций будет вызывать у вас его произнесение.

5. Ни одному человеку не понравится, если кто-то будет отдавать ему приказы на каждом шагу. И особенно сильно это не нравится маленьким детям. Всякий раз, когда возможно, давайте ребенку делать выбор. В детях заложено стремление быть активными участниками повседневной жизни, поэтому если перед вами встают несложные вопросы, то обсуждайте их со своим малышом, давайте ему шанс проявить себя, принять какое-то решение, в чем-то разобраться и помочь вам. Своими соображениями по этому поводу поделилась Лиза Санзбери в статье «Давай обсудим это», опубликованной в блоге на сайте www.regardingbaby.com.

В процессе игры с детьми не налагайте на них значительные ограничения, позвольте им быть ведущими, а не ведомыми. И тогда они, почувствовав доверие и заботу, охотно начнут слушаться, когда придет время давать им какие-либо указания. Также не забывайте всегда давать ребенку право выражать свое мнение и показывать, что вы понимаете его чувства. Например: «Мы очень хорошо и интересно играем, и ты не хочешь идти домой. Но нам уже пора».

6. Иногда малыш не слушается, поскольку природное любопытство подталкивает его к тем действиям, которые на данный момент являются наиболее полезными для его развития. Такими действиями могут быть игра или просто желание исследовать окружающую обстановку.

Вот письмо от Леноры.

Моей дочке два с половиной года. Когда мы участвуем в каких-то игровых мероприятиях с другими взрослыми и детьми, она редко соблюдает правила. Ей удается быть послушной лишь в незначительной степени. В целом она очень необузданная, постоянно бегает по всему залу, прыгает, танцует, в то время как другие детишки спокойно сидят рядом с мамами. Стоит ли мне беспокоиться о таком ее поведении? Или позволить ей следовать своим эмоциям и желаниям? Может, нужно постараться приучить ее спокойно и внимательно слушать ведущего наших мероприятий?

Хм... Слушать ведущего или бегать, прыгать и танцевать? Нелегкий выбор.

Глава 9. Возможность выбора



Принцип уважения – один из принципов разумного воспитания детей – может быть истолкован разными людьми по-разному, особенно когда речь идет о необходимости устанавливать правила и запреты.

Детям нужно почаще предоставлять возможность самостоятельно принимать решения и в течение небольших промежутков времени действовать независимо от вас, взрослых. В то же время вы должны давать им понять, что лидеры в семье не они, а вы. Как сохранять баланс между этими на первый взгляд взаимоисключающими типами поведения? Как понять, когда давать ребенку свободу выбора, а когда выбирать за него?

Если вы даете малышу слишком много независимости, ему становится не по себе. Груз неестественной ответственности слишком тяжел для него. Вызванную этим тревогу он начнет выражать в нарушении правил, в растерянности, сопротивлении, криках, истериках. Ребенок, скорее всего, не перестанет вредничать и хулиганить до тех пор, пока вы не примете какое-то важное решение, о котором вы забыли и которое предпочли переложить на плечи самого малыша.

Может случиться так, что, предоставив ребенку больше свободы, чем раньше, вы столкнетесь с еще более активным непослушанием с его стороны. Это значит, что его потребность изучать и осознавать границы дозволенного еще не удовлетворена. Не считайте двухлетнюю кроху монстром. На самом деле ее просто разрывают противоречивые эмоции. Ей хочется и независимости, и защищенности. Ведь независимость кажется малышам комфортной лишь до определенной степени.

У малыша возникают трудности с выбором, когда выбор подразумевает переход от одного занятия к другому, сильно отличающемуся от предыдущего. Это неудивительно, ведь период от года до трех лет сам по себе является очень непростым. Ребенок очень быстро растет и меняется. Поэтому выбор между несколькими очень непохожими друг на друга действиями воспринимается малышом как излишняя нагрузка и даже сбой в восприятии реальности. Достигнув стабильности в одном действии, он с трудом и неохотно переключается с него на другое, в котором стабильности пока еще нет.

К тому же, если в момент принятия решения вы предлагаете ребенку более двух вариантов, он может погрузиться в растерянность. Рассмотрим такой пример. Вас и вашего двухлетнего малыша пригласили в гости. Когда вы уже подходите к дому ваших знакомых, малыш внезапно кричит: «Не пойду!» Возможно, вы удивляетесь, а может быть, наоборот, ожидали этого. «Ну а зачем, собственно, спешить? – думаете вы. – В конце концов, мы идем в гости, чтобы детишки повеселились. Не хочу, чтоб мой малыш был в расстроенном состоянии, когда мы войдем в квартиру моих друзей».

Ваш ребенок некоторое время гуляет по двору, а вы ждете. Ждете, когда он скажет, что готов зайти в дом. Вам ведь очень не хочется, чтобы он расстроился, начал кричать, вредничать и в таком состоянии зашел в квартиру ваших друзей. Выбирать, когда заходить в дом к другим людям, в данном случае должен сам ребенок, не так ли?

Но ведь вы – человек, а значит, рано или поздно поведение малыша начинает вас раздражать. (Это, кстати, сигнал, говорящий о том, что вам еще до этого надо было установить четкое правило о том, как вести себя, когда вы вместе идете в гости.) Вы

принимаетесь уговаривать его зайти в дом, описывая все то интересное и красивое, что ждет его в квартире ваших знакомых: шарики, игрушки, сладости и т. д. А кроха все равно не желает заходить. Что же теперь делать?

Предлагаю такие варианты:

а) продолжать ждать, пока малыш не скажет, что готов зайти в дом, и при этом уговаривать его (и, следовательно, злиться все сильнее и сильнее);

б) отменить визит к друзьям и вернуться домой;

в) сказать малышу, что пора заходить в дом, взять его на руки и таким образом дойти с ним до квартиры ваших друзей. В этом случае вы должны осознавать, что у ребенка может начаться неприятная эмоциональная реакция, например истерика;

г) предоставить малышу выбор: «Хочешь зайти прямо сейчас или через три минуты?» (таким образом, у него будет возможность еще три минутки поиграть или побегать во дворе. Возможно, он очень хочет этого. Или вот такой выбор: «Нам пора заходить. Я могу взять тебя на руки. Или пойдешь сам?»), **а когда три минуты пройдут, выполнить вариант «в».**

Наверное, вы уже догадались, что я порекомендовала бы последний вариант. Вероятно, малыш все-таки будет встревожен. Уже находясь в квартире ваших знакомых, позвольте ему выбрать: посидеть у вас на коленях, сколько он хочет, или поучаствовать в играх. Кстати, вполне возможно, что, когда соберетесь идти домой, потребуется опять предложить ребенку выбор: одеваться и выходить на улицу сейчас или через несколько минут. Действуйте по схеме, описанной в варианте «г».

Старайтесь проявлять великодушие в неоднозначных, конфликтных ситуациях, и тогда вашим детям передадутся ваши спокойствие и уверенность. Малыши быстро «растворят» накопившийся стресс, почувствуют свободу и защищенность.

Очевидна важная закономерность: если вы боитесь расстроить, разочаровать или разозлить ребенка, эта тревожность помешает вам адекватно оценивать обстановку и принимать разумные решения.

Среди моих друзей и знакомых есть слишком добренькие родители, которые остаются таковыми даже несмотря на то, что осознают необходимость избавляться от этого недостатка. Это люди мягкие, ранимые, имеющие избыточную эмоциональную связь со своими детьми.

Слово Магде Гербер: «Складывается впечатление, что у детишек есть специальное чутье, позволяющее не только улавливать робость и склонность к нездоровой самокритике у родителей, но и очень быстро перенимать эти качества. Нерешительность мамы или папы немедленно передается ребенку и проявляется в нем повышенной тревожностью, склонностью вредничать и хулиганить».

Разве такими мы хотим видеть своих детей? Конечно, нет.

Они всегда будут так или иначе сопротивляться вам, злиться, возмущаться. Так проявляется их естественное стремление к свободному самовыражению. Оно им необходимо. А ваша задача – быть мудрым лидером, в любой ситуации сохраняющим самообладание и способным разумно руководить своими детьми, особенно в те минуты, когда они во власти эмоций.

«Как легко всегда отделяться фразой: „Да, малыш, делай так, как ты хочешь“. А может, стоит задуматься: чему в итоге научится ребенок?» – говорила Магда Гербер.

Вот несколько примеров ситуаций, в которых, как я считаю, родители должны занимать не созерцательную, а активную позицию.

1. Когда кроха злится и начинает бить вас, других людей или самого себя, дайте ему какой-то мягкий, удобный предмет, подходящий для того чтобы наносить по нему удары. При этом не запрещайте малышу выражать недовольство, вне зависимости от того, значительным ли кажется вам повод для его выражения или нет.

2. Если ребенок берет в руки и почти сразу же бросает поочередно много игрушек, значит, он в растерянности, не понимает, что делать, и вам нужно обозначить границы поведения, наиболее оптимальные для этой ситуации. Возможно, лучше даже будет остановить его возню с игрушками и предложить другое занятие.

3. С детским автокреслом связано множество не самых приятных минут. Дети не любят, когда их ставят перед выбором: садиться в автокресло сейчас или спустя несколько минут. Им не интересен ни первый, ни второй вариант, но, так как усадить-то их все равно надо, предоставьте выбор: сесть в автокресло самостоятельно или с вашей помощью.

4. Выбирать одежду дети могут сами, однако не оставайтесь равнодушными, следите за процессом и не позволяйте надевать то, в чем им явно неудобно и что не подходит для погоды.

5. Если вам необходимо уйти от малыша на время, покажите ему, что понимаете его нежелание оставаться без вас, обещайте, что скоро придете. Затем без промедления «расстаньтесь». Ребенку гораздо проще пережить ваше кратковременное отсутствие, чем состояние неопределенности, в котором он вынужден находиться из-за вашей нерешительности и неумения действовать без проволочек.

Не получая ощущения разумных и четких границ в перечисленных обстоятельствах, ребенок постепенно начинает испытывать тревогу и уязвимость, провоцирующие его на инстинктивное нарушение правил во всех остальных ситуациях и сферах жизни.

Нелегко уловить баланс между необходимостью предоставлять детям свободу и необходимостью обозначать границы. Это особенно трудная задача для тех мам и пап, которые отличаются ранимостью и робостью.

Взрослые должны ежедневно делать выбор, принимать решения, брать на себя ответственность. Это и есть признаки истинной любви к детям. В их сознании запечатлевается очень важное чувство – чувство, что о них заботятся, их любят, ради них делают все необходимое.

Глава 10. Слово «нет»



Здравствуйте, Джанет.

У меня возникли проблемы в общении с двухлетним сыном. Недавно он начал отвечать «нет» на абсолютно все мои просьбы и указания, вне зависимости от того, к чему они относятся.

Мы с мужем стараемся как можно спокойнее и увереннее высказывать наши просьбы и решения, стараемся сами избегать употребления слов «нет», «нельзя» и т. п. Вместо фраз типа: «Не бросай еду на стол!» – мы говорим: «Оставь, пожалуйста, еду в своей тарелке».

Нам не понятно, в чем причина внезапно изменившегося поведения нашего малыша. Надеюсь, у Вас есть что нам посоветовать.

В качестве примера опишу такую трудность. Когда наступает время готовиться ко сну, наш мальчик очень долго отказывается надевать пижаму. Я еле сдерживаюсь от попыток насильно надеть на него пижаму и каждый раз спокойно предлагаю ему самостоятельно сделать это. Но результата никакого. Малыш не устраивает истерики, он предпочитает просто все время говорить «нет» и продолжать заниматься тем, чем ему хочется заниматься. А я в такие минуты нахожусь в растерянности. Ума не приложу, что делать.

Благодарю Вас, Джанет, за внимание, уделенное моему письму, а также за знания и опыт, которыми Вы делитесь с людьми.

С уважением, Кейт

Дорогая Кейт,

честно говоря, я улыбнулась, когда прочла описание трудностей, связанных со стремлением Вашего мальчика отказываться от Ваших наставлений. Слово «нет» – это важнейший инструмент любого полноценно развивающегося ребенка, с помощью которого он оберегает границы своей независимости. Ребенку нужно учиться чувствовать, что он способен в некоторых ситуациях на некоторое время добиваться самостоятельности. Вам не надо бояться этого. Ни в коем случае. Напротив, поощряйте его желание выразить свое мнение. Именно в этом он сейчас нуждается. Но не позволяйте этой самостоятельности перерасти в полную независимость.

Когда приходит время надевать пижаму и ложиться спать, а мальчик говорит «нет» или «не хочу», скажите: «Ладно. Не хочешь надевать пижаму. А что хочешь надеть?», или «Смотри, вот две пижамы. Какую хочешь надеть?», или «Не хочешь сейчас надевать пижаму? Тогда надень через пять минут, и тогда мы еще успеем книжку почитать».

Смысл в том, чтобы дать ребенку возможность выбора. Это позволит ему почувствовать нужную ему степень независимости.

Худший вариант развития описанной проблемы: малыш ложится спать в повседневной одежде. Но даже в этом случае Вы можете сказать: «Тебе будет удобнее, если наденешь пижаму. Помочь тебе ее надеть или наденешь сам?» А затем добавьте: «Теперь пора спать. Уже нет времени читать книжку, потому что ты не надел пижаму вовремя. Но завтра мы с тобой попробуем лечь спать чуть раньше. Я тебя люблю. Спокойной ночи».

Идем дальше. Вы правы, когда говорите мальчику: «Пожалуйста, оставь еду в своей тарелке». Но в подобных просьбах нет вариантов действий, а порой именно в этом ребенок нуждается больше всего. Если малыш бросает еду на стол или на пол, значит, он не голоден. Я убеждена, что нет ничего страшного и деспотичного в том, чтобы в таких ситуациях говорить: «Когда ты ешь, твоя еда должна быть в твоей тарелке. Если ты бросаешь еду на стол или на пол, значит, ты не хочешь есть. Сейчас я уберу твою тарелку. Я дам тебе ее, когда захочешь есть».

Имейте в виду, что, употребляя слово «нет», ваш сын исследует окружающий мир, свое место в нем и самых близких для него людей – вас и вашего супруга. Это очень хорошо и попросту необходимо. Можете даже поиграть с ним: предлагайте большое количество разных предметов или действий, а он пусть отказывается и говорит «нет».

Мы с дочкой однажды спонтанно начали играть в эту игру. Девочка была в ванне и возилась с игрушками, набирая воду в бутылочку и выливая ее. В тот момент, когда дочка растерялась из-за того, что хотела выполнить сразу несколько действий с разными игрушками, я вдруг произнесла строгим, но немного забавным голосом: «Нет». Дочь стала широко улыбаться и совершать разные действия, на каждое из которых я реагировала все тем же словом «нет». Ей нравилось чувствовать, что в ходе этой интересной игры она поступает наперекор моим указаниям. Теперь это наше любимое занятие! Мы играем

каждый раз, когда девочка моется.

Надеюсь, мои соображения Вам помогут.

С уважением, Джанет

Здравствуйте, Джанет.

Благодарю Вас за советы. Я попробовала давать сыну возможность выбирать, и это привело к впечатляющим результатам. Он теперь может выбирать между двумя разными пижамами, двумя книжками и т. д. Поняв, что ему предоставляют разные варианты действий, малыш стал вести себя гораздо лучше. Да и я перестала сильно переживать.

Вчера утром сын долго не хотел одеваться. Я дала ему возможность выбрать, что надеть, но он все равно не желал этого делать. Я спокойно сказала: «Ты не хочешь сейчас одеваться. Я пойду готовить завтрак, а ты скажешь мне, когда захочешь одеться. Тогда я приду и помогу тебе». После этих слов малыш сказал, что готов одеться прямо сейчас и идти на кухню.

Вот так я практикую новый стиль общения с моим мальчиком. Уже замечаю, что мы стали лучше понимать друг друга.

Я стараюсь всегда относиться к нему максимально уважительно и знаю, что мои слова и формулировки имеют немалое значение. Я последовала Вашим советам и ощутила небывалую уверенность, готовность понять своего малыша и подарить ему настоящую, полноценную заботу. Мы оба стали еще счастливее, чем раньше.

Еще раз благодарю Вас.

С уважением, Кейт

Глава 11. Управление временем



Специалист по воспитанию детей Стэлла Рид говорила: «Дети не думают о времени так серьезно, как это свойственно взрослым. Для малышей время – это нечто абстрактное, поэтому не стоит ждать от них ярко выраженного стремления к самодисциплине. Предлагаю решение: купите таймер. Чем больше цифры и чем громче сигнал, тем лучше!»

Я считаю, что таймеры не очень эффективны. Если вы уже пользуетесь таймером, то вас, наверное, удивляет моя позиция. Что плохого в приборе, позволяющем четко обозначить время выполнения действий в соответствии с режимом дня вашего ребенка?

На первый взгляд, таймер – это весело, интересно, полезно. Не стану критиковать вас, если вы прибегаете к этому методу воспитания. Однако я убеждена, что в некоторых случаях использование таймера подрывает авторитет родителей и мешает им соблюдать принципы разумного и честного воспитания детей.

Надеюсь, вы уделите моим доводам пару минут (можете засечь с помощью таймера!) и сами для себя решите, согласны вы со мной или нет.

Для того чтобы стать мудрым руководителем своих детей, нужна практика. Не каждый

взрослый готов работать над собой и развивать такие качества, как умение устанавливать разумные правила и запреты, а также способность хорошо понимать нужды ребенка. Когда эти навыки еще не отточены, мамы и папы с удовольствием заменяют их таким замечательным предметом, как таймер. Он поможет вам, если вы не всегда решаетесь проявить строгость и, например, сказать малышу, что пришла пора заканчивать игры во дворе и возвращаться домой.

Судя по тому, как выстраивалось общение моих клиентов со своими детьми, и по тому, чего я сама достигла в своей семье, могу сказать, что не нужно постоянно прятаться за таймер. Чем чаще мы встречаемся лицом к лицу с сопротивлением ребенка, тем лучше мы начинаем понимать его и все его чувства, связанные с неприятием правил, установленных нами. Пробуйте приучать ребенка к дисциплине непосредственно, не переключая ответственность на таймер. В противном случае ваш прогресс может застопориться.

Как и Магда Гербер, я никогда не покупала популярные предметы, применяемые для воспитания и развития детей, например ходунки или напольное детское кресло, созданное специально для малышей, еще не умеющих сидеть. Также я избегаю таких приемов, как угрозы, манипуляции и мотивирование с помощью «таблицы хорошего поведения». Более того, я отказалась от «тайм-аутов» и от употребления множества примитивных, странных терминов и словечек, относящихся к новомодным методам воспитания.

Я стремлюсь к тому, чтобы всегда и везде полностью осознавать простую истину: маленький ребенок – это не кто иной, как полноценный человек. Вот поэтому мой выбор – непосредственное общение с ребенком, лицом к лицу, без страха и хитрости. Трудно идти по такому пути, ведь сегодня мамам и папам постоянно навязывают разнообразные и очень привлекательные способы увильнуть от подлинной ответственности за своих детишек.

Как определить, не причиняют ли ребенку вреда используемые вами предмет, прием, способ, методика? Для этого просто задайте себе вопрос: «Стала бы я применять это для улучшения взаимоотношений со взрослым человеком?»

Стали бы вы заводить таймер, чтобы муж привык в определенное время приходить на кухню и помогать вам мыть посуду?

«С помощью таймера вы можете развить в ребенке чувство времени, – утверждает Стэлла Рид. – От этого выиграете и вы, и он, причем не только в перспективе, но и сегодня, завтра, в текущей повседневной жизни, в ходе тех ваших разногласий с малышом, которые сейчас кажутся вам неразрешимыми».

Да, высокая чуткость к тому, как расходуется время, – это замечательно. Но стоит ли приступать к формированию этого навыка в самом раннем возрасте? Как-то подруга жаловалась мне, что в детском садике, куда ходил ее малыш, в течение дня очень часто раздавался звук таймера, чтобы детишки привыкали по этому сигналу переходить из одной учебной комнаты в другую. Это очень нервировало ребенка моей подруги и, по ее словам, мешало ему нормально обучаться.

Я бы тоже испытывала стресс, если бы ежедневно слышала это «тик-так-тик-так...» и регулярные громкие сигналы. Это сбивает с толку. Наверное, по той же причине я не люблю игрушки вроде «черт из табакерки».

Постоянное ожидание внезапного звукового сигнала выводит ребенка из себя, мешает сосредоточиться на важных, полезных идеях и не позволяет полностью вовлечься в дело, которым он занимается в данную минуту.

Больше всего меня поражает природное единение, слитость маленьких детей с таким понятием, как время. Они не чувствуют себя скованными режимом дня. Малыши постоянно «теряют время», но при этом получают от этого естественную пользу и радость. Нам, взрослым, следовало бы поучиться этой способности у наших детишек. Избавляйтесь от привычки торопиться, бегать как белка в колесе, становитесь мудрыми, как ваши маленькие сыновья и дочери. И не навязывайте им в столь раннем возрасте беспросветную, вредную ассоциативную связь «время – спешка – стресс».

Писатель Теодор Сьюз Гейзель говорил: «То время, которое мы обычно называем „слишком поздно“, наступает, как правило, слишком рано».

Глава 12. Не выходите из себя



Иногда вам кажется, что ваш малыш намеренно испытывает ваше терпение. Это не так. На самом деле ребенок, повинаясь естественному желанию исследовать окружающую реальность, пытается найти ответы на соответствующие его возрасту вопросы. Их можно сформулировать так:

1. Обеспечивают ли находящиеся рядом со мной люди мою безопасность?
2. Уверены ли они в том, что способны выполнять роль мудрых руководителей?
3. Они на моей стороне или у них совсем другие интересы?
4. Имею ли я право заявлять о любых своих желаниях и чувствах?
5. Я плохой или хороший?

Это главные вопросы.

Кроме того, ребенок часто хочет понять, выскажете ли вы «официальное одобрение» какого-то его поступка либо, наоборот, «отклоните инициативу». Его чувства можно выразить примерно так: «Интересно, что сделают родители, если я ударю собаку / толкну свою сестренку / брошу еду на пол / откажусь одеваться, когда надо будет идти на прогулку? Интересно, могу ли я сам ложиться спать / садиться в автокресло / держать папу за руку во время прогулки? Или в этих ситуациях мной должны полностью руководить родители?»

Если вы не реагируете на поведение вашего малыша так, чтобы он четко понимал ответы на такие вопросы, то малыш не успокоится и продолжит вести себя «плохо». Ведь эти естественные вопросы как мучили его, так и мучают.

Правда, вам не всегда удается осознать, что какое-то действие вашего ребенка является сигналом, который был спровоцирован одним из сформулированных выше вопросов. Вам мешают иногда усталость, иногда раздражительность, иногда просто невнимательность. Ничего страшного. Вы не можете и не обязаны быть безупречными. Главное – не позволяйте всем этим маленьким недостаткам управлять вами всецело.

Вот несколько советов родителям, которые учатся сохранять самообладание.

1. Если кроха время от времени вредничает, хулиганит, сопротивляется вам, когда вы устанавливаете правила, значит, развитие идет полным ходом. Ребенок испытывает естественное стремление к независимости в некоторых ситуациях. Вы говорите и делаете одно, а ваш малыш наверняка говорит другое. Он делает что-то наперекор вашим указаниям, даже если его в целом устраивает то, что вы предложили. Именно так проявляется его желание хотя бы какое-то время побыть свободным и самостоятельным.

