

— М • Е • Ж • Д • У —

«МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ»



КАК УСТАНОВИТЬ  
ГРАНИЦЫ  
ДЛЯ РЕБЕНКА

КАТРИН ДЮМОНТЕЙ-КРЕМЕР

 альпина  
ПАБЛИШЕР

Катрин Дюмонтей-Кремер

**Между «можно» и  
«нельзя»: Как установить  
границы для ребенка**

«Альпина Диджитал»

2004

## **Дюмонтей-Кремер К.**

Между «можно» и «нельзя»: Как установить границы для ребенка / К. Дюмонтей-Кремер — «Альпина Диджитал», 2004

Все родители обожают своих детей и готовы исполнить почти все их желания. И частенько нам с трудом удается найти правильный баланс между этими вечными просьбами и нашими представлениями о дозволенном. В результате – скандалы, слезы, осуждающие взгляды прохожих и противное чувство неловкости и отчаяния. Французский детский психолог Катрин Дюмонтей-Кремер считает, что с самого раннего возраста необходимо установить для малыша границы дозволенного. Соблюдение этих границ заложит прочную основу личности ребенка. Рекомендации автора помогут сберечь силы и нервы, а также позволят ребенку с наименьшим стрессом справиться со всеми сложностями взросления и адаптации к миру взрослых.

© Дюмонтей-Кремер К., 2004

© Альпина Диджитал, 2004

## Содержание

Предисловие	8
Зажать в рамках или открыть мир?	10
Различные категории границ и правил	11
Мягкие и подлежащие обсуждению правила	12
Правила и семейные традиции, наши ценности	13
Общественные законы	14
Устанавливайте границы в соответствии с возрастом ваших детей	15
Передавайте малышу свой опыт	17
Недопустимые, на ваш взгляд, действия	19
Условности, традиции и правила вашей семьи, когда ребенок совсем маленький	23
Детство	26
Тренируйте свои способности слушать	27
Маленькие катастрофы из повседневной жизни	30
Вам не удастся заставить ребенка понять вас?	31
Разрешение конфликта	32
Повторяющиеся повседневные дела	34
Приучайте малыша к взаимопомощи	36
Организируйте рабочее собрание	37
Несколько приемов обращения за помощью, не прописанной в контракте	39
Хочу все, все, все...	40
Принять эмоции	41
Вы творческая личность, не правда ли? Тогда сочетайте все эти приемы между собой	44
Вы в тупике	45
Предложите пошуметь	46
Меняйтесь ролями	47
Направьте на него свое внимание	48
Устраивайте выезд для «разрядки»	49
Пусть он нарисует то, что чувствует	50
Включайте музыку и танцуйте вместе	51
Вы чувствуете, что представляете угрозу для ваших детей	52
Как себе помочь?	53
Следите за механизмами включения вашего гнева	54
Дети-тираны или возмущенные родители?	55
Как противостоять критике	56
Представлять другое видение мира	57
Отказаться от мифа о повинности	58

# **Катрин Дюмонтей-Кремер Между «можно» и «нельзя»: Как установить границы для ребенка**

КАТРИН ДЮМОНТЕЙ-КРЕМЕР

М • Е • Ж • Д • У  
«МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ»

КАК УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ  
ДЛЯ РЕБЕНКА

Перевод с французского



Москва  
2015

Редактор *Лейла Мамедова*  
Руководитель проекта *М. Шалунова*  
Корректор *Ю. Молокова*  
Компьютерная верстка *К. Свищёв*  
Дизайн обложки *А. Байдин / bangbangstudio.ru*

© Jouvence, 2004

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

## Предисловие

Я с нетерпением ждала появления своего первенца, но и помыслить не могла, что уже первые месяцы ее жизни (это была девочка) вызовут у меня столько волнений и противоречивых чувств. Я обожала свою малышку, однако порой на меня наваливалась такая непреодолимая усталость, что не было сил терпеть. Меня изводил ее плач, причину которого я частенько не могла понять. Что это – боль, голод, недосып? Авторы некоторых книг для молодых родителей утверждали, что разобраться не так уж трудно, однако я не обладала такой способностью. Я только нервничала и раздражалась.

Конечно, я ни на что на свете не променяла бы свое гордое звание молодой мамы, но мои близкие украдкой покачивали головами. В их глазах я частенько выглядела несостоятельной. Подрастая, моя дочка, как многие дети, поднимала бунт против распорядка, который мне титаническими усилиями удалось создать.

Мои родные и друзья считали, что я «распустила» собственного ребенка, потому что не желаю слишком утруждать себя. По их мнению, я не попадала в разряд настоящих матерей, которые чувствуют своего ребенка сердцем и лучше него самого знают, чего он хочет, что ему следует или, наоборот, не следует делать.

Я же, не будучи стопроцентно уверенной в своих педагогических талантах, часто мучилась сомнениями, теряясь в догадках, как мне лучше поступить в той или иной ситуации, экспериментировала и часто меняла свои убеждения, хватаясь то за один аргумент, то за другой.

Без сомнения, я относилась к дочери как к человеку, достойному уважения. То и дело я пыталась встать на ее место, чтобы лучше ее понять. Университетское образование и профессиональный опыт общения с детьми решительно настроили меня против какой бы то ни было степени насилия в воспитательном процессе. Но вот о чем я не подозревала до рождения ребенка, так это о том, что глубоко во мне прячется жестокость и тихо ждет, когда наступит мой черед стать родителем, чтобы всласть надо мной покуражиться!

Рождение дочки разбудило настоящий вулкан. Теперь по нескольку раз на дню я вынуждена была бороться сама с собой, чтобы не давать волю гневу. Случалось, что я срывалась и физически наказывала дочку, иначе говоря, шлепала по попке, хотя и считала себя убежденной противницей таких методов воспитания. Я отчаянно пыталась найти пути заставить несносную девчонку, наконец, понять, что так, как она, вести себя недопустимо! В моем голосе звенел металл, я старалась вызвать в дочери чувство вины. Любопытно, что я никогда не наказывала ее, думаю, потому что никогда не наказывали меня, и я не вижу никакой пользы от наказания.

Чем больше я размышляла о наказаниях, анализировала наши с дочкой «разборки», тем глубже понимала: пресловутый «вопрос границ» является главным в отношениях родителей и детей.