Малыш находится под влиянием множества противоречивых эмоций и ощущений и, более того, он неспособен их контролировать. Поэтому нет смысла злиться на маленьких детей и наказывать их за то, что они безобразничают.

Когда ребенок начинает слишком часто испытывать тревогу, страх или какие-либо

другие сильные чувства, поведение его, конечно, становится еще более импульсивным, чем обычно. Такое моральное состояние может быть спровоцировано, к примеру, появлением в семье братика или сестренки. Причиной бывает и любое другое важное для всей семьи событие.

К несчастью, маленькие дети неспособны рассказать нам о своих переживаниях вовремя и именно так, как нам было бы понятнее. Они могут просто крикнуть: «Нет!» или «Не хочу!», либо начать истерику из-за того, что вы всего-навсего не разрешили им взять еще одно печенье. Вам эти поводы кажутся незначительными, а вот для детишек это большое разочарование и источник сильного стресса. Не считайте их вспышки эмоций плохим поведением или капризностью. Напротив, это вполне нормальное поведение. Относитесь к этому с пониманием и не запрещайте ребенку выражать свои чувства.

Если ваш малыш вдруг гневно завопит, когда вы польете его блинчик слишком большим, по его мнению, количеством варенья, не злитесь и не обижайтесь. Просто помните: подобные реакции представляют собой следствия глубоких и противоречивых чувств, которые уже давно накапливались в душе ребенка. Теперь им требуется естественный выход.

2. Многим из нас в детстве внедрили убеждение о том, что открытое проявление чувств – это неправильно, некрасиво, невежливо. К тому же нас убеждали, что даже незначительные конфликтные ситуации – это нечто неприятное и страшное и нужно всеми возможными способами их избегать. Именно поэтому многим из вас бывает очень трудно разобраться и совладать с собственными эмоциями, особенно когда ваш кроха начинает хулиганить и вредничать. А ведь, как мы уже знаем, маленькому ребенку необходимо в чем-то с вами не соглашаться, сопротивляться вам, выражать недовольство в каких-то вопросах. Такова одна из базовых его потребностей.

При этом малышу необходимо чувствовать, что родители обеспечивают все условия, нужные ему для полноценного выражения своих нужд и желаний.

Да, перед вами непростая задача. Но научиться совмещать строгость и мягкость, избегая как тотального контроля, так и вседозволенности, все-таки стоит. Ведь этот путь приведет вас к подлинному взаимопониманию и уважению.

Начните этот путь с формирования у себя простой привычки: признавать за ребенком право высказывать то мнение и выражать то желание, какие ему хочется высказывать и выражать. Особенно полезно попрактиковать это во время ваших с ним конфликтов. Даже если вы понимаете, что не можете дать ребенку того, чего он сейчас хочет, реагируйте на его возмущения и требования спокойно. Не запрещайте ему хотеть и выражать недовольство по поводу невозможности получить то, что он хочет.

3. Отвыкайте от завышенных ожиданий. Ведь не раз будет так, что даже после ваших предельно уважительных и спокойных просьб или указаний малыш все равно не станет слушаться. Или же он время от времени будет мешать вам готовить еду, станет навязчиво просить, чтобы вы дали ему какую-то игрушку, конфету и т. п.

Не ждите от маленьких детей разумных и практичных действий. Ждите безумства и хулиганства! Или, по крайней мере, непредсказуемости. Их на первый взгляд нелогичное поведение является вполне логичным, если иметь в виду их возраст.

4. Не забывайте, что детям нужно всегда давать возможность изучать окружающую реальность. Без этого им скучно, а скука приводит к тому, что у них накапливается стресс, мешающий нормально воспринимать ваши просьбы и указания, то есть препятствующий развитию взаимопонимания.

Также помните, что маленькие дети, чем бы они ни занимались, могут как очень быстро устать, так и, наоборот, в мгновение ока возбудиться.

Будьте готовы к разным реакциям со стороны малыша. Не паникуйте, если он внезапно откажется слушаться. Не теряйте самообладание. Пусть малыш всегда видит, что вы – сильный и мудрый лидер. Не навязывайте ему свои требования – особенно в грубой форме, – если понимаете, что сейчас он испытывает очень сильные эмоции и не может успокоиться по команде. Если начнете много раз повторять свою просьбу или указание, то вполне возможно, что сами скоро станете возмущаться и злиться. В ситуации, когда ребенок, отказываясь подчиняться вашим правилам, шумит, кричит, бегаёт, прыгает, не приказывайте ему, не пристыжайте. Вместо этого предоставьте выбор. Об этом мы говорили в главе 9.

Малыш нуждается в возможности не соглашаться с вами хотя бы в чем-то, отстаивать право на самостоятельное выполнение каких-нибудь простых действий. В его сознании все время слушаться родителей – значит быть слабым.

Пусть одним из ваших любимых вопросов станет такой: «Хочешь сделать это сам / сама, или хочешь, чтобы я тебе помогла?» Такое отношение позволяет детям ощутить ту меру свободы, которая нужна им в возрасте от года до трех лет. А вы при этом учитесь общаться с ними как сильный, но мягкий руководитель, не прибегающий к психологическому давлению.

Итак, не думайте, что малыш всегда готов вас слушаться, – и тогда избежите разочарований. Кстати, ему не так-то просто убирать игрушки на место. Помогайте. Например, дайте какую-нибудь удобную коробку. Или, видя, как он, окруженный раскиданными на полу игрушками, намеревается взять еще несколько, скажите: «Ты не можешь взять еще одну игрушку. Сначала надо убрать какие-нибудь из этих, которые лежат на полу».

5. Далеко не у всех есть врожденная чуткость в вопросах, связанных с воспитанием маленьких детей. В этом случае я рекомендую своеобразный аутотренинг: начните мыслить и вести себя так, будто в вас природой заложена способность хорошо понимать малышей и мастерски общаться с ними. Такое самовнушение можно делать ежедневно.

Замечу, что стараться вести себя как мама, всегда сохраняющая самообладание, не значит изображать из себя самоуверенную оптимистку или все время ходить с каменным лицом, лишь иногда выдавливая из себя нарочито спокойный смех.

Вести себя как хороший родитель – значит прививать себе ощущение здоровой, комфортной уверенности в своих силах, представлять, что вы уже не раз сталкивались с трудностями в общении с маленькими детьми. Развивайте в себе стремление к справедливому и открытому общению.

Спустя какое-то время вы почувствуете потенциал мудрости, который в вас есть, а это залог истинного самоуважения и того уважения, которое так необходимо при общении с малышом.

6. Есть два эффективных образа, с помощью которых можно настраиваться на разумное восприятие своих детишек и их поведения. Это образ мудрого и опытного генерального директора (об этом мы говорили в первой главе) и образ супергероя (глава 13). А еще можно прибегнуть к способу под названием «плюшевый мишка» (глава 18). Может быть, вы даже придумаете свой прием или образ, позволяющий развивать в себе чувство уверенности, столь нужное для правильного воспитания детей.

7. Практикуйтесь. Только частое применение предлагаемых мной методов и соблюдение моих рекомендаций позволит вам понять, насколько эффективны мои идеи при решении проблем, касающихся вас и вашего ребенка. К тому же каждый маленький успех будет укреплять вашу веру в способность улучшить взаимоотношения с малышом.

8. Выявляйте свои слабые места и «спусковые крючки» раздражительности или гнева. Выявляйте, осознавайте и работайте над их устранением. Именно такой метод – метод постепенного отказа от привычных реакций на поведение детей – обладает глубоко исцеляющей силой.

9. Возраст от года до трех лет – это период непростой как для самих детей, так и для родителей. Если не хотите накапливать стресс, научитесь расслабляться, найдите поддержку среди друзей, знакомых. Если чувствуете необходимость, можете обратиться за помощью к психологу или какому-либо другому специалисту.

Глава 13. Секретные способы воспитания



Боюсь, секреты, которыми я хочу поделиться, вы посчитаете забавой или даже глупостью. Однако мне кажется, что, раз уж я собралась написать максимально честную книгу о маленьких детях, я не имею права не включить в ее содержание те нестандартные способы общения с малышами, которые в свое время стали для меня настоящим спасением.

Я принадлежу к той категории людей, которые легко улавливают душевное состояние окружающих – в особенности, конечно, душевное состояние своих детей. В то же время я прекрасно понимаю, что обязана сохранять максимум самообладания и дарить своим малышам чувство, что их мама всегда сделает для них все необходимое.

«Лодку» моей внутренней гармонии довольно легко «раскачать». Время от времени, когда у ребенка начинается истерика, я могу и сама поддаться эмоциям и, вместо того чтобы поддержать кроху в трудную для него минуту, способна растеряться, разозлиться, повысить голос – в общем, сделать то, что не помогает ни мне, ни ребенку.

Когда вы выходите из себя, то что бы вы ни предприняли в таком состоянии, почти все в конечном счете приносит лишь вред. После многочисленных сцен ваш малыш приучается к тому, что определенные его действия и слова способны спровоцировать вас и довести до белого каления. Усвоив это, он перестанет видеть в вас сильного, мудрого лидера и постепенно привыкнет к чувству напряженности, сопровождающей ваше общение.

Бывает, разговаривая с ребенком, который шалит, взрослый манипулирует им и говорит: «Ты меня обижаешь!». Что в результате происходит с малышом? Создается благодатная почва для развития у него излишней стыдливости, склонности к самообвинению и подавлению своих желаний и эмоций. Для малыша одного-трех лет такой груз ответственности является непосильным.

Позволяя себе прибегать к несправедливой тактике воспитания, вы лишаете ребенка возможности полноценно развиваться под руководством мягкого, но сильного взрослого человека, каким вы при желании могли бы быть.

Но все мы – люди. Ни одному из нас не удастся полностью контролировать эмоции 24 часа в сутки и 7 дней в неделю. Эта задача особенно трудна для тех, чьим детям от года до

трех лет. Но ведь можно свести нашу склонность поддаваться неблагоприятным эмоциональным реакциям к минимуму. Нужно найти способы переводить энергию, которая подталкивает нас к крикам и желанию наказать ребенка, в конструктивное русло.

По этому поводу написано и высказано очень много – родителями, блогерами и различными специалистами. Мои любимые способы справиться со вспышками раздражительности и гнева: сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, поговорить с подругой по телефону, съесть немного темного шоколада или выполнить парочку простых физических упражнений.

И все-таки я понимаю, что в момент пробуждения эмоций раздражительности или гнева мне, чтобы быстро остыть, необходим такой способ, применение которого требует буквально нескольких секунд. И я нашла такой способ.

Когда мои дети шумят, кричат, не слушаются меня, плохо себя ведут, я представляю, что я – супергерой и на мне специальный защитный костюм, который невозможно «пробить» ни одним, даже самым некрасивым, действием и ни одним неприятным словом, сколько бы мои малыши ни пробовали в меня этими словами и действиями «стрелять».

Это кратковременное и очень простое самовнушение помогает мне быть «над схваткой», сохранять четкое видение ситуации. Что это дает? Ощущая себя супергероем, я быстро осознаю: в данный момент происходит крайне важный эпизод воспитания, который заключается в том, что я обязана дать ребенку возможность полностью выразить свои эмоции и желания так, как ему хочется, чтобы он освободился от накопившегося стресса и снова почувствовал себя хорошо. Я также понимаю: если сейчас я сохраню самообладание, мне удастся спокойно и уверенно предотвратить ухудшение поведения малыша, рассказав ему о каких-нибудь нормах, правилах или обозначив границы дозволенного.

К образу родителя-супергероя (например, «супермамы»!) можно отнести следующие убеждения.

1. Я понимаю, что плохое поведение ребенка – это сигнал: «Родители, мне нужна ваша помощь!» По всей видимости, эмоциональное состояние малыша в данный момент таково, что плохое поведение – это единственный возможный вариант обратить мое внимание на то, что его тревожит.

2. Я признаю за ребенком право выражать свои чувства и мнения. Значимость этого права трудно переоценить.

3. Я способна спокойно, честно и твердо сказать ребенку, чего не следует делать и как нужно сейчас себя повести, еще до того момента, когда мной овладеют эмоции.

4. Я осознаю, что честных и спокойных слов иногда бывает недостаточно. Я буду стараться как можно полнее понять душевное состояние ребенка, потому что только так смогу предотвратить ухудшение его поведения и развитие у него сильной тревожности, замкнутости.

5. Мне все равно, что подумают окружающие, когда мне нужно будет взять своего плачущего или напуганного ребенка на руки и отнести в безопасное место. Ребенок для меня – на первом месте.

6. Я позволяю ребенку выражать свои чувства естественным образом, то есть так, как его к этому подталкивает его же моральное состояние. Я отказываюсь от фраз наподобие: «Хватит!», или «Веди себя хорошо!», или «Хорошие дети не кричат и не плачут!» и т. д. В неприятной для ребенка ситуации я просто признаю, принимаю и понимаю его эмоции и могу сказать, допустим, следующее: «Ты сильно расстроился. Тебе не нравится это».

7. Я ни в коем случае не затаиваю обиду на ребенка после того, как эпизод его плохого поведения закончился, и не припоминаю ему этого.

8. Вместо того чтобы разозлиться на ребенка и оставшуюся часть дня провести в плохом настроении, я прибегаю к приему «родитель-супергерой», описанному в этой главе, и поздравляю себя с тем, что мне удалось проявить уверенность и мудрость.

Временами – правда, очень редко – образ супергероя позволяет мне ощутить настоящее волшебство. Это можно назвать просветлением. Заключается оно в следующем. Из текущей ситуации, в которой поведение моих детей вызывает у меня раздражительность и возмущение, я как бы перемещаюсь в будущее и оттуда с гордостью и радостью смотрю в прошлое, то есть на настоящий момент, в котором я – «родитель-супергерой», проявляющий великодушие и любовь в отношении своих непослушных малышей. Таким образом, я осознаю, что делаю все необходимое в настоящем для создания наилучшего варианта будущего.

Вот такие секретные техники теперь есть в вашем родительском арсенале.

Глава 14. Что делать, когда ребенок плачет



Кричащий и плачущий ребенок, особенно мой ребенок, – сцена мучительная, болезненная. Она провоцирует всплеск тревоги и лихорадочных мыслей о том, **как** помочь страдающему малышу.

Чем переживать подобные ситуации, я бы скорее согласилась на то, чтобы меня на несколько часов заперли в автомобиле с непрерывно ревушей сигнализацией.

Плач и крик – это естественные способы привлечь ваше внимание. Если ребенок делает так и вас это тревожит, то знайте: у вас много товарищей по несчастью. Ведь почти каждый малыш проходит через этап повышенной плаксивости и крикливости. И это вовсе не является признаком того, что вы плохие родители или у вас слишком ненормально развивающийся малыш.

Давайте обсудим вариант действий в случаях, когда ваш кроха громко-громко ревет.

1. Не стоит показывать, что вы сильно расстроены или даже напуганы этой истерикой. Но и игнорирование здесь не подойдет. Просто оставайтесь рядом с ребенком. Представьте, что у вас есть фильтр, с помощью которого можно очищать окружающее пространство от флюидов стресса (уверена, такое изобретение принесло бы его создателю огромный доход), сделайте глубокий вдох, затем медленный выдох и напомните себе, что крик и плач – это вполне нормальное проявление эмоций ребенка от года до трех лет.

Также напомните себе, что вы не собираетесь пускать ситуацию на самотек и не будете делать того, что может привести к ухудшению состояния малыша и повторению подобных истерик. Следовательно, откажитесь от таких вариантов реакции, как возмущение, гнев,

запугивание и т. п.

2. Скажите что-нибудь вроде: «Ты громко кричишь. Я не понимаю, что ты хочешь сказать. Пожалуйста, не кричи и скажи, из-за чего ты расстроился». Если ребенок все равно плачет или кричит, продолжайте заниматься тем делом, которым занимались до этого, а затем, спустя полминуты, вновь скажите малышу примерно те же фразы. Скорее всего, он уже будет в состоянии рассказать вам, что его беспокоит.

3. Зачастую причинами крика и плача могут быть голод, жажда, недостаточный сон, некомфортная обстановка или неудобная одежда. Помните: малыши растут и развиваются быстро, рассчитывать силы не умеют и поэтому довольно часто и в мгновение ока устают – как морально, так и физически. Кстати, приступ гипогликемии (резкое понижение уровня сахара в крови) у них может произойти еще до того, как они осознают, что испытывают чувство голода. К тому же у детей прорезываются коренные зубы, а это тоже доставляет им неприятные ощущения и мешает нормально спать.

4. Возможно, у вашего ребенка накопились сильные неприятные чувства, такие как растерянность, грусть, гнев, и теперь они потребовали выхода. Поэтому он и начал реветь. Не запрещайте малышу выражать то, что ему хочется, не заставляйте успокаиваться и молчать. Скорее всего, ему нужно время, чтобы полностью, от начала до конца, пережить эту эмоциональную вспышку и достичь естественного спокойствия.

5. Даже грудничкам становится плохо, если они чувствуют, что мама не уделяет им достаточного внимания. Магда Гербер в книге «Ваш уверенный в себе ребенок» писала, что маленьким детям необходимо периодически давать понять, что они для вас важнее всего на свете, что они – номер один.

Этот посыл Магда советовала передавать детям во время одевания, кормления, купания, смены подгузников, поскольку атмосфера этих занятий как нельзя лучше подходит для выражения любви.

Магда Гербер также писала, что следует время от времени разрешать малышам самим выбирать, какое действие совершить, а родители должны просто дать этой инициативе свободный ход, наблюдая за действиями ребенка и немного помогая ему.

Словом, время от времени нужно давать детям возможность выполнить ряд действий именно так, как им хочется.

На мой взгляд, приведенных рекомендаций достаточно для того, чтобы вы отвыкли от излишне мягкого или, наоборот, радикально твердого стиля общения со своим крохой и, таким образом, прекратили поощрять его склонность к истерикам.

Глава 15. Что делать, если он бьет, толкает или кусает вас?



Вы большие, а ваши дети – маленькие. Они импульсивно развиваются и с трудом могут управлять своими чувствами. Поэтому бессмысленно считать личным оскорблением крики, которые вы слышите от своих детишек.

Видя истерику малыша, вы расстраиваетесь или злитесь. Кто-нибудь из вас, взбесившись, наверное, даже пробовал вступать в словесную перепалку со своим ревущим ребенком. В некоторых семьях бывает, что такие конфликты перерастают чуть ли не в драку! Это делается для того, чтобы проучить маленького нарушителя правил.

А бывает и другая крайность. Она заключается в том, что взрослые, сталкиваясь с агрессивным поведением своего малыша, пугаются, теряются и проявляют пассивность, лишь отдаленно напоминая мудрость.

Перечисленные варианты могут принести вам кратковременную пользу, то есть позволят успокоить ребенка сейчас, сегодня, но в перспективе эффект будет лишь отрицательный. Ведь любая ваша сильная реакция на истерику ребенка – будь то возмущение, гнев, желание дать малышу отпор или, наоборот, полная растерянность, ступор, пассивность – постепенно приводит к тому, что он перестает вам доверять и привыкает к вашему бессилию.

Если вы приверженец тактики наказаний, то спутниками вашего малыша становятся подавленность, раздражительность, страх. С другой стороны, не меньше тревоги ребенку может причинить и ваше нежелание обозначать границы нормального поведения. Последствиями и первого, и второго стилей воспитания является стремление малыша тестировать ваше терпение. К тому же и первый, и второй стили не позволяют родителям удовлетворить естественную нужду своего взбунтовавшегося крохи, которую можно выразить так: «Родители, мне нужна ваша помощь!»

1. Осознавая, что агрессия ребенка – это его сигнал SOS, вы способны контролировать и себя, и ситуацию. Другими словами, вы поднимаетесь над конфликтом и спокойно делаете все то, благодаря чему малыш вновь почувствует себя в безопасности.

Трезвый взгляд на агрессивное поведение маленьких детей позволяет понять, насколько глупо считать такое поведение личным оскорблением. Вы вдруг осознаете, что нет смысла восклицать: «Как ты могла повести себя так ужасно?! И это после всего того, что мы с папой для тебя сделали! Почему ты нас не слушаешься?!»

Сталкиваясь с агрессией своего ребенка, не пытайтесь быстренько заставить его вести себя спокойнее и не наказывайте его. Не думайте только о сиюминутной выгоде! Стратегический подход позволит вам развить в себе терпение, уверенность в своих силах. В полной мере обладая этими качествами, вы сможете подарить ребенку подлинную заботу и любовь.

Подойдут примерно такие слова:

• «Ты расстроился, поэтому сейчас хочешь толкаться и бить меня. Но я не разрешаю тебе этого делать, поэтому я подержу твои ручки»;

- «Я знаю, ты расстроился, потому что я не дала тебе играть с моим телефоном. Теперь ты хочешь толкаться, но я не разрешаю тебе этого делать. Поэтому я сейчас подержу твои ручки»;

- «Я не разрешаю тебе кусать меня. Мне больно. Я сейчас дам тебе что-нибудь, что можно покусать»;

- «Ты войдешь в дом сам или хочешь, чтобы я тебе помогла? Наверное, ты хочешь, чтобы я тебе помогла. Сейчас возьму тебя на руки».

2. Когда с маленькими детьми случается приступ агрессии, они нуждаются в том, чтобы вы находились рядом и мягко контролировали эту эмоциональную волну с момента ее возникновения до момента полного завершения. Покажите ребенку, что вы принимаете и понимаете все то, что с ним происходит. Вы не должны обижаться или возмущаться. В конце концов, как можно злиться на человека, чьи естественные эмоциональные импульсы намного мощнее, чем он сам и его способность ими управлять?

Недавно, спускаясь в зал, чтобы сказать своему десятилетнему сыну, что пора ложиться спать, я увидела, как он медленно подходит ко мне и что-то бормочет себе под нос. Я поняла, что у него приступ лунатизма.

Все в нашей семье помнят, что у мальчика всегда был ночной «ритуал»: он разговаривал и кричал во сне. Это вызывало неподдельное любопытство у двух его сестер, которые спят в смежных комнатах. Временами мой сын бессознательно разговаривал не только лежа, но и сидя на кровати. Но вот на ночные прогулки он отправлялся редко.

В этот раз я услышала от него бормотанье: «Смотреть телевизор... Телевизор... Смотреть...» Что-то вроде того. Мальчик выглядел растерянным. Через несколько секунд он отошел от меня и зашагал в сторону, где находился телевизор. Мне пришлось приложить некоторые усилия, чтобы уверенно, но аккуратно остановить сына – а он развит физически очень хорошо – и довести до комнаты. Он немного посопротивлялся, в движениях заметна была нервозность, но мне все-таки удалось аккуратно уложить его в кровать. Мальчик довольно быстро успокоился и заснул.

Что общего между лунатизмом десятилетнего мальчика и агрессивным поведением детишек от года до трех лет? Малыши похожи на лунатиков только тем, что не в состоянии контролировать свое поведение. Им нужна помощь взрослых, причем помощь уверенная, но мягкая, без криков и наказаний. При этом, в отличие от моего сына, бродившего по комнате и бормотавшего в бессознательном состоянии, маленькие дети полностью осознают, где они находятся и что происходит вокруг.

3. Недавно я разговаривала по телефону с женщиной, которая решила поделиться со мной радостью от успехов в общении с ребенком. Она была особенно благодарна мне за то, что я написала в главе 12, и сказала, что каждый раз, когда поведение ее сына вызывает у нее возмущение или гнев, она сразу же проговаривает про себя: «Озерная гладь». Это позволяет ей оставаться невозмутимой и мудрой. Тем более, что не так давно у нее родился еще один малыш и это событие, безусловно, сильно повлияло как на стиль жизни всей семьи, так и на поведение старшего ребенка.

У этой женщины сейчас гораздо реже возникает необходимость прибегать к созданию мысленного образа озерной глади: ее сын уже пережил фазу излишне импульсивного и агрессивного поведения.

Стоит заметить, что внезапно взять и притвориться спокойным и мудрым невозможно. Родителям необходимо сначала поверить в свою способность быть мудрыми. А для этого надо понять две истины: 1) мама и папа больше, взрослее и сильнее своих маленьких детей; 2) настоящая дисциплина строится не на наказаниях, а на готовности помогать детям правильно переживать их естественные эмоциональные перепады и неконтролируемые

изменения поведения.

Вот письмо от Дженнифер, читая которое я не могла не улыбнуться.

Здравствуйте, Джанет.

Моему Джейми шестнадцать месяцев. Недавно у него появилось увлечение: он меня колотит. Причем колотит не в те минуты, когда утомлен, растерян или голоден. Я вижу, что мальчику нравится, как я вскрикиваю: «Ой!» – и он старается вновь и вновь добиться от меня этого забавного для него звука. Когда Джейми пытается ударить меня, он смеется и радостно кричит: «Ой! Ой! Ой!» Отчасти это занятие кажется мне веселым, безобидным, но я все равно хочу, чтобы сын постепенно отвыкал от него.

Я много раз говорила ему: «Я не разрешаю» или просто «Нельзя» и спокойно держала его руки, когда он пытался ударить меня. Также я начала больше внимания уделять своей мимике и перестала улыбаться во время игры, при этом следя за тем, чтобы не расстраиваться и не возмущаться.

Однако Джейми, продолжая время от времени колотить меня, совсем недавно стал почти так же играть с нашей кошкой.

Боле того, на прошлой неделе сын ударил меня так, что попал прямо в глаз. Трудновато оставаться спокойной и мудрой, когда малыш потихоньку переходит границы.

Не могли бы Вы что-нибудь посоветовать?

Многие малыши – и Джейми в их числе – обладают чутьем, которое позволяет им, словно знаменитому американскому кинокритику Роджеру Эберту¹, улавливать малейшие признаки халтуры. Дженнифер попыталась сыграть роль непошибаемого взрослого человека с каменным лицом, но мальчик почувствовал фальшь.

Его не обманешь! Ведь однажды он уже слышал от Дженнифер забавное «ой!», и это доставило ему радость. Джейми хочет получать все больше и больше «ой!», так как, наученный опытом, он теперь уверен, что рано или поздно мама все-таки перестанет сдерживаться и снова вскрикнет: «Ой!» Ему нравится доставать свою маму и слышать ее интересную реакцию.

Что же делать? Начнем с веры. Да, с веры в свою способность стать мудрой мамой. Дженнифер также нужно поверить, что эта проблема не является чем-то масштабным, необычным или пугающим. Не надо бояться обозначать границы дозволенного. Малыша можно и нужно отучить от такого поведения. В этом нет ничего несправедливого.

Насколько я знаю, сейчас Дженнифер усердно работает над преодолением трудностей, о которых она рассказала в письме. Процесс идет небезупречно, но все-таки идет. Не будем забывать, что общение с шестнадцатимесячным крохой, обладающим таким импульсивным характером, не может быть простым.

Благодаря вашему самообладанию ребенок чувствует себя защищенным и начинает понимать, что у него есть терпеливые взрослые наставники, которые всегда готовы помочь ему пережить тяжесть и остроту своих неожиданных эмоциональных всплесков.

Маленькие дети, осознающие, что их мама (или папа) умеет контролировать ситуацию, получают максимум возможностей для полноценного развития, то есть для того, чтобы переживать естественные периоды сомнений, борьбы со своими эмоциями и совершать неизбежные, но полезные ошибки.

Ирен ван дер Занде в своей книге «1, 2, 3... Раннее детство» писала: «Малыши безобразничают и вредничают, поскольку у них есть сильное стремление ощутить, понять, кто они такие и кто находится рядом с ними. Мягко и уверенно останавливая детей, когда они начинают переходить „красную черту“, вы таким образом помогаете им избегать излишних тревог, осваиваться в окружающей реальности и сохранять здоровый интерес ко

¹ Роджер Эберт (1942–2013) считался наиболее влиятельным кинокритиком США.

всему происходящему».

Глава 16. Поговорим о питании



подавляющее большинство родителей понимают, что маленьким детям необходима здоровая пища. Однако сами дети не всегда горят желанием употреблять такую пищу регулярно и в том количестве, которое является фундаментом хорошего здоровья и полноценного развития. Именно поэтому у многих мам и пап опускаются руки и возникают поводы для возмущения. А чем активнее пытаются взрослые навязать своим малышам режим правильного питания, тем сильнее те сопротивляются.

Здравствуйте, Джанет.

Мы с женой хотели бы попросить Вас дать нам советы относительно питания маленького ребенка.

У нас восемнадцатимесячная дочь, Тесса. Примерно год назад мы перевели ее на твердую пищу, и она с удовольствием уплетала каждую порцию. Моя жена тщательно продумывала меню дочки. Вся еда была только из натуральных продуктов. Тессе нравился такой стиль питания. Мы постепенно добавляли индейку, яйца и другие продукты. Девочка нисколько не возражала.

Однако несколько месяцев назад ситуация изменилась. Тесса почему-то ест гораздо меньше, чем раньше. К тому же она стала очень привередливой. Ее будто подменили! Сегодня я предложил Тессе яичницу-болтунью с сыром и стручковой фасолью. Раньше она очень любила такие блюда, однако в этот раз попробовала несколько кусочков и вдруг выплюнула их. Я уговаривал ее поесть и напомнил, что ей всегда нравилась яичница. Тесса минут пять поковыряла еду в тарелке, затем положила в рот еще один кусочек и спустя несколько секунд выплюнула его. Потом она взяла тарелку и всю еду из нее выбросила на пол.

Почти каждый прием пищи становится таким не очень приятным процессом. Для меня и моей жены это теперь настоящая проблема. Прошлую неделю мы втроем провели в Портленде, и, поскольку наша девочка не хотела спокойно есть в кафе, нам приходилось покупать еду и брать с собой в гостиницу.

Возможно, причина такой резкой перемены в поведении Тессы заключается в том, что у нее режутся зубки. Поэтому мы подумываем о том, чтобы временно изменить диету девочки. Но не повторится ли та же история? Не войдет ли у Тессы в привычку так же внезапно начинать отказываться от каждого следующего режима питания?

Благодарим Вас за то, что уделяете время нашим проблемам.

С уважением, Крис

Здравствуйте, Крис.

Маленькие дети – чувствительные, открытые, с первых недель своей жизни приковывающие к себе наше внимание существа. И если мы готовы принимать и понимать

их, то сможем увидеть, насколько прекрасны эти создания.

Первое, что хотелось бы Вам посоветовать: проконсультируйтесь с педиатром и другими врачами, особенно если Тесса начала худеть или если ее вес уже слишком долгое время не повышается. Хотя, скорее всего, Вы и без моих советов уже решили обратиться к врачам.

Даже если проблема действительно связана с пищеварением, Вашей целью сейчас должно стать создание максимально благоприятной, дружелюбной атмосферы за столом. Приемы пищи ни в коем случае не должны сопровождаться каким бы то ни было принуждением.

Попробуем разобраться, в чем первопричина проблемы.

Тессе повезло с родителями. Вы любите дочку и поэтому всегда предлагаете ей полезную и вкусную пищу. До недавнего времени и Вы, и дочь, разумеется, были этому только рады.

Но затем что-то изменилось. Возможно, это было спровоцировано тем, что в процессе развития Тессы произошел некий значительный скачок, сопровождавшийся резким снижением аппетита. А может быть, причина в том, что, как Вы писали, у девочки режутся зубы. В целом нет ничего необычного в том, что маленький ребенок переживает период, в течение которого ему хочется есть гораздо меньше, чем прежде.

Как только Вы начали беспокоиться об изменении аппетита у Вашей дочки, она тут же уловила эту напряженную атмосферу с помощью своего отменного детского чутья. Ваша малышка почувствовала, что тревогу у родителей вызывает именно вопрос питания.

В то же время Тесса, будучи уверенной в том, что мама и папа души в ней не чают, с естественной увлеченностью проверяет границы дозволенного, выражает свои предпочтения, пробует быть независимой. Это закономерно. И очень весело для маленькой девочки. Вам и Вашей жене непросто найти золотую середину между стремлением контролировать поведение Тессы и боязнью переборщить с этим контролем. Тут нужна постоянная практика. А Тесса на правильном пути. Она полноценно развивается.

Девочка чувствует необходимость управлять характером своего питания. Она, как никто другой, способна ощущать свои сигналы голода и насыщения. Она чувствует потребность доверять самой себе. В определенный момент, несколько месяцев назад, ее меню стало слишком нестандартным, даже, может быть, перегруженным, и эта избыточность мешала Тессе прислушиваться к естественным ощущениям голода и насыщения, к которым она привыкла. Именно поэтому Ваша дочь начала выражать свое несогласие с новыми правилами питания.

Что же делать?

1. Откажитесь от завышенных ожиданий относительно того, как будет есть Ваша девочка. Необычные, изысканные блюда готовьте только для себя и супруги, а Тессе предлагайте что-нибудь простое, привычное, не вызывающее у нее удивления.

2. Вероятно, Вы привыкли погружаться в тревожное ожидание трудностей задолго до приема пищи. Вы волнуетесь, поскольку представляете себе, как Ваша дочь снова откажется есть и будет вредничать. (Обычно такое же беспокойство испытывают родители, думая о том, что им скоро нужно будет, например, укладывать ребенка спать или менять ему подгузники.) У маленьких детей отличное шестое чувство, поэтому сперва постарайтесь настроиться на спокойный, уверенный лад, чтобы именно это эмоциональное состояние передавалось Тессе.

3. Контролируйте свою реакцию. Если Тесса ест мало, не позволяйте разочарованности овладеть Вами и не возмущайтесь. Не уговаривайте девочку доест блюдо. Не нужно насилия. В ее сознании не должно закрепляться убеждение, что мама и папа радуются только тогда, когда она ест такую порцию, которую они считают

достаточно большой.

Поощряйте склонность Тессы прислушиваться к своим и только своим ощущениям голода и насыщения. Когда дочка ест, не показывайте ей, довольны ли Вы тем, как она это делает, или нет. Занимайте нейтральную позицию. Ведь маленький ребенок, услышав что-нибудь вроде: «Ты же раньше всегда любил кушать яичницу», сразу же поймет, что это не просто слова, а сигнал, говорящий о необычной взволнованности родителей и об их желании навязать ему правильные – правильные с их точки зрения – нормы питания.

На мои семинары нередко приходили люди с детьми, имеющими недостаточный для своего возраста вес. Одной женщине врачи даже сказали, что у ее ребенка есть все признаки отставания в физическом развитии. Представьте, как сильно ее беспокоил вопрос питания малыша и как трудно ей было избавиться от тревоги. А ведь маленькие дети улавливают это незамедлительно.

Другая участница семинаров однажды осознала, что лучше всего вообще выходить из кухни, когда ее маленькая дочь принимает пищу, и оставлять там только старшую сестру. Таким образом, перестав сосредотачиваться на том, сколько съедает малютка, мама постепенно избавилась от избыточного стресса и, как следствие, ее спокойствие и уверенность стали передаваться младшей дочке. Вы тоже можете прибегнуть к этому способу решения проблемы.

4. Давайте Тессе порции, меньшие по объему чем, как Вам кажется, ей хочется съесть. За один раз предлагайте 3–4 вида продуктов, не больше. Позвольте ей съесть столько, сколько она хочет. Если пожелает еще, значит, дайте что-нибудь еще. Она сама должна решать, какой выбрать продукт из тех, что есть на столе, и в каком количестве его употребить.

Объясните Тессе, что если она начинает подолгу копаться ложкой в еде, играть едой, бросать ее на стол или на пол, то на этом прием пищи заканчивается и поесть можно будет только во время следующего перекуса или приема пищи. Это не жестокость: это обозначение важных границ поведения. Ребенок должен знать о естественных последствиях своих действий.

Старайтесь не выходить из себя, когда Тесса начинает безобразничать за столом. Просто скажите: «Ты выплюнула еще один кусочек. Наверное, больше не хочешь есть». Затем уберите ее тарелку и покажите, что этот прием пищи закончен. При этом с помощью простых фраз объясните Тессе, что и почему Вы сейчас делаете.

Для того чтобы свести к минимуму накал вашего с ребенком противостояния, Вы можете отказаться от детского стульчика для кормления и начать пользоваться маленьким удобным столом. Подробнее об этом – в статье «Малыши за столом» (*Babies With Table Manners*), опубликованной на моем сайте.

5. Вы, наверное, не привыкли позволять дочке в некоторых ситуациях принимать самостоятельные решения. И все-таки разрешите Тессе доверять своим чувствам. А себе разрешите доверять Тессе. Зачастую, если ребенок чувствует, что то, как он питается, вызывает у родителей беспокойство, аппетит у него быстро и значительно снижается. Даже если девочка не хочет есть и пропускает один или несколько приемов пищи, не уговаривайте ее поменять свое решение. Она руководствуется ощущениями своего организма, а значит, скоро ее характер питания нормализуется.

Приятного аппетита Вам и Тессе!

Глава 17. Что делать, если ребенок огрызается



Здравствуйте, Джанет.

У нас есть дочь Мэдлин, ей два с половиной года. Я разделяю Ваши взгляды на воспитание детей и соблюдаю принципы, которыми руководствуются специалисты Research Infant Educators. Делаю я это со дня рождения Мэдлин.

В течение этих двух с половиной лет я старалась действовать так, чтобы атмосфера, окружающая девочку, была основана на заботе, любви и взаимопонимании.

Наша Мэдлин всегда отличалась дружелюбием, добротой, уверенностью в себе и даже в какой-то мере независимостью. Однако недавно она вдруг стала огрызаться. Да, именно огрызаться. Складывается впечатление, будто она намеренно выводит нас из себя, нажимает на наши «кнопки» и в целом довольна результатом. Когда мы с мужем озвучиваем какую-нибудь просьбу или указание, девочка начинает спорить и наш разговор накаляется до такого градуса, при котором я понимаю, что любая следующая моя фраза или фраза мужа приведет к ожесточенной словесной перепалке с нашей родной дочерью.

Приведу пример. Ее дедушка был в ванной, а Мэдлин, стоя около закрытой двери, очень громко звала его. Я сказала ей: «Мэдлин, пожалуйста, не шуми. Дедушке нужно несколько минут побыть в ванной. Скоро он выйдет». Дочь в ответ закричала: «Нет! Нет! Ему не нужно быть в ванной!»

После этого она сделала резкое движение и ударила меня игрушкой. Я сказала: «Ай, больно! Мне это не нравится». Мэдлин с довольно наглым видом произнесла: «Нравится!» Кстати, подобные конфликты происходят почти всегда, когда я пытаюсь описать ей свои чувства или ощущения.

Я понимаю, что сейчас у дочки период, когда ей необходима «борьба» за независимость, за право действовать так, как ей хочется. Для Мэдлин это крайне трудный этап, ведь она одновременно стремится к самостоятельности и чувствует, что не может обойтись без родителей. На мой взгляд, мы всегда, в любых ситуациях предоставляли дочке вполне достаточную для нее свободу действий. Ведь мы хотели, чтобы она ощущала ту степень самостоятельности, которая необходима детям такого возраста. Но что нам делать сейчас? Как реагировать на ее настолько острое желание сопротивляться и грубить?

С уважением, Лиза

Здравствуйте, Лиза.

Хочу обратить внимание на Ваши слова: «Однако недавно она вдруг стала огрызаться. Складывается впечатление, будто она намеренно выводит нас из себя, нажимает на наши „кнопки“ и в целом довольна результатом». Мэдлин действительно нажимает на ваши «кнопки», тем более что Вы и Ваш муж, по-видимому, всегда готовы послушно и весьма эмоционально реагировать на эти нажатия. В этом-то и заключается, с точки зрения Вашей дочери, привлекательность ее агрессивного поведения.

Выход только один: деактивируйте свои «кнопки», то есть прекратите возмущаться и злиться во время разговоров с Мэдлин. Только так она потеряет интерес к

ожесточенным спорам.

Вам, наверное, кажется, что это слишком трудно. Да, ситуация непростая. Да, Ваша девочка грубит Вам, и, если бы так вел себя кто-нибудь другой, кому больше двух с половиной лет, Вы имели бы полное право возмутиться. Вас наверняка очень удивляет, что перемена в характере дочки произошла так быстро. Еще совсем недавно Мэдлин была доброй, дружелюбной девочкой. Что же случилось? И как избавить ее от этой неприятной привычки огрызаться?

Если бы вы были менее мудрыми и чуткими родителями, вы бы наверняка уже пару раз отшлепали Мэдлин или объявили «тайм-аут». К счастью, вы совсем не такие.

И все же есть над чем поработать. Я считаю, что Вам нужно чуть объективнее воспринимать свою дочь и общение с ней. Вот мои соображения на это счет.

1. Как Вы уже знаете, маленьким детям необходимо пробовать свои силы в разных занятиях, доступных им в окружающей реальности. Именно этим и занимается Мэдлин.

2. Маленькие дети любят отказываться от предлагаемых норм поведения, вне зависимости от того, к чему конкретно имеют отношение эти нормы. Например, Магда Гербер рассказывала о мальчике, который говорил «нет» каждый раз, когда родители предлагали ему мороженое, но затем сразу же брал и с удовольствием съедал его. Ему было важно просто сказать «нет».

У малышей непокорность проявляется почти машинально. Чаще всего ребенок, услышав от мамы утверждение, просьбу, указание, испытывает непреодолимый порыв произнести: «Нет!» Причем это не всегда означает, что малыш действительно не согласен с мамой. Как говорится, ничего личного.

3. Обратите внимание: Мэдлин действует – и действует активно! Она развивается, она хочет ощутить, каково это – выражать мнения, идущие вразрез с желаниями родителей.

4. Мэдлин, как Вы видите, готова бороться за свою независимость. Да, временами борьба заходит слишком далеко. Однако сам факт того, что у нее есть сильное желание отстаивать свою позицию, говорит о ее уверенности в себе.

5. Я не люблю сравнивать маленьких детей с животными, но, когда вижу, как какой-нибудь малыш выражает свое мнение и не слушается родителей, мое воображение сразу же рисует гориллу, бьющую себя кулаками в грудь. Вот это порыв! Вот это природная мощь!

6. Мэдлин борется за независимость, когда находится дома, поскольку интуитивно понимает, что там ее окружают забота, доброта, любовь. И все это благодаря Вашей мудрости. Вы создали максимально благоприятные условия для того, чтобы девочка полноценно развивалась, пробовала вести себя по-разному и, таким образом, получала важнейший, многогранный опыт.

7. Ваша дочь – маленькая девочка, которая появилась на свет всего два с половиной года назад. Вы и Ваш муж намного больше и старше Мэдлин. Не забывайте об этом. Ни в коем случае не принимайте агрессивное поведение дочки на свой счет и не считайте его угрозой, способной нарушить нормальный ход Вашей внутрисемейной жизни.

Теперь разберем «инцидент с дедушкой». Судя по тому, как Вы описали ситуацию, Мэдлин немного разозлила Вас, однако Вам все же удалось держать себя в руках. А теперь

вспомните: как в той ситуации звучал Ваш голос? Какими были Ваши мимика, жесты? Выражали ли они взволнованность? А может, даже возмущение?

Кстати, я была бы польщена, будь у меня внучка, которая так эмоционально и громко выражала бы желание вызволить меня из ванной комнаты и пообщаться!

Возвращаясь к соображениям о том, как Вы могли бы отреагировать, когда Мэдлин во весь голос звала дедушку, я бы предложила Вам что-то вроде: «Как ты сильно хочешь увидеть дедушку! Он наверняка уже услышал тебя. Ему, наверное, надо еще две-три минуты побыть в ванной». Думаю, этим можно было бы ограничиться. Дедушка, кстати, тоже может и должен в подобных ситуациях высказывать свое мнение.

Идем дальше, к следующему всплеску агрессии. Мэдлин ударила Вас игрушкой. Скорее всего, этот кратковременный всплеск был вызван тем, что девочка заметила Ваше возмущение и желание разгневаться. В подобных случаях лучше всего аккуратно, мягко помешать Мэдлин, когда Вы видите, что она начинает замахиваться. Если она все же успела Вас ударить, можете сказать: «Ой!» или «Мне больно». Вы, насколько я понимаю, так и сказали. В этом нет ничего плохого. Только никогда не произносите эти слова слишком громко и эмоционально.

Судя по тому, что в той ситуации Вы добавили: «Мне это не нравится», поведение дочки все же значительно вывело Вас из равновесия. А девочка в тот момент нуждалась в подтверждении обратного. Она нуждалась в том, чтобы мама продемонстрировала ей спокойствие и силу взрослого человека. Не получив этого, Мэдлин завелась еще больше и перешла на более сложный уровень «проверки» Вашего самообладания. Услышав Ваше «Мне это не нравится», она выкрикнула: «Нравится!» На детском языке такие наглые ответы означают: «Ты ведь способна сейчас справиться с моими выпадами? Пожалуйста, покажи мне, что ты способна уверенно и разумно контролировать ситуацию».

Вот что еще можно говорить, чтобы у ребенка не появлялось желания огрызаться:

- «Да, я понимаю, чего тебе хочется»;*
- «Да-да, мы слышим, что ты зовешь дедушку»;*
- «Да-да, ты хочешь, чтобы дедушка поскорее вышел из ванной».*

А если Вам в голову сразу не приходит хороший ответ, то всегда можно среагировать для начала так: «Ух ты!»

В общем, впредь старайтесь следить за тем, чтобы Ваши эмоции не обгоняли Ваше мышление. В ходе конфликтов с Мэдлин Вы должны не переходить в наступление, а спокойно делать шаги ей навстречу. Для этого сперва делайте мысленно шаг назад, возвращайтесь в состояние внутреннего баланса, и только после этого совершайте действия, которые кажутся Вам наиболее мудрыми.

Глава 18. Поведение «плюшевого мишки»



Люди, консультирующиеся со мной по вопросам воспитания маленьких детей, рассказывают мне о самых разных и весьма непростых проблемах. Среди способов их

решения есть один замечательный. Его я называю «Плюшевый мишка». Он позволяет сохранять самообладание во время конфликтов со своими детьми.

Не подумайте, что я призываю вас воспринимать своего малыша как игрушку. Сейчас попробую объяснить, что я имею в виду.