Я нашла ответы на свои вопросы в работах Алис Миллер<sup>1</sup>. Более того, я почувствовала, что мыслю в правильном ключе. Сами того не осознавая, мы можем превратить жизнь наших малышей в ад. Больше не бить – это решение, которое мы принимаем, с трудом обуздывая гнев и жажду насилия, которые мы, в свою очередь, таим в себе с собственного детства. Из поколения в поколение люди борются с чудовищем, которое, увы, «передается по наследству». Нет ничего хуже внутренней борьбы и глубокого отчаяния, порожденных неоднозначной природой родительства. Мы хотим для наших детей только лучшего – ведь ни один родитель сознательно не желал бы причинить зла своему чаду – и тем не менее срываемся.

---

<sup>1</sup> Алис Миллер (род. 1923) – писатель, психолог в области изучения насилия над детьми. – *Прим. ред.*



Между тем наши дети безоговорочно любят нас и не несут никакой ответственности за наши беды в прошлом. Они предоставляют нам уникальную возможность – обнаружить свои уязвимые стороны и наконец-то избавиться от них.

После очередного «приступа насилия» гнев наш спадает, и нам хочется сказать или сделать ребенку что-нибудь хорошее, приласкать его. Можете сколько угодно со мной не соглашаться, но я практически уверена: такое поведение – не что иное, как банальнейшая, примитивнейшая манипуляция.

Каждый раз мы наказываем ребенка за проступок «с самыми лучшими намерениями», в надежде, что больше он не повторится. Аналогично мы поощряем наградой хорошее поведение, чтобы способствовать его закреплению и развитию. Эти методы отлично знакомы всем нам, поскольку лежали в основе нашего собственного воспитания. Такой алгоритм, по нашему мнению, должен заставить малыша вести себя правильно и тем самым позволить ему избежать наказания в будущем.

Чем чревато такое «воспитание»? Ребенок живет в постоянном страхе, что если он не совершит «хороший» поступок, то вызовет недовольство своих родителей. Он добивается поощрения, благодарности, привыкает зависеть от чужих оценок и мнения.

Страх порождает ложь, отсутствие доверительных отношений с родителями. Дети, а затем и подростки, которых наказывали, предпочитают скрывать свои «нежелательные» с точки зрения взрослых поступки, понимая, что не в силах отстоять свою правоту. Исключение составляют те, кто не опустил рук и не подчинился окончательно безоговорочной родительской власти, но их, как правило, меньшинство.

Влиянию физических наказаний на становление личности посвящено немало трудов.

Тот, кто осознал, насколько глубоко сидит в нас стремление к насилию, обычно ощущает свою полную беспомощность. Как воспитывать без побоев и наказаний? Как взаимодействовать с детьми, не подавляя их действиями и словами, не вызывая постоянно чувства вины? Разобраться в этом – единственная цель моей книги. Надеюсь, что вы найдете в ней ответы на вопросы, которые вас тревожат.

## **Зажать в рамках или открыть мир?**

Как я уже говорила, родители, стремящиеся уважать своих детей, рано или поздно слышат от окружающих суровые термины «границы» и «рамки».

Интересно, хотел бы кто-нибудь, чтобы его собственная жизнь была ограничена жесткими рамками? Без сомнения, рамки должны быть гибкими и исчезать в определенные моменты. Границы во многих случаях можно обсуждать. Человеческий разум избирателен, поэтому у «да» и «нет», к счастью, существует тысяча нюансов. Не стоит сводить все к «черному» и «белому» – ведь человек, даже маленький, способен постичь все тонкости и многообразие людей, предметов и явлений, которые его окружают. Но для этого он должен жить в обстановке доверия и веры. Установить границы – значит постараться добиться того, чтобы наши малыши получали полную информацию об окружающем их мире или возможностях взрослых, с которыми они живут. Это значит дать детям право голоса, позволить им высказывать свое мнение, уметь убедительно говорить «нет». И это значит дать им почувствовать, что их собственное мнение уважается. Такой метод воспитания, как никакой другой, дарит малышам драгоценное ощущение защищенности.

### **Судно, которое знает, куда идет**

Большинство из нас, если не случается чего-то из ряда вон выходящего, следует по своему привычному руслу, доверяясь обстоятельствам и своему опыту. Детям, конечно, не отдают штурвал житейского «корабля», но их можно научить пользоваться компасом, приобщить к решению многочисленных задач, которые каждый день возникают в семье.

Конечно, когда дует сильный ветер, детей не выпускают гулять по палубе, как бы они ни настаивали. Навыки пребывания в «бушующем море», каковым является мир, приобретаются постепенно. В каждой семье учат «плавать» по-своему, но в основном родители оберегают своих малышей, в первую очередь заботясь об их безопасности, а уж потом приучают к самостоятельности.

Прежде чем объяснить правила игры, я выдвигаю предварительное условие: вы – взрослый, и на этом основании принимаете решения, касающиеся вашей семьи и вас лично. Именно вы стоите у штурвала. Вы делаете очень много, чтобы семья крепко стояла на ногах, – обеспечиваете ее финансово, хлопочете по хозяйству и т. д. Однако поддержка и ласка, которые каждый день получают от вас ваши дети, для семейного благополучия значат отнюдь не меньше. Бывают моменты, когда вы буквально сбиваетесь с ног, вам кажется, что вас нещадно эксплуатируют... или вы ни с чем не справляетесь, потому что плохая хозяйка. Если такое происходит, лучше объясниться с окружающими, а не копить в себе недовольство и чувство вины. Вы много отдаете и нуждаетесь в ответной «подпитке». Не ждите в этом плане чуда от своих детей – вряд ли они будут поддерживать вас с тем же пылом, что вы их. Однако благодаря вам они станут в будущем любящими родителями и творческими личностями.

## **Различные категории границ и правил**

Со временем я разделила границы на три категории, которые предлагаю на ваш суд. Это отнюдь не догма – вы можете придумать другую классификацию, более оригинальную и нестандартную.

## **Мягкие и подлежащие обсуждению правила**

Это правила с изменяемой «геометрией». Они зависят от многих факторов: вашего собственного характера, характеров вашего супруга и ваших детей. Они определяются внешними обстоятельствами, привычным распорядком и зависят от ваших материальных возможностей.

Поясню на примере, что имею в виду. В понедельник вечером я вернулась домой с работы, а моя старшая дочь «врубилась» свою любимую музыку на такую громкость, что хоть уши затыкай. От мысли, какой тяжелый день был на работе – и это только начало недели! – я враз почувствовала себя старухой. Тут уже не до дипломатии, однако я постаралась выразиться корректно: принимая во внимание, что мы живем в небольшом пространстве, мне бы хотелось, чтобы мои дети меньше шумели, когда я устала и хочу отдохнуть.

Та же ситуация может повториться вечером в пятницу, накануне выходных – но тогда в моей жизни есть время для отдыха и игры. Я не только в состоянии смириться с громкой музыкой, но иногда и сама танцую под нее!