Вы знаете, что дети обладают высокой чувствительностью к окружающим их обстоятельствам и людям, поэтому главная задача родителей – выстроить такие взаимоотношения с ребенком, в основе которых будут честность, забота, уважение и безусловная любовь.

Все малыши – одни чаще, другие реже – вредничают, безобразничают, хулиганят, особенно в те периоды, когда у них обостряется заложенная природой потребность исследовать окружающий мир и «ощупывать» рамки дозволенного (приблизительно то же самое происходит и в подростковом возрасте). Вот тогда-то родители и начинают возмущаться. «Как же можно с уважением и добротой относиться к этим маленьким бандитам?! Ведь они даже не осознают, что мы пытаемся искренне заботиться о них, любить их, давать им все необходимое. Им наплевать! Они все делают назло!»

Но это еще не самые страшные заблуждения. К сожалению, некоторые родители считают своих детей даже не «маленькими бандитами», а бестолковыми зверушками, с которыми надо взаимодействовать только с помощью манипулятивных приемов вроде отвлечения внимания или даже подкупа, лести и т. п.

Есть такая неприятная закономерность: если мамы и папы поддаются растерянности, страху, гневу и проявляют агрессию в ответ на плохое поведение своих детей, те лишь с еще большим увлечением нарушают правила. Вот почему я настаиваю на том, чтобы родители усердно обучались искусству владеть собой.

Что для этого нужно делать? Один из самых доступных способов – начать мыслить стратегически. Для начала зарубите себе на носу, что малыш, который ведет себя плохо, кричит, грубит вам, – это не глупое эгоистичное существо, а человек, пытающийся освоиться в этом не знакомом ему мире. Крики, слезы, обзывания, нарушения правил – ко всему этому вы, как родители, должны относиться с искренней, глубоко осознанной терпимостью, которая подразумевает не пассивное наблюдение, а непосредственное участие в развитии ребенка и готовность помочь ему справиться с трудными для него переживаниями. Стремление кричать, желая проучить малыша за его вспышки агрессивности, – это ошибка.

Предлагаю тем из вас, кто чувствует, что в вопросах воспитания детей зашел в тупик или приближается к нему, мысленно объединить плохое поведение своего ребенка с таким светлым и спокойным образом, как плюшевый мишка. Теперь каждый раз, когда ваш кроха начинает вредничать, кусаться, драться, кричать, грубить, представляйте себе, что это вредничает, кусается, дерется, кричит и грубит плюшевый мишка. Такое восприятие позволит вам со временем избавиться от привычки теряться и испытывать страх в ситуациях, когда ваш малыш выражает очень сильные чувства и переходит «красную черту». Вы станете спокойнее, разумнее реагировать на детские бури эмоций.

Если маленький ребенок превращается в разъяренного плюшевого мишку, значит, им движет что-то из нижеперечисленного:

- голод;
- усталость;
- стресс;
- страх;
- гнев;
- грусть;
- растерянность;
- недостаток внимания родителей;
- новые переживания, связанные с рождением младшей сестры / младшего брата, переездом в другой дом, первыми посещениями школы;
- сильные переживания, которыми сопровождаются пиковые, переломные этапы

развития ребенка.

«Плохое» поведение, или, как мы его называем, поведение плюшевого мишки, как правило, бывает ярко выраженным в возрасте двух лет и, кстати, как ни странно, в подростковом периоде. Однако агрессивный бунтарь способен проснуться и в детишках четырех, шести и девяти лет.

Родителям, сталкивающимся с активным непослушанием со стороны своего малыша, проще сохранить самообладание, если они:

1) не воспринимают эту проблему как страшную, безвыходную ситуацию, излучают спокойную, взрослую уверенность в своих силах, не воспринимают плохое поведение ребенка как личное оскорбление;

2) всегда предоставляют ребенку достаточно пространства и времени для того, чтобы он исследовал окружающий мир;

3) обозначают границы дозволенного спокойно, четко и заблаговременно;

4) признают за ребенком право испытывать любые эмоции и любые желания, поощряют его стремление выразить свои переживания так, как ему хочется («Ты хочешь покинуться этими игрушками, но я не разрешаю тебе кидаться, потому что так ты можешь кого-нибудь случайно ударить или удариться сам. Ты расстроился, что папа собирается идти на работу? Ты скучаешь по нему, когда его нет дома. Сейчас я принесу тебе вон те мягкие игрушки. Ими можно кидаться»);

5) хорошо понимают, в чем нуждается ребенок, и своевременно обеспечивают его всем необходимым.

Все перечисленное поможет вам адекватно оценивать ситуации, в которых ваш малыш превращается в строптивого плюшевого мишку. Эти важные пункты не содержат ничего похожего на снисходительное, менторское, холодное отношение к детям. Не позволяйте себе забывать о том, что маленький ребенок – это такой же полноценный человек, как и вы, просто он прожил в этом сложном мире гораздо меньше вас, поэтому ему нужна ваша искренняя любовь и забота.

Глава 19. О чувствах и эмоциях



Предлагаю обдумать следующую закономерность: чем большую открытость вы проявляете, когда сталкиваетесь с недовольством, возмущением, гневом своего ребенка, тем комфортнее и полноценнее будет протекать его эмоциональное развитие.

Трезвый взгляд мамы и папы на чувства и эмоции, как свои, так и детей, позволяет достичь прекрасных результатов. Мы знаем, что среди стереотипных представлений о наилучшей тактике общения с маленькими детьми есть пункты «контролировать», «сдерживать» и «наказывать». Я считаю, что их стоило бы заменить на «понимать», «принимать» и «оказывать поддержку». От такого воспитания выиграют и родители, и дети.

Многим взрослым людям трудно контролировать себя и позволять малышам свободно выражать свои чувства и эмоции. Для этого нужна практика. Практика «позволения». С ее

помощью вам станет проще обозначать малышу четкие границы приемлемого поведения. Вам удастся предотвратить множество конфликтов, вы будете полностью доверять друг другу.

Предлагаю вашему вниманию письмо Дженнифер.

Здравствуйте, Джанет!

Пытаясь найти ответы на вопросы, касающиеся воспитания детей, я месяца два назад наткнулась в Интернете на ваш блог. Он оказался кладезем знаний.

У меня двое детей: сын семи лет и двухлетняя дочь. Чаще всего трудности возникают в общении с сыном. К сожалению, раньше, когда мальчик был младше, я нередко прибегала к манипуляциям, пытаясь вызвать в нем чувство вины за плохое поведение. Так мне было проще его контролировать. Но потом стала замечать, что в поведении сына начали проявляться негативные последствия того прежнего, ошибочного стиля воспитания, который казался мне столь простым. Сын стал часто вредничать, хулиганить, но я, к счастью, нашла Ваш блог! Там были как раз те идеи и советы, в которых я нуждалась.

Одной из моих любимых книг всегда была «Дети – с небес» Джона Грея. Мне в ней нравится все, кроме такого способа воспитания, как «тайм-аут». Он мне кажется нечестным. Увести ребенка, который возмущается и кричит, в его комнату, закрыть дверь и ждать, когда он одумается и успокоится... Это, по-моему, трусость, а не мудрость. Ведь можно просто быть рядом с малышом во время его истерики и, прислушиваясь к своему чутью, сказать или сделать то, что необходимо в этот момент.

Мой сын часто капризничал и грубил, и я, конечно, не всегда сдерживала себя. Он кричал, обвинял меня во всем том, что, по его мнению, я делала не так, а я в ответ злилась и позволяла себе повышать голос. Мне тогда казалось, что единственное правильное решение – это те самые «тайм-ауты».

Но потом мое мировоззрение изменилось. Я стала сторонницей метода воспитания, о котором пишете Вы. И благодаря Вам недавно у меня получилось достичь отличного результата: я смогла абсолютно спокойно, дружелюбно вести себя во время истерики моего мальчика. Дело в том, что он в тот день плохо себя чувствовал, был уставший, раздражительный, и я не разрешила ему долго смотреть мультики. Я просто была рядом и говорила, что понимаю, как ему плохо из-за этого запрета. Сын хотел кидаться игрушками и пытался меня ударить. Я спокойно сказала ему, что не разрешаю кидаться и толкаться. Мне удалось сохранять самообладание на протяжении всего его приступа гнева.

Интересно, что дочь, обычно изо всех сил выражавшая недовольство по поводу каждого нашего с сыном конфликта, в этот раз просто спокойно сидела недалеко от нас и играла. Она видела, насколько сильно изменилось мое поведение. Скорее всего, мое спокойствие передалось ей.

Мне казалось, что истерика моего мальчика будет длиться вечно! Но как раз в тот момент, когда я была уже почти уверена, что моя новая тактика спокойного и мудрого восприятия бесполезна, сын обнял меня и сказал: «Мама, прости меня. Я больше не хочу ссориться!»

Это была моя победа, но победа не над сыном, а над самой собой, над своими стереотипами. Теперь я не понаслышке знаю, что такой метод общения с детьми приносит пользу, причем не только мне, но и детям. Это было непросто, но оно того стоило.

Вы не представляете, как я Вам благодарна, Джанет! Хотя мой мальчик и не относится к возрастной группе года – трех лет, я все равно буду соблюдать принципы, предлагаемые Вами, потому что хочу исправить последствия своих ошибок, то есть того неправильного стиля воспитания, из-за которого мой сын пока неспособен хорошо осознавать границы дозволенного.

Хорошо, что есть такие люди, как Вы. Это – счастье для современных родителей.

С уважением, Дженнифер

Глава 20. Целебная сила истерики

Однажды на очередном семинаре для родителей и детей мы устроили перекус и предложили малышам присесть за специальный маленький стол. Можно было либо сесть прямо на ковер, либо выбрать себе стульчик. Мы дали детям разные продукты, сказали, что они могут съесть столько, сколько хотят, и могут выйти из-за стола в любой момент, по своему желанию. При этом мы мягко, но настойчиво сдерживали тех из них, кто хочет встать, взяв еду с собой и намереваясь доесть не за столом, а в где-нибудь в другом месте.

В тот раз всем малышам, которых привели участники, было двенадцати-тринадцати месяцев. Кстати, работая с этой группой родителей и детей, мы успешно проводили перекусы за столиком уже в течение шести недель. Однако в ходе того семинара мне показалось, что происходит нечто странное. Детишек как подменили. Все они с увлечением вредничали, будто бы нарочно пытаюсь вывести меня из себя. Мне было нелегко!

Самой активной оказалась Лили. Она то и дело залезала прямо на столик, а мне приходилось аккуратно сдерживать ее и помогать спуститься обратно на пол. Кстати, Лили раньше всегда была очень спокойной девочкой. Я предлагала ей выбор: слезть самостоятельно или с моей помощью. Однако пользы это не принесло. Видно было, что девочка испытывала какой-то сильный эмоциональный импульс и не могла совладать с собой.

Я повторяла много раз: «Ты хочешь залезть на столик, но я тебе не разрешаю. Давай я помогу тебе спуститься...» Мама девочки спросила, не нужно ли вмешаться. Она видела, что из-за Лили мне не удавалось уделять достаточного количества внимания другим детям, сидевшим за столом. Женщина предположила: «Может быть, она сейчас чувствует растерянность и тревогу потому, что дома перед приемом пищи всегда садится на стул и всегда рядом с сестрой?»

На секунду я мысленно допустила этот вариант, однако сразу же поняла, что такая умная девочка, как Лили, вряд ли приняла бы этот маленький стол, стоявший в нашем классе, за стул, на который нужно, как дома, взбираться и садиться.

Как только мама Лили принялась мягко сдерживать свою дочку, чтобы та не залезала на столик, у девочки началась истерика. Увидев, что маму это очень встревожило, я спросила: «Раньше такое с ней было?» Расстроенная женщина ответила: «Нет». Мне показалось, она ждала, что я немного изменю правила проведения перекуса, чтобы для Лили обстановка была более привычной и чтобы она смогла нормально поесть. У меня самой тоже было желание изменить правила.

Прошло пять минут слез и криков, и Лили, сев рядом с мамой, наконец успокоилась. Через пару минут девочка продолжила играть и больше не хотела участвовать в перекусе. Она чувствовала себя хорошо, но я знала, что ее маме было не по себе от того, что произошло. Довольно скоро женщина осознала причину такого состояния Лили: «На протяжении последних пяти недель у нас гостили наши родственники. Мы весело проводили время, но, наверное, из-за избытка впечатлений у дочки накопилось много стресса».

В точку! Лили уже давно необходимо было избавиться от груза сильных впечатлений и эмоций, поэтому в ходе семинара она, будучи уже не способной сдерживаться, стала безобразничать. Девочка смогла освободиться от накопившегося стресса максимально правильным способом, потому что делала это под нашим чутким и уверенным руководством.

Малыши – мастера самостоятельного исцеления, вы не находите? Иногда они позволяют себе истерику, поскольку чувствуют голод или усталость. В других же случаях буря эмоций означает, что пришла пора выпустить на волю чувства и впечатления, давно копившиеся в душе. Детишки способны сами «разгрести завалы» своего внутреннего мира.

К сожалению, во время детских истерик родители не всегда способны оставаться невозмутимыми. Они начинают злиться, пытаются заставить детей замолчать и успокоиться и, таким образом, не позволяют им освободиться от избыточного стресса. Такой стиль

руководства приносит лишь вред. Мудрый родитель постарается спокойно, без злобы и в то же время без показного равнодушия, воспринять плач и крики малыша. Мудрый родитель даст ребенку понять, что тот находится в безопасности, достаточной, чтобы полноценно выражать свои переживания.

Ситуации, подобные той, которая произошла на семинаре с маленькой Лили, показывают, что ребенок гораздо лучше нас с вами знает и чувствует, когда именно приходит время избавиться от накопившегося стресса. Призываю вас, уважаемые взрослые, доверять чутью детей. Правильное высвобождение переживаний обладает целебным эффектом.

На следующем занятии Лили снова удивила нас. В самом начале семинара она подошла ко мне, присела рядом и положила головку мне на колени, будто бы говоря: «Спасибо, что помогли мне в прошлый раз». А может, она хотела сказать: «Извините меня за истерику». Я уверена, что это все-таки была искренняя благодарность.

Глава 21. Появление братика или сестренки



Как-то раз, находясь в главном аэропорту Лос-Анджелеса, я стала свидетельницей одной любопытной ситуации. Девочка трех-четырёх лет в ярких легинсах, модной футболке и красивых солнечных очках с розовой оправой изображала движения из какого-то танца, а ее отец заметно нервничал и говорил: «Успокойся. Веди себя прилично. Вот тут твоя сестра. Относись к ней хорошо!»

В паре метров от них сидела женщина – очевидно, супруга этого мужчины – с той самой сестренкой танцующей девочки. Крохе на вид было не больше года. Старшая, продолжая развлекать саму себя, слегка приплясывала, но все-таки выглядела так, будто чувствовала себя немного лишней в этой семье.

И в этом нет ничего удивительного. Ведь для ребенка в возрасте от года до трех лет появление брата или сестры – это настоящее испытание. Стиль жизни семьи на долгое время меняется – и не всегда в лучшую сторону. Ну а ребенок не сможет не заметить этого, какими бы мудрыми ни были родители. Такая встряска ведет к самым разным изменениям в поведении старшего малыша, например к резким перепадам настроения и, как следствие, к обострению желания вредничать и хулиганить.

Когда родители консультируются со мной по проблеме плохого поведения своих детей, я стараюсь досконально изучить стиль жизни данной семьи. Обычно многое проясняется после простого вопроса: «Не произошли ли в последнее время какие-нибудь значимые для вашей семьи перемены?» Очень часто ответ примерно такой: «Да, я недавно родила еще одного малыша» или «Я сейчас на третьем триместре». В этом-то, как правило, и заключается причина множества трудностей.

Поговорим о том, как можно их преодолеть.

1. Не имеет значения, насколько сильно хотел ваш малыш сестренку или братика, – в любом случае появление нового крохи лишит вас возможности уделять прежнее количество

внимания старшему ребенку. И это вызовет у него много непривычных и не самых приятных переживаний. Он, скорее всего, станет намного чаще, чем раньше, чувствовать грусть, гнев, страх остаться без любви родителей, изолированность от всей семьи и даже вину.

Это очень тяжелые переживания. Часто они оборачиваются резким ухудшением поведения и пугающими по своей силе перепадами настроения. Не каждый родитель бывает готов к таким переменам, особенно если он свято верил, что его старший ребенок будет изо всех сил проявлять заботу и дружелюбие по отношению к новорожденному. Неоправданные надежды, конечно, приводят многих родителей в отчаяние и становятся причиной возмущения и гнева в адрес старших детей. А ведь эти дети переживают эмоциональный кризис, и срываться на них – это как раз то, из-за чего они будут чувствовать себя еще хуже.

2. Если старший ребенок толкает, тискает младшего или прыгает на диване рядом с ним, вы можете сначала обозначить границы, начав фразу со слов: «Я не разрешаю тебе...» – а затем произнести примерно следующее: «Ты расстраиваешься из-за того, что здесь твоя маленькая сестра? Ничего страшного. Ты – старший брат, старшие братья часто волнуются, когда рядом их младшие сестренки или братики. Давай я помогу тебе слезть с дивана. Посиди у меня на коленях или, если хочешь, попрыгай на полу, рядом со мной».

Как можно чаще говорите о том, что чувствует или может чувствовать ваш старший ребенок. «Быть старшей сестрой непросто. Ты иногда злишься на младшего брата, а иногда злишься на меня и на папу. Ничего страшного. Иногда тебе грустно, но ты не понимаешь почему, или ты начинаешь чего-то бояться, но не понимаешь почему. Это нормально. Такое бывает у всех старших сестер. Когда чувствуешь себя плохо, рассказывай мне. Я всегда тебя послушаю и помогу тебе».

На первый взгляд такие слова могут показаться вам чем-то вроде внушения, которое может привести не к улучшению морального состояния старшего ребенка, а, наоборот, к возникновению как раз всех тех неприятных переживаний, о которых вы ему рассказываете. На самом же деле чем больше вы говорите о том, что неприятные чувства у старшего ребенка не являются чем-то плохим и непозволительным, тем спокойнее он будет себя чувствовать при каждом следующем спаде настроения. Он не будет бояться выражать при вас эмоции, связанные с появлением в семье нового малыша, и сможет спокойно говорить с вами о них, а это необходимо ему для сохранения хороших отношений как с вами, так и с младшим братом / младшей сестрой.

3. Поведение некоторых детей после появления братика или сестренки существенно не меняется. Раз так, то стоит ли часто говорить им, что они, будучи старшими братьями / сестрами, могут испытывать разные неприятные переживания, связанные с новым малышом? Стоит ли часто говорить им, что это вполне нормально?

Надо ли напоминать старшему ребенку, что вы, как родители, всегда готовы поговорить о его переживаниях, понять, помочь и т. д.? На мой взгляд, детишки, которые ведут себя хорошо даже после такого значительного события, как рождение брата или сестры, нуждаются в еще большей моральной поддержке со стороны родителей.

Любой малыш, недавно ставший старшим ребенком в семье, чувствует страх и отчужденность все-таки чаще, чем было до появления нового ребенка. Эти переживания нужно время от времени выражать, о них надо разговаривать. В противном случае ребенок – особенно такой, которому свойственны сдержанность, молчаливость, – привыкает хранить эти переживания в себе и накапливать до тех пор, пока их объем не достигнет критической отметки.

В общем, если ваш старший малыш выглядит таким же жизнерадостным, каким был до рождения младшего, не думайте, что в его душе совершенно ничего не изменилось.

4. Когда мама ждет еще одного ребенка, друзья и родственники, обращаясь к ее первенцу, говорят: «Ты наверняка очень хочешь поскорее стать старшим братиком!» А будущий старший братик интуитивно понимает, что он уже не так сильно интересен своей семье, что фокус внимания переместился с него на того, кто должен вот-вот появиться на свет.

Старший ребенок нуждается в поддержке того, кто способен отнестись к нему с участием, понять его сомнения, тревоги, страхи и, главное, объяснить, что эти переживания абсолютно естественны. Если всего этого не сделать, то ребенок начнет замыкаться в себе.

5. Опять и опять напоминаю вам, уважаемые взрослые, что причиной плохого поведения ваших детишек является не коварное и хорошо обдуманное стремление вывести вас из себя, а избыточный стресс, накопившийся у них из-за недостаточного доверия и понимания с вашей стороны.

Чем чаще вы, самые родные и близкие люди, вешаете на поступки малыша ярлыки «плохо!», «невежливо!», «стыдно!», тем быстрее он и сам себя привыкает считать лишним, плохим, глупым. Такое отношение к себе может укорениться в сознании ребенка и обернуться еще более значительными проблемами, чем просто периодическое нарушение правил поведения.

6. Младший ребенок растет в атмосфере, сильно отличающейся от той, в которой воспитывался первенец. Ведь теперь их двое, и это для каждого из них весьма необычный, интересный опыт, наполненный самыми разными впечатлениями.

Не запрещайте им вместе играть одними игрушками и даже конкурировать в ходе игр, но внимательно следите за процессом и останавливайте, как только заметите, что старший малыш становится излишне агрессивным. (Его периодические приступы ревности вполне закономерны, так что пусть это не повергает вас в шок.)

Если совместная игра младшего и старшего протекает в стиле здорового соревнования, без грубости и желания самоутвердиться, не ругайте их за стремление соревноваться. Ведь чем больше и яростнее вы будете выговаривать детям за безобидные действия, тем привлекательнее для них станут эти эмоциональные ритуалы. У детей появится желание довести запретные действия до крайней формы, то есть начать активно вредничать и хулиганить. Особенно это характерно для старшего ребенка.

7. Когда нужно как-либо позаботиться о младшем ребенке, привлекайте к этому процессу старшего. Но не расстраивайтесь, когда старший будет отказываться выполнить просьбу. Не забывайте, что ему – малышу, который острее других ощущает перемены в жизни семьи, – чувство стабильности и независимости нужно сейчас, как никогда раньше. Поэтому пусть иногда говорит «нет», раз считает нужным.

8. Каждый день выделяйте минимум двадцать минут, в течение которых будете общаться только со старшим ребенком (например, сразу после того, как уложили спать младшего). Это необходимо, чтобы старший не прекращал ощущать себя той же полноценной частью внутрисемейной жизни, какой был до рождения младшего малыша.

Когда вы уделяете основное внимание младшему ребенку (например, кормите его), можете сказать старшему: «Да, я вижу, ты немного расстроилась из-за того, что я сейчас занята и кормлю малышку. Вечером, когда я уложу ее спать, мы с тобой поиграем или поговорим. Пока подумай, чем бы ты хотела заняться?»

9. Организуйте пространство в доме так, чтобы у младшего ребенка было удобное безопасное место (кровать или манеж) для игр, в которые он / она может играть самостоятельно. Так вы избежите необходимости следить за малышом каждую секунду. Вы сможете уделить достаточное количество внимания старшему ребенку.

10. Вы заботитесь и о старших, и о младших детях, а это может обернуться для вас переутомлением и привести к тому, что вы ослабите хватку и невольно станете уделять меньше внимания обозначению границ дозволенного поведения. А ведь именно в этом сейчас нуждается старший ребенок, испытывающий сильные и противоречивые чувства из-за необходимости сосуществовать в одном доме с новорожденным.