Если моя шестилетняя дочка Клер днем хочет покататься на велосипеде в нашем квартале, я не возражаю: мы живем в тупике, где почти нет машин. Но если это желание возникнет у нее, когда она будет гостить у своих дедушек и бабушек, живущих в большом городе, нам придется отказать ей в ее просьбе.

Совместными усилиями всегда можно найти выход из ситуации. Моя старшая дочь может пойти слушать музыку к подруге. Клер же вместо катания на велосипеде может попросить нас пойти с ней в парк. В этой категории границ все возможно – было бы желание. Выработывая «геометрию» правил, вы научитесь лучше понимать себя, станете изобретательней в поиске решений.

## **Правила и семейные традиции, наши ценности**

Даже самые лояльные и мягкие люди решительно встают на стражу того, что я называю семейными традициями. Основанные на социальных установках правила приличий, к которым нас приучили в детстве, мы сознательно прививаем и нашему потомству.

В одних семьях приняты посиделки за столом, другие создают радужную атмосферу иными способами. Но так или иначе, в каждой семье существует свой «социальный код», который старшее поколение стремится передать младшему.

### **Наши ценности**

Кроме того, у каждого из нас есть ценности, которыми мы дорожим и которые связываем с определенными традициями или ритуалами. Каждая семья в этом смысле уникальна.

## **Общественные законы**

Речь идет о целом ряде прописанных норм. О законах, а также правилах внутреннего распорядка, которые имеются во всех коллективных структурах. Даже фактически отжившие свой век инструкции, зафиксированные на бумаге, продолжают регламентировать рабочие будни сотен и тысяч сотрудников во всех странах – так велика сила корпоративных традиций.

И тем не менее все меняется – и в семье, и на работе. Может, не так быстро, как нам хочется в молодости. Конструктивное, интеллигентное обсуждение, где стороны действительно слышат друг друга, порой помогает отказаться от устаревшей нормы.

## **Устанавливайте границы в соответствии с возрастом ваших детей**

### **Новорожденные**

Молодых родителей часто сбивает с толку настойчивый плач новорожденного. Мы и вообразить себе не можем, насколько глубока у младенца потребность в контакте с матерью и отцом, и испытываем великий соблазн ее «ограничить» в соответствии с собственными представлениями.

Мне приходилось слышать немало рассуждений у колыбели младенцев. Их непрерывный плач принимается нами за манипуляцию. А вдруг, если пойти на поводу, наш ребенок так и не обретет самостоятельность, а мы – страшно представить! – станем рабами маленького диктатора? Когда речь заходит о потребностях младенцев, между взрослыми чаще всего возникают разногласия. Подумаешь, говорят некоторые, поплачет и перестанет. С нами в детстве никто не нянчился – и ничего! На самом деле происходит обратное: чем меньше ребенок, тем серьезнее последствия отсутствия реакций на его просьбы – в зрелом возрасте он будет сильнее ощущать свою обделенность.

И напротив: в должной мере удовлетворенные потребности малыша в любви и ласке становятся залогом его независимости в будущем. Не испытывая страха быть покинутым, в урочный час он с удовольствием почувствует в себе готовность к самостоятельным действиям. А пока – если малыш зовет вас, тянет к вам ладошки и всем видом умоляет, чтобы вы взяли его на руки, – им движет не желание манипулировать вами, а жизненно важная потребность, одинаково острая и днем, и ночью. Удовлетворив ее, вы, сами того не ведая, поможете ему ощутить себя пусть маленьким, но бесконечно нужным человеком. Тепло ваших отзывчивых рук поистине совершит чудеса.

Не бойтесь избаловать младенца до того, что он якобы сделается беспомощным. Без опаски давайте ему грудь по первому требованию, укачивайте, спите с ним в обнимку, делайте ему массаж, пойте колыбельные, грейте бутылочки с молоком и гугукайте, пока ему не надоеет, – делайте все это, не оглядываясь на стереотипы. Однажды все равно наступит момент, когда ваш «изнеженный» малыш, к вашему изрядному удивлению, смело выйдет за рамки привычного общения – и вам вновь придется решать вопрос о границах.

### **Природа малышей**

По своей природе наши малыши – любящие, готовые к сотрудничеству, веселые и на многое способные. Они обладают необыкновенной жизненной энергией и силой и, несомненно, исподтишка проверяют, насколько обоих этих качеств не хватает нам. Они «заряжаются» новой энергией в рекордно короткое время. Полчаса дремоты в машине после долгой прогулки – и ребенок вновь полон сил, энергии и не оставляет камня на камне от вашей мечты провести спокойный вечер дома! Всего полчаса передышки – и он снова готов к новым увлекательным исследованиям и экспериментам!

Самостоятельно познавая окружающий мир, малыш проявляет при этом железную волю. Он снова и снова проверяет его и себя на прочность. Он исследует, наблюдает, мотает на ус, сравнивает полученные результаты... Это маленький первооткрыватель, который хочет безраздельно владеть всем, что видит и слышит.

Родители этого «пионера», хотя и падают с ног от усталости, бесконечно горды новыми и новыми проявлениями независимости своего чада. Но не обманывайте себя – ваш малыш еще совсем ребенок! Иногда он ходит за вами весь день, будто скотчем приклеенный. Такое поведение не делает его «большим», хотя иногда ему ужасно хочется, чтобы о нем так думали.



## **Передавайте малышу свой опыт**

Будет ли он перенимать его, стоя на двух ногах, на четвереньках или сидя по-турецки, – неважно. Он рад этому новому приобретению и использует его, чтобы постепенно освободить ваше жизненное пространство, задействуя при этом энергетический заряд мощностью, значительно превышающей средний уровень.

Как будто случайно он интересуется тем же, чем и вы. Если вы обожаете слушать музыку, он будет без конца включать ваш музыкальный центр или слушать ваши диски. В моем случае объектом внимания был компьютер: меня выводило из себя, что дети его бесцеремонно включают и выключают.

Детство – это возраст открытий. Это замечательно и в такой же степени никуда не годится, если вы не принимаете никаких мер для защиты своего пространства, оставляя его открытым, уязвимым и притягательным.

Вот далеко не полный список приемов, направленных на то, чтобы предотвратить недопустимые, на ваш взгляд, поступки и заставить ребенка проникнуться вашими семейными ценностями. Я сочла очень продуктивным менять их, так как дети быстро устают даже от самого чудесного из всех «методов» воспитания. Вам также советую подобрать свои варианты.

## **Организуем жизненное пространство ребенка**

Готовых рецептов здесь нет. Однако проводить целый день рядом с активным малышом, следить за ним, быть вынужденной каждые полсекунды твердить ему «нет» не каждый выдержит. Да и самому «создателю проблем» мало радости от такого времяпрепровождения.

Первый шаг: оцените степень опасности, которую представляет для малыша ваше жилище. Затем уберите подальше все дорогие вашему сердцу (и кошельку) предметы. С увеличением числа детей их список будет сокращаться. Для кого-то речь идет о любимых книгах, которые придется убрать на верхние полки. Системный блок компьютера можно закрыть чем-нибудь (я приклеила на свой коврик для мышки). Для другой техники стоит купить в магазине защитные устройства.

## **Сделаем это пространство безопасным**

Я убеждена, что вы проявите изобретательность в этом вопросе. Кто-то превращает в место для безопасных игр отдельную комнату, загородив выход. «Защищенная территория» необходима, когда вы нуждаетесь в минуте покоя или занимаетесь срочным делом и вынуждены предоставить малыша самому себе.

Конечно, не надейтесь расслабиться надолго. По моему личному опыту, максимум, сколько ребенок может провести наедине с самим собой, – 5–20 минут. Проблема в том, что любое ограниченное пространство не является полным отражением действительности, и малыш довольно быстро начинает это понимать.

## **Предлагаем развивающие занятия**

Позволяйте малышу находиться рядом с вами как можно дольше. Шкаф с разнообразной кухонной утварью надолго сделает его счастливым. Ему нравится трогать, прикасаться, держать в руках предметы из вашей повседневной жизни. Игра с деревянной ложкой, пла-

стиковыми контейнерами, кастрюлями, крышками – все эти хозяйственные «игрушки» дарят вашему малышу бесценный опыт, который ничем не заменишь.

Держу пари, что его внимание привлекает вода. Установите рядом с собой мини-бассейн, положите пластиковые бутылочки и формочки, которые легко качаются на «волнах». Присмотревшись, вы найдете в обиходе много других предметов, с которыми понравится играть вашему малышу.

Чувствуя себя в безопасности рядом с родителями, ребенок способен целиком отдаться увлекшему его занятию. Мало-помалу он привыкнет помогать вам на кухне и в уборке по дому. Позднее ему станет интересно мыть овощи, убирать со стола, подметать пол.

Если вы будете внимательны, то поймете, какие дела нравятся ему больше, и в соответствии с этим организуете его время.

### **Удовлетворены ли его основные потребности?**

Малыш, потребности которого не удовлетворены, очень скоро оказывается в состоянии эмоционального напряжения и нередко становится разрушителем. Это нормальная реакция на стресс.

Прежде чем реализовать мои изложенные выше предложения, задайте себе несколько вопросов. Чего хочет ваш малыш? Чтобы его накормили или напоили? Чтобы поменяли подгузник? Чтобы его приласкали и поиграли с ним? Возможно, вы удивитесь, обнаружив чаще всего именно последнее. Когда вы подолгу разговариваете по телефону или с друзьями, ваш ребенок пытается разными уловками привлечь к себе ваше внимание. Я настаиваю на том, что это делается неосознанно. Он страдает, и все его возмутительные выходки – не что иное, как проявление беспокойства. Он не отдает себе отчета, что ведет себя плохо. Он отнюдь не желает создать вам проблемы.

Проведя день в детском саду или с няней, ваш малыш неизбежно переживает события, в которых вы не участвуете. Поэтому вечером следовало бы послушать его фантазии на тему прошедшего дня. Иногда он ждет вас, чтобы уткнуться вам в плечо и всласть поплакаться. Помните, что все события, вызывающие сильное возбуждение (Новый год, дни рождения, праздники...), являются источником стресса для ваших малышей, даже если они очень счастливы в такие моменты. Надо помочь им дать выход сильным эмоциям, а мы, взрослые, не всегда готовы к такому повороту событий.

## **Недопустимые, на ваш взгляд, действия**

Ну вот! Несмотря на ваши усилия по организации пространства, на небольшие дела, которыми ваш ребенок занимается со страстью, он, тем не менее, лезет туда, куда не должен. Вы не хотите, чтобы он копался в ваших дисках, журналах и т. д. – и это ваше право. Что же делать, если кроха нарушает ваши запреты?

Надо понимать, что чаще всего малыши не прислушиваются к словам. Большинство знакомых мне родителей стараются всему дать объяснение и поражены тем, что их усилия не дают никакого результата. Будьте уверены: даже если слова не дают мгновенного эффекта, они, тем не менее, откладываются в головке вашего ребенка. Ваше доброе отношение станет частью его бытия и его способом разрешения проблем в будущем.

### **«Он никогда ничего не слушает»! Слушайте его**

80 % вашей работы по налаживанию общения направлены на то, чтобы понять, чего же хочет ваш ребенок и как он себя ощущает. Еще не умея говорить, он показывает жестами и звуками, до чего хочет дотронуться и что хочет сделать – за исключением случаев, когда он уже овладел запретным предметом.

Он будет доволен, если почувствует, что вы поняли: он собирается, например, смыть ваши следы на полу мокрой шваброй. Достаточно сказать только одну фразу: «Ты хочешь помыть пол?» – и мордашка его расплывется от радости. Вполне возможно, этого признания с вашей стороны будет достаточно, чтобы в дальнейшем направить его энтузиазм на уборку дома.

Как только ребенок убедится, что его желание поняли и признали, он испытает облегчение. Неважно, сколько тебе лет, но тот факт, что тебя услышали, всегда дает положительный эффект. Позже мы еще вернемся к этому вопросу.

### **Предложите ему интересное дело**

Хоть он многого и не умеет, вы можете придумать и предложить ему занятие, интересное для него и приемлемое для вас: постучать молотком по деревянной дощечке в саду, открыть шкаф с «волшебной посудой», порвать старые газеты. Результаты превзойдут все ваши ожидания!

### **Скажите, чего бы вам хотелось, дайте короткие пояснения**

Это одно из предварительных условий и еще одна возможность развить малыша, но не надейтесь, что через несколько лет он скажет вам за это спасибо<sup>2</sup>. Действиями детей управляет их внутренний двигатель, который диктует, что именно открывать и трогать. За редким исключением, ваш ребенок проигнорирует предостережение: «Если ты коснешься этого, тебе будет больно». Хотя слова однозначно важны, правильнее не ждать, что малыш послушает вас, встав перед вами по стойке «смирно». Нравоучениями вы только измотаете собственные нервы. Между ожиданиями и реальностью порой лежит пропасть!