Старшему нужны четкие ориентиры, выраженные понятными, прозрачными фразами, например: «Я не разрешаю тебе трогать малыша, когда ты прыгаешь и кричишь»; «Можешь поиграть и пошуметь в другой комнате. Или можешь спокойно и тихо постоять рядом, пока я укладываю твою сестренку в кроватку».

Время от времени вам придется не только словами, но и действиями сдерживать старшего ребенка, если он проявляет навязчивость и пытается нарушить границы личного пространства своего младшего братика или сестры. Это нужно делать, конечно, без злобы и стремления наказать.

Глава 22. Самые распространенные ошибки



Концепция воспитания маленьких детей, которой я придерживаюсь, а также мой двадцатилетний опыт работы с родителями и их малышами позволяют четко сформулировать самые часто совершаемые взрослыми ошибки. Именно эти ошибки обычно являются причиной разрушения полноценного взаимного доверия между родителями и детьми.

Понятия «воспитание» и «дисциплина» у многих мам и пап ассоциируются прежде всего с такими способами воздействия на ребенка, как требование, приказ и запрет. В Оксфордском словаре первое определение понятия «воспитание» звучит так: «...процесс прививания людям навыков подчинения и соблюдения определенных правил поведения, сопровождающийся применением наказаний, нацеленных на то, чтобы предотвратить нарушение обучаемыми установленных норм».

Я считаю наказание основной ошибкой традиционной концепции воспитания. Магда Гербер в книге «Хороший родитель: мудрая забота о маленьких детях» пишет о воспитании так: «Воспитывать – значит помочь ребенку правильно осваиваться в окружающем мире и учить разумно контролировать свои чувства, эмоции и поступки».

Такое воспитание приводит к нормальной, здоровой дисциплине и соответствует смыслу, заложенному в латинском слове *disciplina*. Переводится оно как «обучение»,

«назидание», «наставление».

Воспитывая ребенка, вы помогаете ему постепенно осознавать, что такое здоровый контроль над своими эмоциями и разумное поведение.

Для того чтобы вы избежали типичных ошибок, рассмотрим некоторые неэффективные методы воспитания.

1. Начнем с таких, как физическое наказание, «тайм-ауты» и угрозы. В целом тактика наказаний приводит к тому, что у маленького ребенка, который, как мы знаем, на данном этапе развития крайне уязвим, возникают длительные чувства вины и стыда. Он перестает доверять и вам, и самому себе. Поставьте себя на его место. Каково было бы вам, если бы вас заставили изучать какие-то новые, сложные правила поведения и в случае неудачного их выполнения подвергали физическому наказанию или отправляли в «тайм-аут»?

Наказания неэффективны. Они превращают ваши взаимоотношения с ребенком в борьбу. Если хотите, чтобы малыш научился управлять своими эмоциями и поведением, работайте в первую очередь над укреплением взаимного доверия и понимания между вами.

2. Часто вы вешаете на детей ярлык «плохие» и «непослушные», но забываете приложить хотя бы минимум усилий для того, чтобы понять их моральное состояние.

В одной из моих групп, в которую входили родители с детьми от года до трех лет, был малыш, чье поведение можно, используя стереотипные понятия, назвать плохим. В ходе семинаров его мама пыталась обозначить границы дозволенного, но делала это неуверенно. Она не раз признавалась, что подобные трудности выводят ее из себя.

Иногда мне самой приходилось немного сдерживать малыша, чтобы он не слишком активно беспокоил остальных детишек, присутствовавших на семинарах. Как только я замечала, что ребенок намеревается кого-нибудь толкнуть, я легонько мешала ему рукой и говорила: «Я не разрешаю тебе толкаться». А иногда я просто аккуратно уводила его от тех детей, по отношению к которым он был особенно назойлив.

Я видела, что он прекрасно понимал, как именно он себя ведет. Он прекрасно понимал, что проявляет грубость. Очевидно, он просто не мог совладать с собой. Из-за накопившегося стресса ему хотелось нарушать правила.

Мне все же удалось помочь ему справиться со своими эмоциями. Я просто попыталась понять его. Каждый раз, когда мальчик начинал грубо себя вести, я задавала вопрос: «Ты сегодня из-за чего-то расстроился?» Он отвечал: «Да», и на лице у него появлялась легкая улыбка оттого, что взрослый человек с пониманием отнесся к его состоянию. Малыш довольно быстро менял свое поведение и становился спокойным, дружелюбным. В дальнейшем он вредничал и хулиганил все реже и реже.

3. Вы должны дать своим детям понять, что их плохое поведение неспособно вывести вас из себя или нарушить ваше с ними взаимопонимание.

У вредничающих детишек нет намерения вредничать. У них есть сильные эмоциональные импульсы, которым они не могут сопротивляться. Я считаю, что родители просто обязаны это осознавать.

Плохое поведение малыша – это его просьба о помощи. В зависимости от ситуации и причин плохого поведения, эти просьбы можно перевести по-разному:

- «Помогите мне, я очень устал»;
- «Помогите мне, я голоден» (не забывайте, что от голода падает уровень сахара в крови);
- «У меня непреодолимое желание проявлять агрессию и толкать других детей. Помогите мне остановиться»;

- «У меня непреодолимое желание грубить вам. Помогите мне успокоиться»;
- «Пожалуйста, не злитесь на меня из-за моего плохого поведения. Проявите выдержку. Покажите мне, что вы умеете быть невозмутимыми и мудрыми. Мне необходимы ваши спокойствие и сила»;
- «Покажите мне, что понимаете мои чувства и любите меня, даже когда я веду себя ужасно»;
- «Помогите мне преодолеть мои эмоциональные всплески, почувствовать себя лучше, снова стать спокойным и дружелюбным».

Глава 23. Устанавливайте правила без криков и обид



В предыдущей главе мы говорили о том, что тактика наказаний и стремление вешать ярлыки не позволяют выстроить здоровые взаимоотношения с детьми.

Предлагаю вам переписку с Лóран, мамой замечательной девочки. Мы с Лоран затронули несколько типичных ошибок, совершаемых родителями.

Здравствуйте, Джанет.

Я начала читать Ваши статьи примерно год назад и сейчас могу с уверенностью сказать, что принципы, предлагаемые организацией Research Infant Educarers, незаменимы при общении с маленьким ребенком.

Моей дочери два с половиной года. Я большую часть времени провожу дома и уже давно заметила, каких потрясающих результатов можно достичь, если обозначаешь границы дозволенного мягко и уверенно, без криков и угроз.

Однако моя проблема в том, что общаться с дочкой мягко и уверенно получается не всегда. Бывает, что я устаю от многократных попыток установить правила спокойно и все-таки повышаю голос. А иногда и перехожу на крик. Не могли бы Вы посоветовать, как мне останавливать быстро нарастающее возмущение в ситуациях, когда у нас с дочкой возникают разногласия? Как не позволять этому порыву возмущения вырваться наружу в виде гнева?

Хотя я и понимаю, что бесполезно ждать от дочери полного осознания моих усилий для улучшения наших взаимоотношений, иногда меня так и подмывает сказать: «Послушай, милая, я ведь, кажется, сделала уже все возможное, чтобы мы с тобой могли спокойно обсудить наши разногласия! Сколько можно препираться?!»

Стоит признать, что когда я стараюсь уладить наши с дочкой конфликты с помощью уважительного и твердого стиля общения, в большинстве случаев это срабатывает. Однако я все равно продолжаю беспокоиться. Вдруг я что-то делаю не так? Нервозность, возникавшая у меня раньше во время разговоров с дочкой, как была, так и остается. В момент конфликта меня нередко одолевают сомнения в правильности того, что я делаю.

Заранее благодарна Вам за внимание к моим проблемам.

С уважением, Лоран

Здравствуйте, Лоран.

Ребенок, которому два с половиной года, – это человек сложный и весьма эмоциональный. Но Вы, судя по всему, столкнулись не просто с эмоциональностью, а с

нежеланием понимать Вас. Вы пишете: «Бывает, что я устаю от многократных попыток установить правила спокойно и все-таки повышаю голос. А иногда и перехожу на крик». Это – сигнал, что в ваших взаимоотношениях с дочерью уже давно есть что-то, что ее сильно тревожит и не позволяет нормально воспринимать Ваши просьбы и указания.

Вы в большинстве случаев хорошо справляетесь с возникающими конфликтами. Однако, поскольку девочка видит, что Вас все-таки иногда можно вывести из себя непослушанием, она будет периодически делать это. Вы ведь знаете об этой неприятной закономерности? Девочка действительно «нажимает» на Ваши «кнопки».

Вот так я вижу Вашу ситуацию.

С уважением, Джанет

Благодарю Вас за ответ, Джанет.

Да, моя дочь действительно научилась «нажимать» на мои «кнопки» и вызывать у меня растерянность, возмущение, гнев. Это правда.

Попробую подробнее описать наши взаимоотношения.

Наша девочка любит иногда действовать как бы независимо от нас, и мы поощряем это стремление. Например, недавно она научилась открывать дверь, которая ведет на задний двор нашего дома. Это здорово, потому что на заднем дворе у нас очень удобно и безопасно, дочка может проводить там столько времени, сколько хочет.

Приведу пример того, как дочь «нажимает» на мои «кнопки». Наловчившись открывать дверцу с сеткой, теперь она иногда берет некоторые вещи из дома и выбрасывает их на задний двор. И остановить ее можно, только закрыв дверь с сеткой на ключ. От фраз вроде «Я не разрешаю тебе выбрасывать вещи» пользы никакой. И, честно говоря, мне не очень нравится закрывать дверь, поскольку получается, что так я улаживаю конфликт искусственным способом. А я хотела бы, чтобы дочка просто слушалась меня. Я хотела бы, чтобы было достаточно только слов.

Мне кажется, у меня есть нереалистичное ожидание: я хочу, чтобы дочь понимала, скольких стараний стоит нам с мужем проявлять максимальное терпение и общаться с ней как можно более мудро и открыто. Я все время жду, что девочка будет, как взрослый человек, полностью осознавать нашу значимость и слушаться нас всегда и везде. Вот почему меня возмущают ее хулиганские выходки. «Ведь мы же так уважительно относимся к ней! Почему она этого не ценит?!» – часто думаю я.

Мне бы очень хотелось научиться спокойно и уверенно произносить несколько простых фраз: «Тебе трудно отвлечься от всех этих предметов. Ты хочешь выкидывать их на задний двор. Но я не разрешаю тебе этого делать. Мне придется запереть дверцу с сеткой». А потом я бы просто подходила к двери и спокойно закрывала ее на ключ...

Думаю, моя ошибка заключается в том, что, когда дочь начинает вести себя неправильно, я, предоставляя ей выбор между разными действиями, зачастую предлагаю слишком много вариантов и слишком много времени на раздумье. То есть я нагружаю ее избыточной свободой, и ей трудно понять, как лучше поступить.

Как не переборщить с желанием предоставить маленькой девочке свободу выбора? Где грань, отделяющая необходимую, полезную свободу от избыточной?

Здравствуйтесь, Лоран.

Да, Вы совершенно правильно сформулировали причины своей проблемы: «Мне бы очень хотелось научиться спокойно и уверенно произносить несколько простых фраз: „Тебе трудно отвлечься от всех этих предметов. Ты хочешь выкидывать их на задний двор. Но я не разрешаю тебе этого делать. Мне придется запереть дверцу с сеткой“. А потом я бы просто подходила к двери и спокойно закрывала ее на ключ...»

Думаю, моя ошибка заключается в том, что, когда дочь начинает вести себя неправильно, я, предоставляя ей выбор между разными действиями, зачастую предлагаю слишком много вариантов и слишком много времени на раздумье. То есть я нагружаю ее

избыточной свободой, и ей трудно понять, как лучше поступить».

У Вас действительно завышенные ожидания и, как следствие, недовольство тем, что дочь ведет себя совсем не так, как Вам хотелось бы.

Девочка понимает, каких действий Вы от нее ждете. Но будьте готовы к тому, что она не всегда будет их совершать. И так происходит не потому, что Ваша дочь хочет Вас разозлить, а потому, что она активно развивается. Сильные эмоциональные импульсы вынуждают ее ощущать границы дозволенного. Ничего личного, просто нормальное развитие нормального ребенка.

На текущем этапе роста малыша чувствует необходимость проявлять волю и принимать решения самостоятельно, наперекор Вам. При этом она, конечно, хочет постоянно ощущать, что рядом находятся родители, способные справиться с ее строптивостью и разумно управлять ее порывами. А чтобы проверить наличие у родителей этих важных способностей, девочка время от времени начинает вредничать и хулиганить. Ведь не может же ребенок почувствовать себя независимым хотя бы иногда, если будет все время говорить: «Да, мама, я сделаю так, как ты хочешь».

В общем, непослушание – это вполне нормальная черта для девочки в возрасте двух с половиной лет.

Свобода выбора необходима, однако, становясь излишней, она маленького ребенка угнетает. Он привыкает чувствовать растерянность, сильную тревогу, начинает чаще капризничать, хулиганить, провоцируя этим своих родителей. Он не понимает, когда надо слушаться родителей, а когда можно принять решение самостоятельно. Ребенок, на плечи которого ложится груз избыточной, противоестественной для него свободы, ощущает себя ненужным, брошенным.

Ваша дочь действительно хочет, чтобы Вы закрывали дверь с сеткой на ключ. Затем, если из-за этого у нее появляются какие-то неприятные чувства и эмоции, позволяйте ей выразить их, принимайте, признавайте. Малышка нуждается в Вашем руководстве, но только мягком и уверенном, а не гневном и ультимативном.

Каждый раз, когда чувствуете, что у Вас начинается приступ раздражительности, знайте: это признак того, что Вы предоставили девочке слишком много независимости и она не смогла с ней справиться. Ее мучают сомнения, тревога, страх, ее тянет подать сигнал SOS, то есть привлечь Ваше внимание плохим поведением, чтобы добиться от Вас разумной помощи.

Также возможно, что эпизоды плохого поведения Вашей дочери бывают вызваны усталостью, или обыкновением желанием покушать, или необходимостью рассказать Вам о каких-нибудь накопившихся переживаниях, которые кажутся ей слишком сложными, неприятными, пугающими.

Ясно одно: девочка нуждается в том, чтобы Вы как можно четче обозначали рамки дозволенного поведения. Ей нужно ощущение, что рядом – сильный, мудрый взрослый, способный подарить безусловную любовь и заботу.

Попробуйте, подойдя к ней и посмотрев в глаза, спокойно попросить не выбрасывать вещи на задний двор. Если она не послушается, скажите: «Я просила тебя не выкидывать вещи, но ты все равно выкидываешь. Мне придется запереть дверь». Девочка, вероятно, немного поворчит, а может, даже заметно расстроится, однако одновременно почувствует облегчение. В ее сознании возникнет такое понимание ситуации, которое на язык взрослого человека можно перевести примерно так: «Как хорошо, что мама остановила меня и при этом не разозлилась. Она заботится обо мне, проявляя уважение, вежливость и твердость».

Вы должны очень высоко ценить Ваши взаимоотношения с ребенком. Не пускайте их на самотек. Ни один малыш не хочет, чтобы его считали источником сплошных проблем, не хочет чувствовать себя лишним, бестолковым. Ни один малыш не заслуживает того, чтобы на него злились и кричали. Но предотвратить ухудшение Ваших с ребенком взаимоотношений можете только Вы сами.

Своевременно и четко обозначайте границы приемлемого поведения. Так Вам удастся остановить превращение обычных разногласий в долгие конфликты, столь вредные, ядовитые для эмоционального развития малыша и, следовательно, для Вашего с ним общения.

Надеюсь, такой взгляд на проблему вдохновит Вас и вселит уверенность, в которой Вы сейчас нуждаетесь.

С уважением, Джанет

Глава 24. Будьте последовательны



Рассуждая о таком сложном аспекте общения с детьми, как дисциплина, полезно периодически вспоминать, для чего она, собственно, нужна.

Если вы замечаете, что вашей основной целью стало принуждать ребенка к неукоснительному выполнению строгих правил, значит, пора пересматривать свои представления о дисциплине.

Если ваше общение с малышом строится на желании регулярно вбивать ему в голову четкие требования и не давать свободы выбора, значит, у вас накопилось много опасных заблуждений. Вы сбились с курса.

Манипуляция – это неэффективный метод воспитания, потому что из-за него ваше общение с детьми превращается в непрерывное противостояние. Малышам необходим руководитель, а не угнетатель.

Поговорим о таком воспитательном приеме, как обозначение последствий. Это эффективный прием, если прибегать к нему с умом.

1. Обозначение последствий причинит только вред, если применять его так, что он лишь по форме не похож на наказание ребенка, а по сути все равно станет причиной появления у него тревоги и страха.

В некоторых случаях наказания действительно позволяют временно улучшить поведение малыша, однако большинство родителей замечают, что каждое следующее наказание оборачивается необходимостью наказывать все чаще и чаще. Неудивительно. Ведь в основе «карательного» воспитания лежит страх, а следовательно, непрерывно накапливающийся у ребенка стресс рано или поздно потребует выхода в виде очередного нарушения правил.

Маленький ребенок, которого часто наказывают, чувствует себя ненужным, «запирает» в своем внутреннем мире стыд, возмущение, страх, гнев и перестает доверять родителям. Еще хуже обстоят дела, если малыша подвергают физическим наказаниям.

Психолог Пол Блум, проведя ряд исследований, заключил, что даже у младенцев есть инстинктивное понимание справедливости. Мы с вами уже говорили о том, что честность – это принцип хороших родителей. Будьте честны с малышом. Такое отношение повлияет на

него и его поведение благотворно.

Однако имейте в виду, что ваша кроха не всегда будет в восторге от принципа честности. Маленькие дети не сразу осознают необходимость и полезность тех ваших слов или действий, которые основаны на стремлении к справедливому воспитанию. Будьте готовы полностью принять и понять сопротивление со стороны малыша.

Искреннее желание быть честным со своими детьми позволит вам создать крепкие, доверительные взаимоотношения.

2. Озвучивание последствий плохого поведения не принесет пользы, если вы говорите ребенку о тех последствиях, которые не имеют прямого отношения к его нежелательной выходке, или начинаете разговор спустя большое количество времени после нее.

Дети максимум внимания уделяют настоящему моменту своей жизни. Они живут здесь и сейчас. Чем меньше малышу лет, тем быстрее он забывает о том, как нарушил какое-нибудь правило поведения. Ребенку трудно осознать, что он сделал не так, если вы не скажете ему об этом сразу же и не объясните, какими могут быть естественные последствия его действий. Указывайте малышу на его ошибки быстро, четко. Точно так же обозначайте границы дозволенного и озвучивайте, **что** вам придется сделать, если малыш не послушается вас.

3. Большой части непонимания можно избежать, если просчитать возможные причины конфликта и заранее свести их на нет.

Например, обычно ребенок стремится хранить свои игрушки на том уровне комнаты, до которого не смогут добраться его младшие брат или сестра. И это понятно – ведь старший малыш видит, что младшие переживают этап усиленного стремления познавать окружающий мир. Учтите это и организуйте пространство так, чтобы самые маленькие члены вашей семьи не смогли достать и сломать вещи и игрушки средних или старших детей.

4. Озвучивая последствия плохого поведения, не вынуждайте ребенка извиняться перед вами. В противном случае он отучится доверять своим собственным чувствам и будет слишком много внимания уделять тому, как соответствовать ожиданиям окружающих. Появится склонность к лицемерию.

Теперь подумаем, как обозначать последствия неправильного поведения так, чтобы это приносило настоящую пользу.

1. Видя, что малыш капризничает или вредничает, вы должны говорить о реальных, логичных последствиях нарушения правил. Например: «Я не разрешаю тебе кидать кубики в окно. Да, я вижу, тебе очень хочется кидаться. Можешь кидать их вон в ту корзину или на коврик. Если будешь кидаться в сторону окна, мне придется забрать у тебя кубики. Хорошо, я вижу, я понимаю. Ты все равно кидаешь их в окно. Сейчас я возьму у тебя кубики».

2. Озвучивайте последствия быстро и четко. Делайте это нормальным, спокойным тоном. Никаких угроз и долгих возмущений. Озвучивайте последствия заблаговременно, то есть именно в тот момент, когда видите, что малыш еще не сделал, но вот-вот сделает что-нибудь неприемлемое.

3. Не забывайте признавать, что у малыша тоже есть своя точка зрения на ситуацию и свои желания, даже если они, на ваш взгляд, не обоснованы или абсурдны. «Ты хотел еще немного погулять, но я видела, что ты толкал других мальчиков и девочек, поэтому сказала, что нам с тобой придется идти домой. Да, я понимаю, что ты расстроился».

4. Организуйте повседневную жизнь так, чтобы ее правила для малыша были ясными и предсказуемыми. «Ты уже закончила кушать? Ты встала; это значит, что ты закончила. А... Ты садись, чтобы поесть еще. Хорошо. Только сначала доешь, а потом уже вставай. Так... Ты все-таки опять встала. Значит, ты закончила есть. Ладно, тогда я убираю твою тарелку. Да-да, я понимаю, ты расстроилась, потому что я убрала тарелку. Ты не хотела, чтобы я убрала ее. Но сейчас мы закончили есть. Попозже мы опять сядем за стол и поедим еще».

5. Одна из участниц моих семинаров, заботливая, добрая мама шестилетней девочки и трехлетнего мальчика, как-то раз решила послушать лекцию известного специалиста по мягкому стилю воспитания детей. У этой мамы была проблема – неспособность быстро и уверенно озвучивать рамки дозволенного.

Женщина рассказала специалисту о следующей ситуации, случившейся с ней во время поездки к друзьям. В автомобиле, который она вела, сидели ее дочь и сын, и в какой-то момент девочка вдруг начала злиться на своего братика. Разозлилась она до такой степени, что стала кричать. Ее мама несколько раз спокойно просила дочку прекратить крики, но та не слушалась.

Обращаясь к знатоку мягкого стиля воспитания, женщина спросила, правильно ли было бы в описанной ситуации сказать девочке, что если она не успокоится, то придется развернуться и ехать домой. Профессионал ответил отрицательно, объяснив, что в данном случае возвращение домой воспринималось бы девочкой как противоестественное, навязанное ей, нелогичное последствие ее плохого поведения.

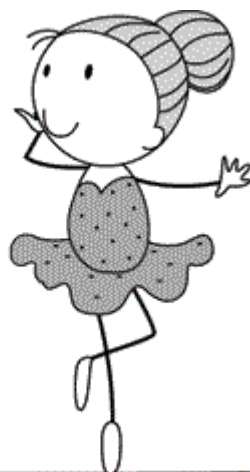
Честно говоря, такая странная позиция меня возмущает. К специалисту приходит женщина, нуждающаяся в том, чтобы ее поддержали в стремлении как можно увереннее и четче высказывать детям свои просьбы и требования, но ей авторитетно заявляют, что это неправильно, что она излишне настойчива и стремится ограничить свободу ребенка.