---

<sup>2</sup> Алета Солтер, психолог и соавтор книги «Что делать, когда ребенок плачет» (Мн.: Попурри, 2008), в ходе одного из экспериментов обнаружила, что дети до семи лет просто не реагируют на словесные требования. Печально, правда?

## **Применяя силу, не переходите к насилию**

В случае, когда ситуация, по вашему мнению, грозит выйти из-под контроля, вы можете схватить малыша на руки и помешать совершить действие, которое считаете недопустимым.

Ощущение своего бессилия перед вами вызовет в нем вспышку гнева. Приготовьтесь к ней и, если сможете, примите ее, позволив вашему малышу изо всех сил молотить руками и ногами. Будьте осторожны – следите, чтобы он не нанес травму себе или вам. Оговорюсь сразу: немногим родителям удастся хладнокровно вытерпеть приступы гнева у своих детей. Чаще всего папа или мама распалются сами и отвечают на гнев насилием: хватаются за ремень, ставят ребенка в угол и т. д.

Возможно, в детстве вам доставалось ремнем за вспышку гнева, и этот призрак всплывает в памяти в тот момент, когда вы пытаетесь обуздать собственного ребенка. Единственный способ помешать себе совершить насилие – не переставать отдавать себе отчет в том, что происходит.

Если вы чувствуете, что оставаться спокойным рядом с разгневанным чадом выше ваших сил, попытайтесь отнести его в комнату, положите на большой матрас и отойдите от него на несколько шагов, чтобы он не чувствовал себя жертвой.

Схватить и унести – этот экстремальный способ я приберегаю для тех случаев, когда нужно действовать быстро: к примеру, если мой малыш вознамерился укунить другого ребенка, собирается взять в руки опасный предмет или хочет самостоятельно, без моей помощи, перебежать через дорогу, по которой несутся машины, и т. д.

Возможно, от необдуманных срывов вас удержит мысль о том, что гнев вашего ребенка не направлен против вас. Его гнев – это всего лишь проявление его неудовлетворенности. Выйдя из этого состояния, он снова станет ласковым, послушным, готовым к игре и сотрудничеству.

## **Скажите «стоп!»**

Сигнал «стоп» – это всего-навсего призыв остановиться, если вы не хотите вызвать у ребенка чувство вины.

Когда ваше дитя величественным жестом собирается сбросить на пол ваши книги, пора призвать его задуматься над собственными действиями: «Стоп, что ты делаешь? Я не хочу, чтобы мои книги были испорчены!»

## **Разделяйте с ним ответственность за последствия его действий**

Слова «Иди сюда, давай вместе соберем их» станут логическим продолжением ситуации. Исправляем ошибки вместе. Наша родительская роль состоит в том, чтобы соразмерять объем работ по ликвидации ущерба с возрастом наших детей. В два года мой малыш сможет поднять с пола только одну книгу, а я должна буду аккуратно поддерживать его ручку. Чем дальше он растет, тем больше сможет сделать сам.

Осторожно! Не превращайте этот метод в способ наказания! Все, что мы говорим, выражая наше возмущение и стремясь вызвать чувство вины в детях, действует подобно яду. Требование взять на себя ответственность за последствия, слишком тяжелые для его уровня навыков и знаний, будет восприниматься им как издевательство и насмешка. Итак, цель этой книги – суметь определить границы дозволенного, не причиняя ребенку вреда.

## **Поделитесь с ним планами на день**

Даже когда он еще младенец, сообщайте ему о том, что произойдет в следующее мгновение. Дети очень восприимчивы к переменам и любят, когда им рассказывают о них. Не забывайте об этом!

## **Предлагайте альтернативные варианты**

Это позволит ему понемногу начать испытывать удовольствие от самостоятельного выбора, а в некоторых случаях и поможет разрядить ситуацию. Малыш отказывается надеть пижаму? Отвлеките его вопросом: «Какую пижаму ты хочешь надеть – красную или зеленую?»

## **Доверяйте его физическим ощущениям**

Он научился ходить и хочет выйти осенью на улицу без куртки. Позвольте ему этот эксперимент (разумеется, захватив куртку с собой). Для малыша это хорошая возможность испытать на собственном опыте правильность своего решения. Он сам попросит одеть его теплее, почувствовав, как холодно на улице.

Практически все родители, думая, что делают доброе дело, распоряжаются жизнью ребенка, исходя из собственных ощущений. Такой подход зачастую приводит к недоразумениям. Все мы по-разному воспринимаем одно и то же явление или событие. Наши чувства отправляют каждому из нас индивидуальные «послания», которые, по возможности, следует воспринимать как руководство к действию.

## **Не ограничивайте физиологические потребности ваших детей**

Если они проголодались, то хотят поесть – это естественная причинная связь. Мы можем управлять процессом кормления, выбирая продукты, которые кушают наши малыши, но мы никоим образом не можем влиять на их чувство насыщения.

Вмешиваться в эти тонкие механизмы – значит приучать детей принимать пищу для того, чтобы почувствовать, что их любят, от нечего делать и т. д., и отказываться кушать по причинам, которые не имеют ничего общего с утолением голода.

## **Рассказывайте о ваших собственных ощущениях**

В моменты, когда между вами царит «тишь да гладь», чаще рассказывайте ребенку о своих чувствах. Слушая вас, он сам будет учиться выражать свои ощущения, раскрывать свой внутренний мир. Это еще больше укрепит вашу внутреннюю связь с ним.

## **Научитесь понимать язык его тела**

Пока ваш малыш не научился говорить, он объясняется языком тела. Его мимика и жесты очень выразительны. Старайтесь угадывать чувства, которые он испытывает, – это одна из основ вашего взаимопонимания. Я заметила, что у большинства мам это происходит бессознательно: «Ты, я вижу, рад!» или «Ммм... да ты, кажется, недоволен!» Умение

слушать и слышать служит нам добрую службу всю жизнь, и общение с малышом – самый удобный момент для тренировки и закрепления этого навыка.

### **Позвольте ему быть самим собой**

Иными словами, не заставляйте его играть чужую для него роль, втолковывая ему, какой он на самом деле и каковым не является. «Ты упрямец! Ты ворчун! Ты самый головастый в семье» и т. п. Порой мы слишком легко «клеим ярлыки» на наших детей, основываясь на собственном жизненном опыте.

Малышу необходимо, несмотря ни на что, стать самим собой.

### **Помните: он все исследует!**

Его чувства заключены в одном слове: ВСЁ. Малыши достаточно разумны и вечно экспериментируют с разными предметами: когда ребенок роняет чайную ложку 150 раз подряд, мы бодро говорим себе: спокойствие, он проводит опыты по изучению гравитации. Но одно дело ложка и совсем другое, когда «на прочность» испытываетесь вы сами. Он манипулирует вами, возмущаетесь вы, издевается, в грош вас не ставит! Ничего подобного – это всего лишь попытка узнать вас, что называется, поближе. Ваш ребенок изучает ваши ощущения и вашу реакцию на его действия. Используя полученные результаты в области взаимоотношений, он будет развиваться дальше.

## Условности, традиции и правила вашей семьи, когда ребенок совсем маленький

Хотя малыша очень привлекает мир взрослых, его нравы и обычаи, он будет противиться проведению в жизнь некоторых жестких правил.

В «нежном» возрасте ребенку необходимо, чтобы все детали его жизни имели смысл, а наши условности, в конечном счете, не имеют никакого значения. Для нашей семьи это открытие стало поводом пересмотреть традиции. Мы упразднили большую часть условностей, сохранив только те семейные ритуалы, которые нам особенно дороги.

Подвергните принятые вами нормы взыскательной критике. Оставьте лишь самые необходимые, например, правило говорить слова «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «пожалуйста».

Ребенок подобен губке. Он впитывает их, он будет повторять все, что делаете вы. Не стоит специально заставлять его. Пройдет совсем немного времени – и он начнет воспроизводить то, что усвоил, находясь бок о бок с вами.

### Ваши правила

Они достаточно разнообразны. Это правило чистить зубы и мыть руки, принимать ванну раз в неделю или каждый день, причесываться, есть за столом, снимать обувь, прежде чем войти в дом. Эти и другие правила формируют ваш неповторимый уклад жизни. Рискну удивить вас, но есть семьи, в которых принято мыть руки, только когда они черные от грязи; в которых редко моются и причесываются; едят не за столом, а у телевизора или в кровати. Каждый человек вправе сделать свой выбор!

На этапе, когда ребенок начинает ходить и говорить, подражание родителям играет фундаментальную роль. Я уже отмечала раньше: все, что делаете вы, ваш ребенок повторяет за вами. Достаточно прочесть труд Марии Монтессори «Впитывающий разум ребенка»<sup>3</sup>, чтобы понять, в какой момент окружающая среда становится для малыша определяющим фактором и какое влияние оказывает на его поведение. Проявите по отношению к нему доверие, и все пойдет как по маслу. Ваши наблюдения позволят вам сделать выводы относительно того, что ваш ребенок может или не в состоянии сделать. Ваш малыш – по-своему уникальное создание, которое будет развиваться и обучаться в своем ритме.

Начиная с четырех лет или тогда, когда вы почувствуете, что он уже подготовлен, используйте несколько приемов, которые привлекут его к совместной с вами практической деятельности:

- Занимайтесь вместе с ребенком; это сильнейший стимул для него.
- Включите таймер: 2 минуты на чистку зубов, 5 минут на уборку комнаты и т. п.
- Покажите ребенку, чего вы ждете от него, если, к примеру, он не умеет самостоятельно умываться или чистить зубы. Он может застесняться просто потому, что не знает, как это делается.
- Постарайтесь (хотя это и непросто в конце дня) быть энергичным – и ваш малыш последует вашему примеру. Тон вашего голоса может подбодрить его или, напротив, привести в уныние.

---

<sup>3</sup> Монтессори М. Впитывающий разум ребенка. Благотворительный фонд «Волонтеры», 2009. – Прим. ред.

- Даже если речь идет о важном с вашей точки зрения правиле, не показывайте виду, не напрягайтесь. Подойдите к ребенку, сами почистите ему зубки, проявите доброжелательность.

- Напоминая ребенку о том, что он должен выполнить повседневную обязанность, убедитесь в том, что он вас услышал и понял.

- Будьте готовы к периодам обратного развития, через которые проходит ваш малыш. По причинам, известным ему одному, он вдруг не может больше ни одеться сам, ни почистить зубы. Ему нужно, чтобы вы снова были рядом с ним, как тогда, когда он был совсем маленький. Доверяйте ему. Он станет прежним, когда наберется сил и снова убедится в безопасности окружающего мира.

### **Ходите в гости с малышом, или Как сохранить своих друзей (подруг)**

Мои связи с обществом оборвались, как только дети начали ходить. Мне становилось страшно при мысли о том, чтобы пойти в гости к некоторым моим подругам. Порой я чувствовала такое напряжение, что походы в гости превращались из источника удовольствия в повод для тревоги. Приблизительно за год я отобрала тех, к кому могла ходить в гости без особого беспокойства, а других предпочитала принимать у себя дома.

Оказавшись в новом месте, малыш будет счастлив и после более или менее продолжительного периода адаптации пустится в авантюры.

Будьте бдительны и не позволяйте ему выйти за пределы дозволенного в чужом доме. Ваша родительская задача – установить для ребенка допустимые границы: только таким образом вам удастся сохранить ваши связи с друзьями. Спору нет, одновременно присматривать за ребенком, пить чай с друзьями, вести светский разговор нелегко, но ваши мытарства окупятся сторицей в будущем. Постепенно ребенок примет это новое место со всеми его правилами, и вы сможете спокойно бывать там.

Несомненно, наиболее радушными и благожелательными будут хозяева, сами имеющие детей дошкольного возраста. Хотя это отнюдь не означает, что отношения будут от этого проще!

Ваш малыш переживает период агрессивности. Он дерется со всеми детьми, которых встречает, отнимает у них игрушки, иногда даже кусает их. Откуда это у него, с ужасом спрашиваете вы себя?! Как это у вас, интеллигентного человека, оказались такие сын или дочь?

Во взглядах чужих родителей, особенно тех, чей ребенок был обижен вашим, читается неприкрытое осуждение. Они ждут, что вы примете меры, то есть зададите хорошую взбучку своему агрессору – а вы до того растерялись, что впали в форменный ступор!

Успокойтесь. Чаще всего эти периоды необъяснимой агрессии носят кратковременный характер, и вы можете преодолеть их, не выглядя безответственным отцом или матерью в чужих глазах. Первая мера, к которой следует прибегнуть, – это наблюдение на близком расстоянии: лучше предупредить агрессию, чем ликвидировать ее последствия. Например, видя, что ваш отпрыск собирается укубить товарища по песочнице, быстро положите ему в рот то, что можно укубить (палочку пастилы, кольцо для прорезывания зубов). Пока он будет жевать, объясните,



что кусаться – плохо и что вы не позволите ему кусать кого бы то ни было. Приготовьтесь стать свидетелем его сильнейшего разочарования.