Кстати, этот «гуру» в области общения с детьми не раз заявлял, что готов помочь родителям избавиться от привычки переходить на крик в разговорах с ребенком. Но не стоит забывать, что в основе полного взаимопонимания между взрослыми и детьми лежит принцип честности. А это значит, что, честно общаясь с ребенком, родитель должен быть честным и по отношению к самому себе, к своим нуждам, своему личному пространству.

Скажите малышу: «Ты говорил, что хочешь погулять, но мы не успеем погулять, если ты сейчас не начнешь одеваться. Тебе помочь?» Или вот так: «Я дочитала тебе книжку. Я очень устала. Скоро надо ложиться спать. Если ты хочешь, чтобы я почитала немного из второй книжки, то пойдем прямо сейчас почистим тебе зубы». А в некоторых случаях можно и так: «Ты расстроилась, потому что мы не поехали в гости и вернулись домой. Но во время поездки ты очень громко кричала и не слушалась меня. Меня это разозлило».

Родитель не должен бояться пресекать излишне раскрепощенное поведение своего малыша. Это нормально. Именно этим и отличается справедливое обозначение последствий плохого поведения от традиционной, но неэффективной тактики наказаний.

Глава 25. Дети заслуживают прямоты



Мой первый ребенок подарил мне огромное количество возможностей для развития терпения и уверенности в себе. Это бесценный опыт.

Недавно один из моих клиентов поделился замечательной идеей. Не только ему самому, но и мне она помогла найти ответы на очень важные вопросы, связанные с воспитанием маленьких детей.

Мужчина, о котором идет речь, и его жена уже довольно давно и безуспешно пытаются улучшить поведение своего малыша. Однако с течением времени проказник становится все строптивее и строптивее. Я, конечно, посоветовала родителям учиться общаться с ребенком как можно честнее, прозрачнее и прекращать бояться его сильных эмоций.

Услышав этот совет, папа маленького бунтаря сказал: «Это примерно то же самое, как когда кто-нибудь предлагает тебе встретиться, а ты, не чувствуя симпатии, все же не решаешься честно отказаться. Ты даешь какой-то неоднозначный, обтекаемый ответ, потому что боишься показаться излишне жестким или эгоистичным. А в результате человек, которому было бы гораздо лучше, получи он ясный отказ, не понимает твоей реакции. И это непонимание, так несуразно возникшее между вами, сохраняется надолго».

Совершенно верно! Аналогия, по-моему, прямая. Кстати, я и сама в юности вела себя именно так. Я боялась отказывать людям, боялась обидеть их и выглядеть эгоисткой. Мне не нравилось ни отвергать кого-то, ни самой быть отвергнутой. А ведь всего-то нужно было сразу сказать: «Нет, я не хочу с тобой встречаться».

Но я не осмеливалась так говорить, поэтому очередной парень, получив от меня непонятный, неоднозначный ответ, не прекращал время от времени звонить мне. (Тогда не было такой возможности продолжать общение, как переписка в соцсетях и sms.) Мне приходилось избегать его, я нервничала, злилась. Меня раздражало, что он неспособен был сразу понять, что неинтересен мне. Но ведь в этом была виновата я сама!

Родители часто стараются сгладить острые углы, возникающие в ходе общения с детьми. А что в итоге? А в итоге – недостаток взаимопонимания. Да, мало кому нравится вовлекаться в конфликтные ситуации, причиной которых является плохое поведение ребенка. Однако стремление отмахнуться от эмоциональных трудностей своего малыша, нежелание быть с ним честными и порой разумно строгими приводит к тому, что эти трудности превращаются в настоящую проблему. И тогда взаимоотношения с ребенком неумолимо ухудшаются.

Родители, заботящиеся о душевном состоянии своего малыша, не побоятся сказать ему «нет», когда это действительно необходимо. Они не будут пускать дело на самотек и ждать, когда ребенок сам догадается, как надо себя вести.

Конечно, не стоит злоупотреблять словами «нет» или «нельзя». Детишки быстро привыкают к ним и перестают воспринимать как сигналы запрета. К тому же частое произнесение категоричных слов и фраз не соответствует принципу уважительного отношения к маленькому человеку. Он ведь не какой-нибудь дрессированный зверек, чтобы постоянно и безупречно соблюдать каждое ваше «никогда», «нельзя», «нет» и т. п.

Если запрещать приходится часто, то по крайней мере кратко разъясняйте малышу,

почему вы это делаете. Примеры: «Я не разрешаю тебе этого делать, потому что ты можешь пораниться»; «Я не разрешаю тебе этого делать, потому что мне больно»; «Я не могу сейчас поиграть с тобой, потому что мне нужно готовить ужин».

Категоричные слова и словосочетания («нет», «нельзя», «никогда» и т. д.), дополненные коротким разъяснением, – это как раз тот воспитательный прием, который легко дастся вам, если вы пока не готовы проявлять справедливую и уместную строгость. Иногда даже после применения этого приема ваш малыш все равно будет пробовать нарушить правила. Значит, требуется чуть более подробное разъяснение. Это нормально.

Стоит заметить, что взрослый неспособен проявлять прямоту в общении с детьми, если не обладает умением четко понимать ситуацию.

Проще всего быть прямым и строгим в те моменты, когда ребенок по неведению подвергает риску свои здоровье или жизнь. В таких случаях вы, скорее всего, не медлите и без стеснения говорите малышу строгое «нельзя».

Однако, когда вы видите, что малыш безобразничает или капризничает, но при этом угрозы здоровью и жизни нет, вы теряетесь и не понимаете, так ли необходим сейчас категоричный запрет. Подобное происходит, когда вы, например:

- отнимаете ребенка от груди;
- оставляете его в кроватке или манеже, а сами уходите на время в другую комнату;
- укладываете спать;
- помогаете подготовиться ко сну, то есть чистите ему зубы, помогаете переодеться, читаете книжку и т. п. (перед сном особенно трудно проявлять прямоту и справедливую строгость, потому что вы утомлены как физически, так и морально);
- находитесь рядом с малышом, а он в эти минуты очень хочет побыть со вторым родителем;
- говорите ребенку, что пора ложиться спать, а он находит много разных причин для того, чтобы подольше не ложиться и заснуть как можно позже.

Не так давно я консультировала женщину, которая стремилась научиться правильно обозначать границы приемлемого поведения для своего ребенка. Причем получилось так, что в ходе нашей беседы она сама случайно помогла мне помочь ей.

Женщина рассказала, что ей очень просто проявлять прямоту и строгость, когда, например, надо твердо попросить своего маленького сына держать ее за руку, пока они идут по парковке. В остальных же случаях, когда ничто не угрожало здоровью и жизни мальчика, моя клиентка была неспособна четко обозначить рамки дозволенного, хотя и чувствовала, что поступает неправильно. Я помогла женщине, использовав рассказ о парковке, которым она сама же со мной поделилась.

В чем именно заключалась помощь? Я дала ей совет: научиться быстро вызывать в памяти то, как они с сыном собираются пройти по парковке, и научиться ощущать при этом готовность строго обозначить рамки. Делать это я ей порекомендовала каждый раз, когда ее малыш начнет нарушать правила поведения и ей трудно озвучить четкие указания (к примеру, когда надо поторопить мальчика, если он перед сном слишком долго умывается и явно желает подольше не ложиться в кроватку).

Не забывайте, что маленькие дети находятся под вашим влиянием постоянно. Вопрос не в том, учатся ли они у вас в данную минуту чему-либо или нет, а в том, чему они учатся. Это самый важный для вас, как для родителей, вопрос.

Когда вы чувствуете, что неспособны сказать ребенку-шалуну необходимое твердое «нельзя», ваша растерянность передается ему.

А если вы все-таки решились запретить что-то действительно вредное и опасное, но при этом чувствуете вину за свою строгость, ваш малыш и в этом случае будет, хотя и неосознанно, но сомневаться в ваших лидерских способностях. Для него ваши сомнения – источник тревоги.

Не стоит осторожничать, когда собираетесь озвучить какие-нибудь запреты. И не стоит произносить их извиняющимся тоном. Именно излишняя нежность, переходящая в

попустительство, приводит к тому, что ребенок ощущает себя незащищенным, не чувствует границ приемлемого поведения и не понимает, как распорядиться избыточной свободой, которая появилась у него из-за пассивности родителей.

Как я уже говорила, дети находятся под вашим влиянием ежеминутно. Ваше эмоциональное состояние все время передается им. И вы тоже при этом ощущаете обратную связь.

Нередко получается малопрятный замкнутый круг:

- вы не желаете быть с малышом строгими тогда, когда это необходимо, поскольку боитесь обидеть его своей строгостью;
- затем ваша растерянность и пассивность передаются ему;
- после этого он, не ощущая нормального контроля со стороны родителей, становится неуверенным в себе, импульсивным, плаксивым, пугливым;
- в результате вы, видя это, еще меньше хотите проявлять строгость и что-либо запрещать.

Призываю вас, уважаемые папы и мамы, быть смелыми и прямыми в общении с детьми. Им это необходимо. Не считайте их слабенькими и не готовыми к восприятию нормальных ограничений. Малышам нужна честность, поэтому сделайте свой стиль воспитания максимально прозрачным.

Глава 26. Мягкое лидерство



Магда Гербер писала: «Вы сможете достичь душевной гармонии лишь при условии, если найдете свой собственный путь в этой жизни».

Приведу письмо женщины, которая очень хочет научиться как можно более мягкому, мудрому стилю общения с маленьким ребенком. (Для этого, как мы уже с вами выяснили, родителям приходится временами становиться строгими.)

Здравствуйте, Джанет.

В последнее время у меня складывается впечатление, что как мама я не состоялась и состояться неспособна в принципе.

У меня трехлетняя дочь. Она очень плохо себя ведет: кричит, толкается, перебивает меня и мужа, часто закатывает истерики, разбрасывает по дому игрушки, не слушается нас... Спокойной и дружелюбной девочка бывает очень редко.

Я почти в отчаянии.

У нас есть еще восьмимесячный малыш, и дочери, конечно, не нравится, что я вынуждена значительное количество времени уделять ее братику. Я вижу, что иногда это по-настоящему бесит ее. Она часто говорит, что я обязана в первую очередь заботиться о ней, а уж потом о ее брате.

Любопытно, что приступы раздражительности и гнева у дочки начинаются лишь тогда, когда мне необходимо отвлечься от общения с ней и побыть с сыном. В остальное

время она относится к нему нормально и даже дружелюбно.

С ужасным поведением дочери я боролась разными способами: регулярно объявляла «тайм-ауты», на время отбирала игрушки, заставляла ложиться спать раньше, шлепала и т. д. В общем, действовала так, как когда-то давно в отношении меня действовали мои родители. В семье моих родителей с дисциплиной все было в полном порядке. Но в случае с моей дочкой авторитарные приемы воспитания, кажется, неэффективны.

Наша семейная жизнь превратилась в хаос. Малышка то проявляет ярость, то грустит и куксится. Она возненавидела наказания и уже, по-моему, начала побаиваться всех нас. Сын ощущает наши внутрисемейные проблемы и в последнее время стал тревожным. А я чувствую себя полной неудачницей.

Вы наверняка завалены электронными письмами от родителей с описаниями самых разных трудностей. Но я все-таки надеюсь, что Вы не обойдете вниманием мой крик души и посоветуете хотя бы направление, в котором надо действовать. У меня опускаются руки, я уже не представляю, что делать.

С уважением, Келли

Здравствуйте, Келли.

Извините, что так долго не отвечала Вам. Сложно сразу ответить на все письма, особенно если за помощью обращаются мамы и папы, столкнувшиеся с не самыми простыми проблемами. Ваш случай как раз из таких.

Самое неприятное в том, что именно такие экстренные случаи зачастую требуют длительного и тщательного анализа.

Я понимаю, как Вам сейчас тяжело, понимаю, насколько сильно Вы устали и как сомневаетесь в себе.

В своем письме Вы рассказали не так уж много, поэтому пока не могу анализировать повседневную жизнь Вашей семьи так, как следовало бы. Однако некоторые фразы Вашего письма могут послужить подсказками, которые позволят нам с Вами решить Вашу проблему. Например, Вы написали: «Она часто говорит, что я обязана в первую очередь заботиться о ней, а уж потом о ее брате».

Учитывая этот важный «сигнал», а также то, что Ваша дочь **«...кричит, толкается, перебивает меня и мужа, часто закатывает истерики, разбрасывает по дому игрушки, не слушается...»** и нередко **«...грустит и куксится»**, можно говорить о ее неправильном понимании дозволенного поведения.

Вы, видимо, позволяете ей свободно действовать в ситуациях, когда надо, наоборот, брать ответственность за ее поведение на себя. У Вас и Вашей дочери нет взаимопонимания в вопросах «что можно и чего нельзя», поэтому Вы чувствуете необходимость давить на нее с помощью тактики наказаний, а она, разумеется, то еще больше замыкается в себе, то регулярно выплескивает накопившийся стресс.

Что же делать? Не забывайте, что Магда Гербер считала образцовыми родителями не агрессивных и авторитарных людей, а мягких и просто уверенных в себе. Детям необходимо ощущать, что мама и папа всегда могут контролировать ситуацию. Звучит вроде бы предельно просто. И столь же просто можно впасть в заблуждение, особенно если у тебя энергичный, эмоциональный ребенок, а ты, пытаясь «контролировать ситуацию», начинаешь подавлять его эмоциональность с помощью угроз и наказаний. (Я сама прошла через долгий период подобных заблуждений.)

Боязнь устанавливать четкие правила поведения своим детям нередко объясняется тем, что родитель сам воспитывался деспотичными людьми и прекрасно помнит, какой ужасной казалась ему тогда авторитарность взрослых.

А бывает и так, что мама или папа боятся жестко обозначать границы дозволенного просто потому, что неопытны.

В любом случае путь один: нужно учиться быть мягкими, уверенными в себе лидерами, способными устанавливать ясные, логичные ограничения для своего малыша. Без такого

воспитания ребенок ощутит избыток свободы, а это именно то, что ему в ранние годы нужно меньше всего.

Поверьте, Вашей дочери не доставляет ни малейшего удовольствия быть в роли трехлетней хулиганки, произносящей: «Сначала ты должна заботиться обо мне!» Эти выпады спровоцированы не радостным стремлением к независимости, а накопившейся тревогой. Важно понимать, что маленькая девочка неспособна полностью управлять своими бунтарскими порывами.

Непослушание выражается в криках, истериках, драчливости и т. п. Это раздражает родителей, приводит их в ярость, не позволяет мыслить рационально. Из-за этого многие родители решают прибегнуть к тактике наказаний, надеясь, что распоясавшихся детей можно приструнить только с помощью подавления. К сожалению, карательные приемы оборачиваются еще большим сопротивлением со стороны ребенка. Общение с ним превращается в боевые действия. Тут-то взрослые и опускают руки.

Воспитание ребенка станет проще и эффективнее, когда Вы четко распределите роли между собой. Как это сделать? Начать можно со следующих шагов.

1. Устанавливайте правила спокойно, уверенно и заблаговременно. Не ждите, когда поводом для озвучивания правил станет эпизод очень плохого поведения, способный вывести Вас из себя.

Стремитесь к прозрачности. Границы дозволенного должны быть хорошо понятны и Вам, и дочери. Так Вы избежите растерянности и ненужной тревоги, способной привести к разногласиям, очередной конфликтной ситуации и желанию прибегнуть к наказаниям.

К примеру, Вы можете сказать дочке: «Сейчас я покормлю твоего братика и уложу его спать. Это займет примерно полчаса, поэтому, если ты о чем-нибудь хочешь попросить, скажи мне об этом сейчас».

Допустим, девочка попросит Вас дать ей какую-нибудь книжку, игрушку, сладость или что-то еще. Выполните ее просьбу и затем предложите выбор: «Ты можешь тихо посидеть вместе с нами в комнате братика, пока я буду кормить его и укладывать спать, или можешь пойти в свою комнату и поиграть там». Можно даже задать такой вопрос: «Ты уже придумала, что будешь делать у себя в комнате, пока я буду кормить твоего братика и укладывать его спать?»

Если дочка решит остаться в комнате вместе с Вами и сыном, но при этом будет шуметь, ныть, громко разговаривать и т. п., скажите ей: «Я понимаю, тебе трудно ждать, когда я закончу. Но я хочу тебя кое о чем попросить. Пойди к себе в комнату, поиграй во что-нибудь или полистай книжки до тех пор, пока я не уложу малыша спать. После этого я приду к тебе».

Предположим, девочка злится и толкает Вас. Мягко держите ее руку и скажите: «Я не разрешаю тебе толкаться. Я вижу, ты расстроилась. Ты можешь пойти в свою комнату и там поколотить подушки, но я не разрешаю тебе бить меня».

Судя по тому, что Вы писали о своей дочери, могу предположить, что она все равно продолжит активно сопротивляться, когда Вы будете обозначать четкие правила поведения. Не воспринимайте это как трагедию. На самом деле это естественная реакция маленького ребенка на внешние ограничения. Не забывайте, что быть маленьким ребенком непросто. И уж точно непросто быть старшей сестрой, вынужденной получать от родителей не все внимание, а только часть.

Признавайте чувства и эмоции своей дочки. Почаще говорите: «Я знаю, что ты расстраиваешься, когда я провожу время с твоим братом. Тебе трудно, потому что приходится ждать, когда я освобожусь. Но у тебя очень хорошо получается. Ты всегда дожидаясь меня. Ты молодец».

Даже если девочка сильно расстраивается и закатывает истерику, постарайтесь если не быть, то по крайней мере выглядеть спокойной и дружелюбной. Как только она

поймет, что неспособна вывести Вас из себя и заставить изменить принятое решение, ей будет очень легко успокоиться и чем-нибудь занять себя в своей комнате. А Вы в это время сможете сделать все то, что необходимо для ухода за младшим ребенком.

Когда-то я проходила почти такое же испытание. Моей четырехлетней дочке было трудно осознавать, что в доме появилась новая крохотная девочка, требующая много родительского внимания. Старшая возмущалась, жаловалась, кричала, плакала и т. п. Ведь на то, чтобы покормить младшую дочь и уложить ее спать, у меня обычно уходило почти час. Но мы с ней все-таки смогли преодолеть этот кризис. Старшая дочка постепенно осознала, что в течение этого часа может заниматься тем, чем ей хочется, например играть в своей комнате в куклы.

Атмосфера в семье стала намного спокойнее, я наконец-то смогла со спокойной душой ухаживать за новорожденной девочкой. Думаю, моя старшая дочь, играя в куклы у себя в комнате, выражала свои противоречивые переживания более чем активно. Воображаю, насколько эмоциональными были взаимоотношения тех кукол!

2. Когда Ваша дочь не соглашается выполнить Ваши просьбы или указания – особенно если ее фразы начинаются со слов: «Ты обязана...» или «Ты должна...», – спокойно выслушайте ее точку зрения, но ни в коем случае не затевайте спор («Нет, я не обязана!» или «Я не должна!»). Скажите что-нибудь вроде: «Спасибо, что говоришь мне то, что думаешь. Послушай, что я хочу предложить...»

Дайте понять, что понимаете, как себя чувствует Ваша дочь, но также покажите, что окончательное решение принимать будете Вы, а не она.

Девочка, осознающая, что родители вынуждены много внимания уделять ее младшему брату, нуждается в Вашем понимании и сочувствии, но ни в коем случае не в жалости. Сожаления о том, что старшей сестре сейчас живется непросто, приведут лишь к тому, что Ваш стиль воспитания станет излишне мягким. Так Вы будете неспособны четко обозначать границы дозволенного.

3. Не выключайте старшую дочь из активной повседневной жизни. Просите ее помочь Вам поухаживать за младшим ребенком или выполнить какие-нибудь простые задачи, связанные с домашним хозяйством.

4. Дайте старшей дочери понять, что Вы готовы, как и прежде, делать для нее все необходимое. Также объясните, что теперь, в связи с рождением ее братика, она будет получать от Вас нужное количество внимания и заботы не сию же секунду, а, возможно, с небольшими задержками.

Не забывайте ежедневно находить время, которое будете проводить только со старшей дочерью. Она нуждается в периодах личного общения с Вами.

Вы писали: «Спокойной и дружелюбной девочка бывает очень редко». Что ж, вероятнее всего, она изменится не так быстро, как Вам хотелось бы. В любом случае не забывайте благодарить дочь каждый раз, когда у нее получается вести себя хорошо.

Надеюсь, то, что я написала, позволит Вам и Вашей дочке распределить между собой естественные семейные роли. Она должна осознать, что, хотя и имеет полное право выражать свои эмоции и желания так, как хочет, все же основные решения принимать можете только Вы, даже несмотря на ее несогласие с Вами.

Такой подход позволит ослабить пугающую напряженность, из-за которой Вы чувствуете себя неспособной быть хорошей мамой.

Пожалуйста, не забывайте время от времени сообщать мне, как у Вас дела и каких перемен в общении с дочерью Вам удастся достичь.

С уважением, Джанет

Глава 27. Что делать, если мягкий стиль воспитания не приносит пользы



Если Вы читаете эту книгу потому, что стремитесь воспитывать ребенка, не прибегая к наказаниям, значит, мы с Вами – единомышленники.

Наши взгляды еще более схожи, если Вас в детстве часто наказывали за плохое поведение и теперь Вы осознаете, что маленькие дети не заслуживают таких методов воспитания.

Вы, как и я, ищете другие, более разумные способы общения со своим ребенком.

Любой родитель может научиться устанавливать четкие рамки приемлемого поведения и при этом не быть вынужденным прибегать к наказаниям. Это путь к полному взаимопониманию между Вами и Вашим малышом. И путь этот настолько эффективен, что Вы, вступив на него, довольно скоро поймете, что необходимость обозначать границы дозволенного возникает все реже и реже. В результате такой работы прекрасные отношения с ребенком сохранятся на долгие годы. Об этом мне уже писали и продолжают писать сотни счастливых родителей.

Вместе с тем я регулярно получаю немало писем от тех, кто, прибегая к мягкому стилю воспитания детей, видит, что какие-либо положительные перемены отсутствуют. Мамы и папы пишут о том, что их малыши постепенно перешли от безобидных шалостей к настоящему непослушанию. Мне пишут об агрессивных, плаксивых, озлобленных детях, с которыми ничего нельзя поделать. Меня спрашивают: «Почему же, долгое время максимально честно и уважительно относясь к своим детям, я до сих пор не вижу никакого результата?»

Недавно я перечитывала статью блогера Сачады Айкмайер, в которой речь идет о том, что стоит и чего не стоит говорить своим детям. По ее мнению, после фразы «Я тебя люблю» второй по значимости является фраза: «Я не разрешаю тебе этого делать». Сачада Айкмайер пишет: «С помощью этих простых слов мне удалось стать такой мамой, какой я всегда хотела стать – ответственной, но не авторитарной; мягкой, но уверенной в себе; а еще честной, доброй, прямой».

У многих взрослых есть заблуждение: мягкий стиль воспитания ребенка подразумевает, что нужно устанавливать как можно меньше запретов или вообще отказаться от разговоров о каких бы то ни было правилах поведения. А ведь ограничения, обозначаемые родителями, – это как раз то, без чего малыш не способен полноценно развиваться.