Он уже покусал или ударил другого малыша? Маленькая жертва положительно отнесется к тому, что вы признаете ее боль, ее страдание. Попытка же принизить их с целью оправдания вашего ребенка ни у кого не найдет понимания. Поставьте себя на место несчастного родителя. Признайтесь: совсем не просто видеть своего малыша в слезах от того, что его ни за что ни про что побил другой ребенок. Как мама, я имела счастье побывать по обе стороны баррикады и знаю, о чем говорю.

## **Ваши ценности**

Разделять свои ценности, пристрастия, которыми вы очень дорожите, с вашими маленькими детьми вполне возможно.

Если вы занимаетесь благотворительностью или какой-нибудь другой общественной деятельностью, постарайтесь приводить ваших детей на собрания или мероприятия. Согласно, это дополнительные хлопоты, но взаимопонимание и возможность разделить интересы со своим ребенком в будущем стоят того. Когда я была руководителем общества поддержки грудного вскармливания, мои дети всегда сопровождали меня на собрания, которые я организовывала. С малых лет я приучала их жить активной общественной жизнью: «Взрослые собираются вместе, чтобы сделать мир лучше, они поддерживают друг друга в этой работе». Это объяснение находило у малышек горячий отклик.

Возможно, ваши «социальные порывы» не такие ярко выраженные. Но даже если вы не посещаете никаких мероприятий, а просто время от времени делаете пожертвования, рассказывайте об этом своим детям.

В подобных делах нет средства убедительнее, чем собственный пример!

Вы хотели бы, чтобы ваши дети выросли отзывчивыми, помогали другим? А что делаете вы сами, чтобы помочь другим? Вам хотелось бы, чтобы они проявили способность к сотрудничеству и великодушие? А обладаете ли вы сами этими качествами? Помните: одна из самых главных ваших обязанностей – жить в гармонии со своими детьми. Это самое главное дело вашей жизни, и дети по заслугам оценят ваши намерения.

## Детство

Итак, вашему малышу, наконец, стали доступны все прелести общения: он умеет завязывать отношения; он усвоил семейные правила, глядя на вас и совершая многочисленные действия вместе с вами. Конечно, он все еще испытывает большую потребность в вашем сердечном участии, но все чаще проявляет желание действовать самостоятельно, даже если ему порой нужна ваша помощь. Он очень гордится, когда удается справиться с делом самому, и уже брался наставлять кого-то младше его. Он доверяет вам, он знает, что может выразить несогласие с вашими решениями и вы при этом не лишите его своей любви и не раните его самолюбие. А вы, в свою очередь, умеете действовать таким образом, чтобы не разрушить вашу связь с ребенком.

Все работает! Однако родительский труд всегда требует совершенствования. Зная, что может рассчитывать на вас, ваш малыш научился добиваться удовлетворения своих желаний и потребностей. Чем больше он открывает для себя мир, тем больше событий вызывают у него вопросы, радуют его, пугают или печалят<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Родителям малыша, чей возраст пока далек от школьного, не стоит пропускать главу, в которой рассматриваются проблемы детства. Вполне возможно, что вам уже пришлось столкнуться с изложенными в ней проблемами. Например, понятие «капризы» может возникнуть и в младенчестве, хотя в моей книге оно упоминается в главе о детстве. Эту книгу следует рассматривать как некий целостный набор советов, которые пригодятся родителям, принявшим решение больше не наказывать своих детей.

## **Тренируйте свои способности слушать**

Исходите из того посыла, что по отношению к вам ваш ребенок имеет самые лучшие намерения в мире. При возникновении проблемы эта мысль заставит вас рассматривать ситуацию под другим углом зрения.

Не упрощайте ситуацию, пренебрегая чувствами вашего ребенка. Если он вернулся из школы, ворча на своего учителя, удержитесь от слов: «Все обойдется», или «Учителю лучше знать!», или еще «Ну что ты все ворчишь!» Ограничьтесь репликой: «Ты злишься!» Малыш почувствует, что его поняли. У него появится возможность пойти дальше в своем гневе, посмотреть на ситуацию со стороны и самому найти решение.

Если вы не готовы выслушать вашего ребенка, отложите разговор на более поздний срок: лучше так, чем обидеть невниманием, к которому дети, как и взрослые, крайне чувствительны.

Язык вашего тела может соответствовать вашим словам, когда вы, например, садитесь на корточки рядом с малышом, чтобы быть с ним на одном уровне; когда смотрите ему в глаза, давая понять, что полностью находитесь в его распоряжении. Все эти невербальные сигналы передают тот интерес, который вы проявляете к его состоянию.

Другой пример, когда понимание оказывается продуктивнее наказаний: в семье только что родилась младшая сестренка, а старший брат так выразил свое отношение к этому событию: «Не люблю эту дрянь!» Будучи в шоке от услышанного, взрослые спешат разубедить его, опровергнуть его эмоции: «Неправда, ты не можешь так думать!», или «Разумеется, ты любишь ее!», или «Ты не имеешь права говорить подобные вещи!», «Поиграй с ней хотя бы, чтобы узнать ее лучше!» На самом деле осознать свое истинное состояние ребенку поможет совсем другой ответ, а именно: «Ты чувствуешь себя несчастным, тебе трудно жить с сестрой!» Можно просто помолчать, вздохнуть или приобнять – вступив в невербальный контакт, вы сами почувствуете, есть ли необходимость в словах или нет.

## **Страдания, непонятные для родителей**

Проводя большую часть дня вдали от нас, например в школе, дети порой испытывают переживания, причины которых нам недоступны.

Наши родители иногда устраивали нам допросы, чтобы понять, из-за чего мы так подавлены или расстроены. Узнав причину, они пытались исправить ситуацию, чаще всего довольно неуклюже. Они либо читали нам нотацию, либо категорически заявляли: «Ты не права!» или «Кончай распускать нюни!» Точно помню, что легче от этого не становилось.

И тогда, и сегодня в подобной ситуации от взрослого требуется одно – выслушать ребенка. Ему важно не то, чтобы мы представили, как все произошло на самом деле, а наша реакция на его чувства и переживания. Как-то раз одна из моих дочерей вернулась из школы вся в слезах, я села рядом с ней, положила руку ей на плечо и просто слушала ее, не говоря ни слова. В этом вроде бы бесполезном моем молчании было столько безмолвных посланий! Это продолжалось всего несколько минут, после чего она с радостью побежала играть. Не факт, что она точно передала мне все случившееся, да это и не нужно было – ей просто хотелось, чтобы я ее поддержала.