Если ребенок ударил собаку, присядьте перед ним, чтобы вы оба оказались на одном уровне. Аккуратно удерживайте его руки, если видите, что он вновь хочет нанести удар. Посмотрите ему в глаза и спокойно скажите: «Я не разрешаю тебе бить собачку. Ей больно».

Размышление о подобных ситуациях вызывает у вас растерянность? Если да, то, вероятно, вам надо разобраться с такими важными аспектами воспитания детей, как полноценное общение, реалистичные ожидания и готовность к игре.

Возможно, думая о том, что такое полноценное общение с детьми, вы воображаете, как играете, шутите, смеетесь вместе с малышом или гуляете с ним. Но вряд ли вам в голову сразу же придет мысль, что общение с детьми может быть полноценным только при условии, что вы в любой момент готовы озвучить четкий и безоговорочный запрет.

Слова «нет» и «нельзя», а также фраза «Я не разрешаю тебе этого делать» у многих

никак не ассоциируются с дружелюбием, улыбками и теплотой, однако важно понимать, что в некоторых обстоятельствах строгость необходима.

Для того чтобы общение с малышом было полноценным, попробуйте следующие шаги.

1. Просто почаще разговаривайте с ребенком.

Большинство из тех, кто советует, как лучше озвучивать границы дозволенного поведения, почему-то делают акцент на необходимости сглаживать острые углы и «соблюдать дистанцию», то есть не слишком сильно стремиться к проявлению искренней заботы. Но я абсолютно убеждена, что в общении с детьми такой подход бесполезен.

Многие из этого лагеря советчиков утверждают, что, говоря с малышом, нужно чаще употреблять безличные конструкции или местоимения в третьем лице, например: «Нехорошо так себя вести», «Маме не нравится, когда сынок громко кричит», «Джону нельзя произносить плохие слова» и т. д.

А вот еще один «прекрасный» способ воспитания, придуманный специально для родителей, которые хотят проявить «мудрость» и без лишних усилий пресечь плохое поведение своих детей: «Улицы созданы не для того, чтобы по ним бегать», «Друзья не для того, чтобы обзывать и толкать их», «Лицо этого мальчика не для того, чтобы по нему бить». Очень красиво и возвышенно. По-настоящему философский подход к воспитанию, правда?

От тех же замечательных советчиков я узнала и о вот таком странном словесном приеме, направленном против поведения маленьких шалунов: «Мы не шумим!», «Мы никогда не толкаемся!», «Мы не бросаем еду на пол!» и т. д. Обратите внимание на это «мы». Как будто говорит королева! Воображаю, как трехлетний шалун, услышав такую фразу, подумает: «Ну, мы, может, и не бросаем, а я бросаю».

А еще мне кажутся неестественными и неприятными просьбы вроде: «Сладенький, не бей собачку», «Ягодка моя, не разбрасывай игрушки», «Маленький мой, не хулигань». Это снисходительный, совершенно неэффективный способ общения с ребенком, особенно если к моменту произнесения подобных фраз вы уже разозлены плохим поведением малыша и вам приходится притворяться спокойными и дружелюбными.

Нужен личный контакт с ребенком. А для этого надо уметь своевременно произносить очень важную фразу: «Я не разрешаю тебе этого делать». Это как раз те слова, которые, в отличие от массы других противоестественных вербальных уловок, помогут малышу осознать, какими рамками вы намереваетесь ограничить его поведение. Маленькие дети всегда чувствуют фальшь, поэтому с ними необходимо быть честными. А потом можно продолжать вместе бегать и резвиться.

2. Покажите, что понимаете чувства и желания ребенка.

Лучше всего сделать это сразу после того, как вы объяснили какое-нибудь правило поведения и установили определенный запрет.

Показать, что вы понимаете чувства и желания ребенка, можно, например, так: «Ты расстроился, потому что я не дала тебе еще одно печенье». Но сами, видя опечаленного малыша, не расстраивайтесь. Да, ему не нравится, что вы четко обозначили границы дозволенного, он какое-то время будет грустить и сердиться из-за этого. Но вы не должны грустить вместе с ним, поскольку такой контакт будет уже избыточно глубоким и не позволит вам адекватно оценивать ситуацию.

К маленькому ребенку надо относиться практически так же, как ко взрослому человеку. Однако не стоит ждать, что, капризная или хулиганя, малыш сможет связно объяснить вам, нужно ли указать ему на его поведение и помочь справиться с сильными эмоциями или же он справится со своими порывами сам.

Многие малыши уже в возрасте полутора лет умеют вести себя так, что это не нравится

родителям и даже выводит из себя. Маленькими детьми движет желание познавать окружающий мир. Именно в те моменты, когда это желание начинает переходить границы дозволенного, взрослые должны быстро и уверенно обозначить четкий запрет. Если же мамы и папы теряются, медлят, пытаются разобраться, в чем конкретно заключается причина поведения малыша, то это бесполезная трата времени.

Когда ребенок нарушает рамки, реагируйте сразу же, не ждите и не погружайтесь в глубокие размышления о том, каковы мотивы этого нарушения.

Главное, что нужно крохе в те минуты, когда его тянет вредничать и хулиганить, – это ваша забота и внимание к его душевному состоянию. Ему необходимо ощутить, что вы способны понять его эмоции и доступно объяснить определенное правило или запрет.

А что же такое «готовность к игре»?

Все, кто меня знает, скажут вам, что мне несвойственно скучать, я часто поступаю спонтанно, люблю шутить, веселиться. Все это позволяет мне ладить с маленькими детьми, играть вместе с ними и обучать их множеству простых полезных действий.

Веселое расположение духа, готовность играть, желание шутить – все это замечательно, но не стоит делать из этого какой-то специфический воспитательный прием, особенно когда малыш вредничает и безобразничает. В таких ситуациях нужно только одно: четко и кратко озвучить границы приемлемого поведения. Это не требует каких бы то ни было подготовительных или развлекательных действий.

Готовность к игре – хорошее качество, однако я не настаиваю на том, чтобы вы стали целенаправленно тренировать его. Тут важна не тренировка, а в первую очередь искренность по отношению к ребенку. Так у вас появится привычка быть веселым не постоянно, а в тех ситуациях, когда малышу это необходимо. Не забывайте, что общение с ребенком должно строиться прежде всего на честности.

Глава 28. Волевая малютка



Многолетние наблюдения за развитием детей и обучение родителей принципам разумного воспитания позволили мне самой узнать много нового и необычного.

Например, я заметила, что, даже если человек получает полезную информацию, которая может пригодиться для решения многих проблем, он далеко не всегда осознает ее полезность. Так происходит потому, что его уровень сознания пока не настолько высок, чтобы полноценно воспринять и понять действительно важные идеи. Но когда с этими же идеями человек сталкивается в новых, непривычных обстоятельствах или просто спустя какое-то время, то внезапно у него возникает нечто вроде просветления и он наконец понимает все, что ему необходимо.

Позвольте рассказать вам о Джулиет и ее прекрасной целеустремленной дочке по имени Клио. Джулиет разрешила мне опубликовать письмо, в котором она поделилась впечатлениями о своем опыте применения мягкого стиля воспитания.

На протяжении последних четырех месяцев я чувствовала себя измотанной. Клио, как Вы уже знаете, девочка сильная – как физически, так и морально. Она настолько сильная, что, начиная в шутку соперничать с другими детьми за право несколько минут поиграть какой-нибудь игрушкой, проявляет удивительную волю к победе и почти всегда одерживает верх.

Я восхищаюсь этим качеством и стараюсь воспитывать дочку так, чтобы она не утратила его. Я ведь помню, как в детстве я, к сожалению, привыкла сдерживать свою целеустремленность, чтобы не стеснять окружающих и случайно не обидеть кого-нибудь. Мне пришлось потратить немало лет для того, чтобы вновь научиться стоять на своем и не испытывать страха перед общественным мнением. На этом пути главным образцом для подражания я всегда считала и считаю, конечно же, свою дочь!

*В июле Клио исполнилось два года. Ее характер все такой же твердый. Мне казалось, что и я сама научилась быть уверенной в себе, прямой, честной, однако недавно я стала понимать, что до полноценного обладания этими качествами еще далеко. Как я это поняла? Очень просто. У нас с Клио все чаще стали возникать разногласия. В основном это происходит, например, когда мне необходимо взять ее на руки и отнести в другое место, а она не хочет этого. В таких ситуациях мне приходится проявлять невиданную ловкость и прилагать максимум умственных и душевных усилий для того, чтобы очень аккуратно, спокойно, **но в то же время уверенно** проделать то, что я хочу.*

Клио может говорить эмоционально и порой даже грубо, особенно если ей что-то очень не нравится. Иногда меня это сводит с ума, и невольно возникают мысли вроде: «Малышка, ну разве нельзя вести себя чуть поспокойнее?!»

Сейчас я понимаю: дочь чувствует, что в общении с ней я продолжаю быть слишком мягкой и не могу четко обозначить рамки дозволенного. А это значит, что у нее возникло ощущение избыточной свободы.

После того как я прочла одиннадцатую главу Вашей книги, я почувствовала вдохновение и значительную внутреннюю перемену. Я осознала, что достаточно мудра и сильна для того, чтобы совершенно спокойно и разумно контролировать поведение дочери. Я перестала воспринимать ее вспышки эмоций как нечто оскорбительное.

В результате этих изменений я избавилась от усталости, которая раньше всегда сковывала меня в конце дня, и наконец-то стала счастливой и мудрой мамой. Такого со мной не было никогда. Причем эта перемена полностью внутренняя, душевная. Если смотреть на внешнюю сторону нашей повседневной семейной жизни, то очевидно, что моя линия поведения осталась прежней. Поработав над собой и разобравшись в своих чувствах и эмоциональных реакциях, я стала лучше понимать и саму себя, и Клио, а она, разумеется, стала лучше понимать мои просьбы и указания.

Дочь теперь вредничает и безобразничает гораздо реже, чем раньше. Помню, как в возрасте двух лет я боялась свою маму, потому что она не умела разумно контролировать мое естественное детское желание нарушать границы дозволенного. Моей маме не хватало мудрости. Мне хорошо от осознания того, что я вовремя перестала совершать подобные ошибки и сумела добиться честных, полноценных взаимоотношений с Клио.

Похоже, настоящее просветление чаще всего приходит после ошибок. Многим из нас сначала надо сбиться с пути, а потом, извлекая ценные уроки, постепенно вернуться на него.

Благодарю Вас, Джанет, за то, что решили стать путеводной звездой для всех нас. С уважением и наилучшими пожеланиями, Джулиет

Глава 29. Грань между уважением и потаканием



Здравствуйте, Джанет. Я, как специалист по психологии развития, считаю, что Ваш сайт и блог – источники очень важной и полезной информации. Вам удастся доступно доносить до людей принципы разумного воспитания детей. Правильность Ваших идей подтверждают многие ученые, в числе которых немало тех, кто трудится в той же области исследований, что и я.

В последнее время, наблюдая за развитием детей разных возрастов, я много размышляю над вопросом: какая линия поведения является наиболее вероятной для малыша каждого конкретного возраста? Вы замечали какие-нибудь закономерности в ходе семинаров? Моему сыну скоро исполнится год, и мне бы хотелось знать, чего от него ждать.

Недавно у нас в гостях были наши друзья, семейная пара со своей трехлетней дочкой. Вечером, когда, собираясь уходить, они оделись и были готовы идти к машине, девочка вдруг захотела надеть туфли своей мамы и выйти в них на улицу. В этой ситуации очевидно, что малышка, если не вынудить ее оставить затею с туфлями, может провозиться с ними очень долго, а потом еще и споткнуться по пути к машине. Как лучше поступать родителям в таких обстоятельствах?

А вот еще один случай. Маленький ребенок моей подруги внезапно закатил истерику и начал биться головой об пол. Что делать в таких ситуациях?

С уважением, Мишель

Здравствуйте, Мишель.

Благодарю за интересные и важные вопросы.

У двух ситуаций, которые Вы описали, есть кое-что общее – отсутствие у родителей сочетания таких качеств, как мягкость и сила.

Очень хорошо, что Вы затронули вопрос: «... какая линия поведения является наиболее вероятной для малыша каждого конкретного возраста». Как понять, что позволять ребенку и до какого предела? Каковы истинные потребности наших детей? Могу предложить пусть и не четкие ответы, но по крайней мере направления, в которых можно действовать.

Признайте за малышом право на любые чувства, эмоции и точки зрения. Вам необходимо предоставлять ребенку свободу самовыражения, вне зависимости от того, какие переживания он хочет выразить: хорошие, не очень хорошие, плохие или очень-очень плохие.

Корни любой эмоции находятся в истинном «Я» человека, на самых глубоких уровнях внутреннего мира. Если Вы позволяете малышу выражать эмоции так, как он этого хочет, Вы помогаете ему развивать доверие к самому себе и к Вам. При этом не стоит позволять его вспышкам эмоций сильно влиять на Ваше состояние. Впитывая переживания малыша, Вы теряете способность разумно воспринимать его поведение и действовать адекватно.

Я завела привычку напоминать себе, что контролировать эмоции другого человека – и маленького ребенка в том числе – невозможно. Единственное, что можно делать, – давать малышу полную свободу выражения эмоций, поощрять в нем это стремление. Так с самых ранних лет сохраняется душевное здоровье и адекватная самооценка.

Истерики у маленьких детей возникает после того, как количество накопленных в их внутреннем мире переживаний становится излишним и требует высвобождения. Когда малыш садится или ложится на пол, начинает биться об него головой, плакать и кричать,

рядом должен быть спокойный, понимающий родитель, способный, не наказывая и даже не успокаивая ребенка, позволить тому пережить это состояние от начала до конца. Подобные взрывы эмоций – естественный процесс, и протекать он должен сам собой, до своего естественного завершения.

После того как истерика заканчивается, нужно показать, что Вы признаете и понимаете то, что произошло. «Я не разрешила тебе съесть еще один кусочек пирога, и ты сильно расстроилась. Я понимаю, тебе очень хотелось еще кусочек». Не лишним будет и обнять ребенка.

Если во время истерик малыш почти всегда бьется головой обо что-нибудь или пытается физически навредить себе каким-либо другим способом, обязательно сходите на консультацию к специалисту. Обычно маленькие дети не склонны сознательно причинять себе боль.

В описанной Вами ситуации можно просто положить подушку на то место, об которое малыш бьется головой, и сказать: «Я кладу подушку, чтобы ты не ударился».

Когда у Вашего крохи начинается истерика, главное – не возмущаться, не злиться, не паниковать. Ведь Ваша эмоциональная реакция станет для него сигналом того, что Вы неспособны контролировать такие ситуации. У малыша появится склонность устраивать истерики, чтобы выходить за границы дозволенного. Делать это он будет до тех пор, пока Вы не перестанете слишком эмоционально реагировать на такие нарушения. Ему необходимо ощутить, что Вы умеете спокойно переносить любую его истерику.

Позволяйте маленькому ребенку играть, изучать окружающую реальность и экспериментировать по большей части так, как он хочет. Пусть пробует сам придумывать порядок действий, позволяющих исследовать мир. Иногда выбор малыша будет удивлять Вас своей неочевидностью.

Самостоятельно изучать реальность – одна из основных потребностей маленького ребенка. Если Вы делаете все для того, чтобы она была удовлетворена, ребенок не только будет хорошо осознавать, что и как происходит вокруг него, но также начнет проще и быстрее понимать Ваши просьбы и указания.

Нет ничего плохого в том, чтобы разрешить девочке надеть мамины туфли и поиграть, как ей хочется. Однако разрешать такое нужно только в тех местах и в то время, когда здоровью и жизни малышки ничто не угрожает.

Возможно, ребенок во время истерики бьется головой об пол потому, что испытывает особенно сильную, но почти бессознательную и сиюминутную вспышку агрессии. Обычно эта фаза длится недолго, а если Вы с самого начала находились рядом и сохраняли спокойствие, то она завершится еще проще и быстрее.

Не думаю, что Вашим знакомым стоит поощрять в своей маленькой дочке желание надевать мамины туфли и пытаться дойти в них по улице до автомобиля. Девочка может споткнуться, повредить себе что-нибудь. Уверена, что внимание к туфлям спровоцировано естественным стремлением проверить рамки дозволенного и ощутить проявления лидерства со стороны родителей. Девочке недостает чувства защищенности, нужности. Спрашивая разрешения надеть туфли, она наверняка надеется, что мама скажет ей спокойное уверенное «нельзя», продемонстрировав таким образом искреннюю заботливость.

Судя по тому, что Вы написали, дочке Ваших знакомых ловкости и ума не занимать. Желая надеть туфли и пройти в них, она понимает, что справилась бы с этой задачей. Но если мама привыкнет позволять ей такие действия, малышка, скорее всего, станет тестировать терпение родителей еще активнее. Им лучше не возмущаться и не спорить с дочкой, а искренне, с любовью обозначить границы: «Я знаю, ты хочешь надеть мои туфли и пойти в них. Но по улице в туфлях тебе идти опасно. Лучше наденешь их дома. Ты хочешь сейчас надеть свою обувь или хочешь дойти до машины по травке босиком?» Она либо выберет один из вариантов, либо откажется от обоих и захочет выразить какие-нибудь неприятные переживания, накопившиеся в ней. Тогда будет очевидно, что дело совсем не в

обуви.

Маленьким детям бывает трудно переключиться с одного действия на другое, поэтому, чтобы помочь им, в течение каждого такого перехода активно руководите ими и предоставляйте не очень много вариантов действий. Как видите, эта тактика противоположна той, которую Вы применяете, когда малыш хочет, например, полноценно, самостоятельно поиграть.

Девочке нужны периоды независимости, но в разумных пределах, то есть, к примеру, возможность выбрать: дойти ли до машины в своей обуви или дойти босиком. Или можно предложить такие варианты: «Ты хочешь дойти до машины сама или мне взять тебя на руки и понести?» А вот если позволить девочке долго возиться с маминными туфлями и вынуждать остальных ждать, пока она закончит удовлетворять свой интерес, то такая свобода покажется ей избыточной и угнетающей.

Тем, как складываются отношения ребенка со своими родителями, определяется его способность в будущем выстраивать хорошие отношения с другими людьми. В Вашей семейной жизни участвуют две основные стороны: Вы с мужем и Ваши дети. Надо в равной степени учитывать нужды первых и вторых. Да, как родители Вы жертвуете многим ради ребенка, но в конечном счете важно сделать так, чтобы общение с ним дарило счастье не только ему, но и вам.

Родители – взрослые люди, несущие ответственность за своего малыша, а это значит, что только они способны оберегать свои взаимоотношения с ребенком от таких опасностей, как постепенное исчезновение доверия друг к другу, зарождение взаимной неприязни. Вот почему я считаю очень важным своевременно и жестко озвучивать границы дозволенного поведения. Так Ваш ребенок быстро осознает, что можно и чего нельзя, не будет часто и подолгу тестировать Вас на наличие невиданной выдержки и, следовательно, не спровоцирует Вас на гневные крики и необдуманные поступки.

Если мама очень не хочет, чтобы с ее туфлями играла маленькая дочь, то пусть запретит это делать и предложит девочке какой-то другой вариант кратковременного развлечения. А после этого маме надо не ругать себя за необоснованную строгость, а похвалить за то, что она учла как желания малышки, так и свои собственные. Вот так общение с ребенком становится гармоничным.

Очень полезны разнообразные безопасные, ограниченные площадки и помещения, специально сделанные для игр маленьких детей. Там кроха может полноценно исследовать окружающее пространство, а у родителей нет необходимости беспокоиться и каждые две минуты раздраженно говорить: «Туда залезать нельзя», «Не уходи далеко», «Бегай помедленнее и поаккуратнее» и т. п.

Вы же помните, что лезть «туда, куда не надо», – это одна из основных потребностей маленького ребенка!

Однако, если, боясь обидеть малыша строгостью, Вы позволяете ему делать то, что позволять все-таки не стоит, это чаще всего заканчивается возмущением и вспышками гнева с Вашей стороны. Дальше поведение ребенка будет только ухудшаться, потому что Ваше потакание не позволяет ему ощутить границы дозволенного. Кроха станет непослушным, а Вы начнете называть его «негодным». Вы повторите неприятные ярлыки сто раз, и на сто первый раз малыш поверит, что он действительно плохой. Пойдет ли ему на пользу такое внушение?

Неужели кто-то из нас, родителей, хочет, чтобы наши дети выросли убежденными в своей неправильности, негодности, неполноценности? Вряд ли.

Вновь обратимся к книге Магды Гербер «Хороший родитель. Мудрая забота о маленьких детях»: «Родителям, искренне заботящимся о своих детях, не стоит забывать и о своих желаниях и планах. Делитесь ими с домашними. Так вы не потеряете связь со своим „Я“ и не переборщите с жертвенностью ради детей. Ведь именно стремление отдать им всего/всю себя приводит к душевному опустошению, а затем закономерному протесту и гневу».

Уверена, что изложенное в этом письме очень скоро сделает Вашу жизнь благополучнее и светлее!

С уважением, Джанет

Глава 30. Как устанавливать правила и не чувствовать вину



Как мы уже выяснили, многие боятся четко и строго обозначать рамки дозволенного поведения, потому что не готовы столкнуться с естественным сопротивлением со стороны детей. Не знаю, почему этот страх так широко распространен, но факт остается фактом: детские протесты являются причиной сильной тревоги многих родителей.

Нам не нравится, когда наши малыши чем-то расстроены, особенно если мы точно знаем, что причинами грусти и страхов стали какие-то из наших действий или слов. Мы беспокоимся, чувствуем вину, думаем, что нанесли их душе слишком ощутимую рану. У нас возникают мысли: «А вдруг мои дети перестали меня любить? Вдруг я была слишком строга? Наверное, надо было озвучивать меньше запретов. Надо было дарить больше ласки и доброты».

Такие размышления обычно приводят к заблуждениям.

Спокойно объяснять маленькому ребенку, как нужно вести себя в разных неоднозначных, сложных для него ситуациях, – один из самых эффективных способов воспитания. Ясно и честно формулируя правила, описывающие рамки приемлемого поведения, родитель проявляет настоящую заботу, доброту, дарит малышу чувство защищенности и подлинной свободы.

Мне всегда очень приятно читать письма тех, кто применил принципы воспитания детей, предложенные профессионалами из *Research for Infant Educators*, и добился значительных результатов. Одно из таких писем мне прислала Стефани, пожелавшая рассказать о том, как она осознала важность трех составляющих успешного воспитания: 1) уважительного стиля общения, 2) заблаговременного озвучивания запретов, 3) помощи в соблюдении этих запретов.

Вот история Стефани.

Хочу рассказать Вам, Джанет, о том, какими новыми, интересными и прекрасными гранями засияли мои отношения с дочерью. Я вернулась с работы и спустя некоторое время, беседуя с мужем, увидела, что наша малышка Женэвьев вынимает вещи, лежащие в корзине для чистого белья, и бросает их на пол. Сперва я не хотела обозначать границы так, как Вы советовали, однако вскоре почувствовала, что поведение дочки начинает меня немного раздражать. Именно в этот момент я решила, что нужно запретить безобразничать.

Подойдя к дочке, я присела, чтобы мы оказались на одном уровне, и сказала: «Я не разрешаю тебе бросать постиранную одежду на пол. Я не хочу стирать ее еще раз». После этих слов я аккуратно забрала у нее из рук вещи, которые она собиралась кинуть. Дочь попыталась выхватить их у меня, но я, мягко удерживая ее руки, произнесла: «Я не разрешаю тебе брать у меня эти вещи. Сейчас я отнесу их в другое место». Малышка расстроилась, секунд десять поныла, а потом ушла и принялась что-то «готовить» с помощью своего набора игрушечной кухонной посуды.

Необходимость уважительного отношения к маленькому ребенку для меня очевидна.

Это базовое правило общения. И все же я не перестаю удивляться, насколько полезными и просветляющими бывают самые простые истины.

Вскоре после того, как я запретила нашей девочке кидать на пол чистое белье, она на минуту отвлеклась от своей игрушечной кухни, подошла к нам с мужем и, обняв меня, сказала: «Я тебя люблю, мамочка. Я очень рада». Я видела, что она действительно чувствует себя очень хорошо. Она понимала, что о ней искренне заботятся, что она в безопасности.

Четкие рамки приемлемого поведения просто необходимы. Осознавая их, малыши чувствуют себя защищенными, любимыми, счастливыми.

Спасибо Вам, Джанет, за то, что помогаете родителям научиться воспитывать детей честно и мудро.

Благодарю Стефани за разрешение опубликовать ее письмо. Уверена, оно вдохновит очень и очень многих родителей.

Итак, стиль общения с ребенком становится уважительным только после того, как вы отказываетесь от манипуляций, угроз, принуждений и других нечестных приемов.

Не забывайте заблаговременно озвучивать запреты. «Заблаговременно» – значит в тот момент, когда вы чувствуете, что плохое поведение малыша уже начинает вас чуть-чуть раздражать. Именно чуть-чуть. Это важный сигнал. Как раз в эти секунды надо четко обозначить границы дозволенного. Если этого не сделать, то, продолжая пассивно наблюдать за нежелательным поведением ребенка, вы, скорее всего, начнете злиться и накричите на него. Не позволяйте гневу разрушать полноценное взаимопонимание между вами и вашим малышом.

Озвучивая запрет, надо понимать, что ребенок не всегда сразу сможет преодолеть свой порыв и остановиться до того, как будет нарушено установленное вами правило. Поэтому, сказав малышу, что именно вы ему запрещаете делать, нужно понаблюдать, как он после этого будет себя вести. Если видите, что ему не удастся совладать со своими эмоциональными импульсами и отказать себе в желании побезобразничать, значит, физически удержите его от этого нежелательного действия. Делайте это аккуратно, без агрессивных жестов/движений.

Именно в такой – непосредственной, но аккуратной – помощи часто нуждаются маленькие дети.

Глава 31. Пассивные и активные родители



Наверняка для вас уже стало очевидным, что главной отличительной особенностью хорошего, равнодушного родителя является способность своевременно, максимально честно и просто объяснить ребенку, что можно и чего нельзя. Развить эту способность не очень просто, но без нее не получится правильно воспитать ребенка.

Я многое знаю о растерянности, которая часто парализует родителей, сталкивающихся

с агрессией своих маленьких детей. Вот что мне написала одна из моих читательниц.

Я прекрасно понимаю, что не я одна пытаюсь решить подобную проблему. Таких встревоженных и растерянных мам, как я, много.

Трудно все время держать в уме важность таких качеств, как спокойствие, уверенность в себе и прямота. Бывает, что, когда мой маленький сын толкает или бьет меня, моя мама или кто-нибудь из окружающих говорит: «Что ты делаешь?! Не бей маму!» Мне в такой ситуации очень неловко.

Мой мальчик крупный и очень сильный для своего возраста. Я же довольно хрупкая, поэтому мне нелегко удерживать его руки, когда он ведет себя агрессивно и пытается драться. Особенно трудно в таких случаях сохранять спокойствие и, например, произносить: «Ты хочешь дойти до дома сам или хочешь, чтобы я взяла тебя на руки и понесла?»

Что делать, если ребенок начинает драться или кусаться, когда я пытаюсь отвести его домой?

С уважением, Сара

«Спокойствие», «уверенность в себе», «прямота» – это не пустые слова для родителей, которые приняли решение соблюдать предлагаемые мной принципы воспитания детей. Такие родители понимают, что раздражительность и приказной тон недопустимы в общении с малышами.

Детишкам необходимо чувствовать, что их поведение неспособно сбить с толку маму и папу. Родители – это лидеры, а лидеры не должны идти на поводу у своих или чьих-нибудь эмоций.

Ребенок, видя, что его плохое поведение возмущает родителей и порой даже приводит их в бешенство, не может чувствовать себя защищенным и счастливым.

Прочитав письмо Сары, я не сразу смогла сформулировать подходящие для нее рекомендации. Лишь спустя время я поняла, что Сара, как и многие другие мамы, не всегда распознает грань между спокойствием и пассивностью, не отличает уверенность в себе от равнодушного наблюдения и не чувствует черту, разделяющую прямоту и грубость.

Стоит заметить, что именно пассивное поведение – одна из самых часто совершаемых родителями ошибок.

Вот что я написала в ответном письме.

Сара, если бабушка моих детей закричала бы: «Что вы делаете?! Не бейте маму!» – то я бы, разделяя ее чувства, сказала: «Да, не бейте маму. Я вам не разрешаю этого делать». Это была бы нормальная реакция, основанная не на гневе, а на твердом желании помочь малышу справиться со своими эмоциями.

Возможно, Вы часто путаете спокойствие с пассивностью, а уверенность в себе с равнодушным наблюдением. Я делаю такое предположение потому, что Вашему сыну, как видно из Вашего письма, не хватает четкого понимания границ дозволенного поведения. Он не чувствует, что Вы способны быть для него лидером.

Вы пишете, что мальчик сильный и крепкий. Но ведь Вы все равно сильнее, не так ли? Он же еще дошкольник. Если такой ребенок понимает, что родители не хотят удерживать его от нарушения правил, то его душевное состояние постепенно становится все хуже и хуже.

Трудно сформулировать для Вас какой-то конкретный совет. Не так уж много информации Вы изложили в своем письме. Однако для меня очевидно, что Ваш сын испытывает сильный стресс. Он чувствует, что Вы не проявляете достаточной твердости и заботы о нем.

Рекомендую обращать внимание на то, как именно Вы разговариваете с мальчиком перед тем, как перейти из одного места в другое (например, выйти из парка и отправиться

домой). В таких ситуациях нужно честно, спокойно объяснить, что Вы намереваетесь делать.

Есть два радикальных подхода к воспитанию, эффект от которых совершенно не соответствует истинным нуждам маленького ребенка. Первый – максимально жесткий, на грани жестокости. Сторонники такого подхода регулярно прибегают к манипулятивным приемам. Они убеждены, что маленький ребенок – это изначально плохое, глупое, трудно контролируемое существо, способное усваивать правила поведения только под страхом наказания.

Приверженец максимально жесткого стиля воспитания не старается искренне заботиться о своих детях и не стремится дарить им ощущение защищенности, нужности. Он не прилагает почти никаких усилий и не вкладывает душу в общение с детьми. Такой человек с самого начала требует от детей, чтобы те проявляли к нему уважение просто так, безусловно.

Это одна крайность.

Другой радикальный метод воспитания по сути является обыкновенной пассивностью. К нему прибегают родители, которые как огня боятся конфликтов с ребенком и готовы сделать все, лишь бы не столкнуться с сопротивлением. Они обозначают рамки приемлемого поведения робко, извиняющимся тоном, как будто спрашивая: «Маленький мой, устраивают ли тебя правила, которые я предлагаю тебе соблюдать?»

Такие родители обладают избыточной эмоциональной связью с ребенком и поэтому боятся случайно обидеть его своей строгостью. Они предпочитают пускать дело на самотек. Самое страшное для них – видеть, что малыш не получает того, чего хочет, и начинает расстраиваться.

Приверженцы максимально мягкого (а лучше сказать: пассивного) стиля воспитания любят самооправдания и рассуждают примерно так: «Надо сглаживать острые углы. Не стоит ограничивать свободу малыша, если видно, что он расстроится из-за этого. Например, сейчас мне нужно пойти в ванную, но дочь очень хочет побыть со мной. Значит, надо остаться здесь, рядом с ней. Да и, честно говоря, не так уж сильно мне нужно сейчас в ванную. А вчера вечером мы с дочкой собирались в гости. Она слишком долго одевалась и, когда мы подошли к машине, не пожелала сразу садиться в свое детское автокресло. Я решила подождать, пока она не почувствует, что морально готова к поездке. Я поступила правильно: не довела ситуацию до конфликта. Да, в итоге мы приехали с опозданием, но моя девочка не расстроилась, не заплакала, значит, я все сделала правильно».

Пассивные родители не понимают, что маленький ребенок развивается активно, импульсивно, поэтому его естественное стремление проявлять независимость иногда может быть очень сильным. И такой порыв требует контроля со стороны мамы и папы. Но если они – сторонники предельно мягкого стиля воспитания, то самое смелое, что придет им в голову, – это всего лишь парочка щадящих и крайне неэффективных приемов. К таким относится, например, уже упоминавшийся в этой книге неоднозначный способ воспитания – отвлечение внимания малыша от нежелательных действий.

Пассивные родители боятся говорить «нет» и «нельзя». Они считают, что даже не самые строгие правила мешают ребенку полноценно развиваться и повергают его в долгое смятение.

Магда Гербер писала: «Не всем родителям хочется приступать к активному воспитанию детей, потому что грань, разделяющая строгость и жестокость, многим взрослым кажется слишком тонкой, неуловимой. Родители все время боятся перегнуть палку и уничтожить индивидуальность ребенка. Такие взгляды на воспитание непродуктивны».

Излишне добрые папы и мамы обычно предоставляют своим детям избыточную свободу и избегают жестких запретов как раз тогда, когда малыши нуждаются в этом. Мой знакомый однажды стал свидетелем любопытной сцены. Он видел, как маленькая девочка ударила ровесника, а ее мама, вместо того чтобы ясно и быстро озвучить запрет, просто

спросила: «Как думаешь, ты правильно поступила?» Вот таким странным бывает экстремально мягкое общение с малышом.

Пассивные родители чуть ли не в обморок падают, когда видят, что их малыш расстроился или плачет. Но сверхчувствительность таких родителей не приносит пользы ни им самим, ни детям. Ведь маленький ребенок будет нарушать правила до тех пор, пока мама или папа не объяснят, что можно делать и чего нельзя. Маленький ребенок, не получающий достаточной заботы, чувствующий себя слишком свободным и даже ненужным, нарушает правила, потому что это единственный доступный ему способ привлечь к себе внимание родителей и подать сигнал SOS.

«Избалованный, изнеженный малыш, – утверждала Магда Гербер, – не ощущает естественных границ дозволенного и не чувствует, что нужен родителям... Не забывайте о честности и строгости. Когда надо сказать ребенку „нельзя“, делайте это твердо, уверенно, без оговорок. Пусть и выражение вашего лица, и поза свидетельствуют о том, что запрет абсолютно серьезен и долговому обсуждению не подлежит».

Избалованные детишки подвержены тревогам и страхам. Они часто ноют, плачут, кричат. Их поведение бывает настолько эмоциональным, что возмущает и приводит в бешенство даже самых деликатных родителей. Они думают: «Мы так добры к нашей крохе, а она все равно постоянно закатывает истерики. В чем же дело?!»

Важно понять: если маленький ребенок ведет себя ужасно, он делает это не назло родителям, а из-за того неразумного, что делают они по отношению к нему. В первую очередь надо менять стиль воспитания.

Если вы будете оставаться приверженцем максимально мягкого метода воспитания, то ваш ребенок с годами станет очень сложным, неприятным человеком. С ним трудно будет общаться не только вам, но и его учителям, знакомым, коллегам и т. д. По мнению Магды Гербер, «одна из самых важных целей воспитания – помочь ребенку стать таким человеком, с которым хорошо быть рядом».

Чаще всего ко мне за помощью обращаются родители, придерживающиеся второй из описанных крайностей, то есть радикально мягкого подхода. Наверное, причина в том, что многие методики общения с детьми подразумевают уважение к малышам, а это уважение иные из взрослых проявляют так усердно, что в итоге приучаются потакать любым капризам своих чад.

Я призываю не к пассивному созерцательному стилю воспитания, а скорее к такому стилю, который можно назвать «осмысленное наблюдение».

Глава 32. Мягкое лидерство в действии



«Его невозможно было одурачить с помощью таких приемов, как, например, отвлечение внимания. Ни „тайм-ауты“, ни обещания наград за хорошее поведение не приносили пользы».

Это слова из истории о прекрасном малыше, чьи чувствительные родители однажды осознали, что в деле воспитания зашли в тупик. Но им, к счастью, удалось понять причину проблем и решить их. Они научились относиться к ребенку с истинным уважением, как к полноценному человеку, и честно объяснять ему необходимые правила поведения.

Чтобы достичь цели, родители решили:

- разговаривать с ребенком уважительно, уверенно и не употребляя местоимения третьего лица или безличные конструкции;
- признавать за малышом право на любые чувства и эмоции;
- четко, быстро озвучивать правила и запреты;
- говорить уверенным, спокойным тоном, без уверток и манипуляций;
- помогать малышу соблюдать правила, если становится очевидным, что ему трудно самостоятельно справиться со своими порывами (к примеру, родители решили удерживать его ручки, когда он хочет толкаться, и при этом произносить: «Я не разрешаю тебе толкаться»);
- не разрешать ребенку долго смотреть телевизор, пользоваться компьютером или чем-либо, что способно быстро вызвать у него нервное перенапряжение;
- позволять ему высказывать свое мнение о разных проблемах и предлагать их решение.

Итак, вот история, которую мне рассказала Кристина, мама малыша по имени Ник. Не сомневаюсь, что, прочитав это письмо, вы почувствуете небывалое вдохновение!

Здравствуйте, дорогая Джанет.

Я нашла Ваш блог дней десять назад и сейчас могу с уверенностью сказать, что с его помощью смогла изменить свою жизнь кардинально. Сначала в Фэйсбуке одна из моих подруг прислала мне ссылку на Вашу статью «Что ваш ребенок думает о дисциплине». Прочитав ее, я поняла: это именно то, что мне нужно! Следующие два дня я с жадностью поглощала Ваши бесценные, гениальные статьи. Поглотила я столько, сколько сумела найти. По-моему, я начала читать с тех, которые были опубликованы Вами еще в 2010 году.

*Моему маленькому Нику скоро исполнится три года. Он у нас всегда был медлительным мальчиком. Он все делает правильно, хорошо, но заканчивает обычно позже, чем другие детки. **Врачи сказали, что с развитием у него все в порядке, просто он живет по своим, немного нестандартным биологическим часам.***

Темперамент у Ника сильный, малыши может иногда вспылить. Это и дар, и проклятие, которое передалось ему по наследству от меня. Поскольку речь у него развивается с небольшой задержкой, мы не всегда можем понять, чего конкретно он хочет. Это раздражает малыша и приводит к тому, что он часто и очень эмоционально выплескивает накопившуюся тревогу. Проблема в том, что его поведение заметно ухудшилось по сравнению с тем, что было раньше.

Наша повседневная жизнь теперь выглядит как хаос. Чем хуже мы понимаем нужды нашего мальчика, тем хуже становится его поведение. А чем хуже его поведение, тем строже и агрессивнее становлюсь я. При этом мой муж, наоборот, почему-то проявляет все больше мягкости по отношению к Нику. В общем, никакой гармонии.

Две недели назад мы с мужем сидели на кухне и отчаянно, чуть не плача, пытались вместе выяснить, что же случилось с нашей семьей и почему мы чувствуем себя такими беспомощными.

*Я уже давно начала искать кого-нибудь, кто мог бы нам помочь. Но мои поиски не приводили ни к чему существенному. Мы не понимали, что делать с Ником. Его невозможно было одурачить с помощью таких приемов, как, например, отвлечение внимания. Ни «тайм-ауты», ни обещания наград за хорошее поведение не приносили пользы. А большинство рекомендаций, которые я находила, были рассчитаны на детей с таким уровнем развития речи, которого наш малыш еще не достиг. **Вообще вся найденная мной информация о***

воспитании детей с неполноценной речью в основном касалась тех малышек, у которых есть задержка психического развития.

К великому счастью, я нашла Ваш блог и узнала о *Research for Infant Educators*. Наконец-то я получила возможность понять, как надо общаться с таким ребенком, как наш Ник.

Начав читать Ваши статьи, я вдруг осознала, насколько тяжело все эти годы было нашему малышу. Он не понимал нас! Ведь я почти всегда употребляла вопросительные предложения и третье лицо, например: «Нельзя драться, ладно?» или «Мама сказала, что прыгать на диване больше не разрешается». И как же я удивилась, когда сын легко стал понимать меня после простых фраз: «Я не разрешаю тебе этого делать» или «Я убираю эту игрушку».

Одной этой перемены хватило, чтобы я полностью пересмотрела свое отношение к воспитанию детей. Я приучилась обращать как можно больше внимания на чувства и желания Ника. В разговоре с ним я перестала употреблять обращения в третьем лице. Когда он хотел толкнуть или ударить меня, я удерживала его руки и ноги и спокойно произносила: «Я не разрешаю тебе этого делать». Каждый раз, когда у Ника начиналась истерика, я просто садилась рядом с ним, чтобы он чувствовал, что я нормально отношусь к его эмоциональным взрывам и в любую минуту способна помочь.

Сын не смотрел телевизор, но часто играл в игры в моем планшете. Теперь я перестала давать ему планшет. Из всех игрушек, которые работают на батарейках, я батарейки вынула.

Кажется, что с того дня, когда мы с мужем обсуждали на кухне проблемы нашей семьи и, считая их неразрешимыми, готовы были опустить руки, прошло не полторы недели, а целая жизнь. Наше общение с сыном стало намного лучше. Он уже не часто может вспылить и почти всегда с радостью готов поговорить. Когда Нику все ясно, он произносит: «Понимаю», а слово «грустно» означает, что он расстроен.

Мой супруг восхищен этими переменами и горит желанием научиться тому, что умею я. Он уже осознал, что нет смысла бояться темперамента Ника и, тем более, пытаться запрещать мальчику выражать переживания.

В пятницу в жизни нашей семьи случился, без преувеличения, коренной перелом. Я работала на ноутбуке, а мой сын подошел, залез на диван и начал, как обычно, бить по ноутбуку ногой. Обычно это значит, что Нику хочется сесть мне на колени. Решив опять применить на практике знания, почерпнутые мной из Ваших статей, я стала мягко удерживать ногу Ника и сказала: «Тебе хочется бить по ноутбуку, но я не разрешаю тебе этого делать. Да, я знаю, ты расстраиваешься, когда я не разрешаю тебе делать то, что тебе хочется».

После этого он еще дважды начинал стучать по ноутбуку, я каждый раз аккуратно останавливала его и произносила примерно те же фразы. А затем Ник медленно поднял ногу над ноутбуком и сказал: «Самолет». Он легонько двигал ногой из стороны в сторону и все время произносил слово «самолет». Я улыбнулась и поговорила с ним о его «самолете», который «летал» над моим компьютером. Ник совсем забыл о том, что еще минуту назад хотел бить по нему ногой. Мне было трудно поверить, что проблема разрешилась так легко и естественно. Это было настоящее просветление!

Теперь каждый раз, когда сын хочет потрогать предмет, который я ему трогать не разрешаю, он прибегает к своей любимой тактике «самолет», то есть не прикасается к предмету, а водит рукой или ногой в воздухе. Вот какой творческий способ исследования окружающего мира придумал наш Ник!

Джанет, Ваши знания и опыт не просто позволили измениться мне и моему мужу, а фактически спасли нашу семейную жизнь.

Я перестала тревожиться за сына, перестала мучиться из-за отсутствия взаимопонимания между нами. Наше общение вышло на совершенно другой уровень. Конечно, еще есть над чем поработать, но мы с супругом воодушевлены и уже не боимся

трудностей.
Кристина

Слова благодарности

Благодарю целеустремленную, мудрую Магду Гербер за благотворное влияние, оказанное на мою жизнь. Его трудно переоценить. Спасибо детям Магды – Мэйо, Дэйзи и Бэнс – за то, что поддерживают меня.

Выражаю признательность Лизе Санбери (www.regardingbaby.org) за то, что с самого начала была и остается моим верным соратником по борьбе со стереотипами в сфере воспитания детей.

Спасибо всем моим единомышленникам в блогосфере и вообще среди тех, кто занимается обучением и воспитанием детей дошкольного возраста. Давайте будем и дальше действовать сообща! Вместе мы сможем достигать все более и более значительных результатов.

Благодарю всех посетивших мои семинары мам и пап за доверие, оказанное мне, и за вдохновение, которое дарили мне они и их прекрасные дети. Надо признать, я гораздо большему научилась у вас, обращавшихся ко мне за помощью, чем вы – у меня.

Спасибо неравнодушным читателям, которые разрешили мне опубликовать в книге их письма. Словами не передать то воодушевление, которое вызывают ваши личные открытия и достижения!

Выражаю благодарность Майку, разделяющему со мной радость родительских обязанностей и помимо этого выполняющему роль моего редактора и издателя. Без тебя, Майк, я как без рук.

И конечно же, я глубоко признательна Шарлотте, Мэдлин и Бэну за то, что они всегда с радостью передавали и продолжают передавать мне бесценные знания о жизни вообще и о разумном воспитании детей в частности. С помощью своей мудрости и душевного равновесия вы наделили концепцию *Research for Infant Educators* стройностью, красотой и гармоничностью. Общаясь с вами, теми же качествами стала обладать и я.

Рекомендуемая литература

Your Self-Confident Baby, Magda Gerber, Allison Johnson. Published by John Wiley & Sons, Inc. (1998).

Dear Parent: Caring for Infants With Respect, Magda Gerber. Published by Resources for Infant Educators (2002).

No-Drama Discipline, Daniel J. Siegel, M. D. & Tina Payne Bryson PhD. Published by Bantam (2014) (в русском переводе: «Воспитание с умом»; авторы: Дэниэл Дж. Сигел, Тина Пэйн Брайсон).

1, 2, 3... The Toddler Years, Irene Van der Zande. Published by Santa Cruz Toddler Care Center (1986).

Siblings Without Rivalry, Adele Faber & Elaine Mazlish. Published by W. W. Norton & Co (2012). The Emotional Life of the Toddler, Alicia F. Lieberman, Ph. D.. Published by The Free Press (1995) (книга в русском переводе: «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»; авторы: Адель Фабер, Элейн Мазлиш).

How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, Adele Faber & Elaine Mazlich. Published by Avon Books (1980) (в русском переводе: «Как говорить, чтобы

дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»; авторы: Адель Фабер, Элейн Мазлиш).

Infants, Toddlers, and Caregivers, Janet Gonzalez-Mena, Dianne Widmeyer Eyer. Published by Mayfield Publishing Company (1997).

Raising Your Spirited Child, Mary Sheedy Kurcinka, Published by HarperCollins (2012).

Say What You See For Parents and Teachers, Sandra R. Blackard. Published by Language of Listening (2012).

Рекомендуемые сайты

www.regardingdbaby.org

www.magdagerber.org

www.teachertomsblog.blogspot.com