## **Наша роль состоит не в том, чтобы запрещать страдать...**

...а в том, чтобы признавать страдания, особенно тогда, когда наши дети больше не зависят от нас в том, что касается удовлетворения их физических потребностей.

Типичный пример из жизни – смерть домашнего животного. Для малыша это живое существо, с которым у него были свои отношения. Он потрясен. Как и все родители, мы хотим видеть нашего ребенка счастливым и улыбающимся все 24 часа в сутки, вот почему порой пытаемся положить конец печали и спешим «найти замену» погибшему животному. Разумеется, нами движут самые лучшие намерения, какие только возможны. Но при этом, сами того не ведая, мы рисуем странную картину мира, в котором все продается и покупается, где одно живое существо без ущерба можно заменить другим. В жизни случается много невозможных потерь, так что покупка нового друга – это ложный посыл, с которым трудно смириться.

Некоторые родители думают, что разговор об утрате травмирует ребенка. Тем не менее это одна из редких возможностей почувствовать себя понятым. Итак, прежде чем сказать: «Не плачь, я куплю тебе нового котенка», попытайтесь понять его печаль: «Тяжело терять друга!», «Это, должно быть, ужасный удар для тебя?».

Мы можем опасаться, что этим только усугубим ситуацию: возможно, после этих слов малыш заплачет еще горше. Но потом наступит покой. И самый лучший подарок для ребенка – то, что вы находитесь рядом с ним, когда он плачет.

Родительская роль заключается не в том, чтобы взвешивать страдания на чаше весов и в конечном итоге сделать вывод, что наш ребенок не имеет права на печаль. К подобным переживаниям следует относиться с большим вниманием и серьезностью, не впадая в панику. Ведь если ребенку покажется, что он огорчает вас всякий раз, испытывая негативные ощущения, то он перестанет делиться с вами своими бедами и трудностями. И напротив, ему придаст сил тот факт, что вы способны быть рядом, выслушивая его мучительные признания, и находите в себе силы не убиваться по этому поводу.

## **Второй шанс**

Иногда я испытывала чувство вины из-за того, что не имею достаточно возможности выслушать своего ребенка, вернувшегося домой в расстроенных чувствах. Вечно чем-то озабоченная, перегруженная делами и подавленная, я довольно часто бывала не в состоянии уделять внимание кому бы то ни было. Порой я спохватывалась и лезла к ребенку с расспросами, что вызывало в нем лишь раздражение. Тем не менее лучше вернуться к вопросу позже, чем никогда!

## **Противоречивые чувства**

Как родители, мы испытываем порой противоречивые чувства и волнения: например, действительно сильно любя наших детей, мы одновременно тяготимся своим родительским долгом. В свою очередь, наши дети тоже не ангелы и также оказываются в неоднозначных ситуациях. Ваше умение слушать поможет им прояснить обстановку.

## **Умение слушать: предварительное условие для определения границ**

Во многих ситуациях, когда необходимо обозначить границы, способность услышать может стать чем-то вроде предварительного условия. Даже если я не согласна с моим ребенком, я выслушиваю его, давая тем самым сигнал, что я поняла его, прежде чем высказать свое несогласие.

О важности умения слушать написано множество трудов (вы найдете их список в конце книги). Умение слушать и самоутверждение требуют большой подготовки, но позволяют добиться значительных результатов в межличностных отношениях.

## **Выражение потребностей**

После того как тебя услышали, следует выражение потребностей. «Что тебе нужно?» – этот позитивный вопрос избавит вашего ребенка от необходимости мямлить, топтаться на месте, позволит ему найти линию поведения, которая сделает возможным удовлетворение его желания.

## **Маленькие катастрофы из повседневной жизни**

### **Опишите то, что вы видите**

Обнаружив недоразумение, скорее опишите то, что вы видите. Например, если кто-то из ваших детей разлил воду в одной из комнат дома, постарайтесь сказать очень просто, так, чтобы вас услышали: «На полу в ванной вода». Не успеете оглянуться – рядом с вами появится маленький человек с тряпкой. В сущности, вам нужно только, чтобы порядок был восстановлен, не так ли? Старайтесь дать нейтральную оценку происшедшему. Сетования вроде: «Плохо вытер!», «Надоело, что в ванной постоянно вода на полу, а никто пальцем о палец не ударит!» будут лишними. Не вкладывайте в свои замечания эмоции, оценки, обобщения и категоричное мнение – всего того, что может обидеть вашего ребенка, вызвать в нем протест. Сдержаться нелегко, но надо учиться. Не сдавайтесь!

### **Кто виноват?**

В моем детстве родители, обнаружив разбитую чашку или грязь на полу, немедленно начинали искать, кто за это должен ответить. Под «ответом» подразумевалось наказание. Требовали извинений. Иногда «виновный» ребенок яростно отпирался – отпирался, потому что чувствовал себя оскорбленным, боялся наказания и унижения.

### **Добивайтесь добровольного сотрудничества с вашим ребенком**

Описывая увиденное «недоразумение», вы предоставляете малышу шанс самому исправить положение. Как вы поступаете с вашими друзьями, если они разбили вазу или тарелку? Обвиняете их? Кричите? Конечно же, нет, наоборот, вы стараетесь сделать все, чтобы они не испытывали угрызений совести. Вы не сомневаетесь в том, что они и в мыслях не держали вам навредить. Так вот, ваши дети не в меньшей степени заслуживают к себе аналогичного отношения! Это чудесная возможность повысить самооценку ребенка, который видит себя человеком, достойным доверия своей семьи.

## **Вам не удастся заставить ребенка понять вас?**

Уточните следующие моменты:

- Он вас не услышал. Это вполне возможно, так как дети бывают настолько увлечены подарком или поглощены игрой, что не замечают ничего вокруг! В этом случае зайдите к нему в комнату и убедитесь, что он «получил сообщение».
- Достаточно ли приятен на слух и бодр ваш голос, чтобы привлечь внимание?
- Соответствуют ли требуемые вами умения его возможностям?
- Он ничем не взволнован? Бывает, что дети чем-то очень сильно расстроены и буквально переполнены отрицательными эмоциями. В этом случае они нуждаются в еще более бережном внимании со стороны взрослого, чтобы выйти из своего состояния.

## **Говорите о своих чувствах**

Не стесняйтесь выражать свои чувства! Когда мой ребенок берет один из моих дисков и не убирает его в конверт, я выхожу из себя: «Меня бесит, когда диски не убраны в файлы!» – так я выражаю свой гнев, без осуждения, чтения нотаций или наказания. Чаще всего мои дети считаются с этим.

Временами они, конечно, забывают о моих интересах. В таких случаях пусть пеняют на себя – какое-то время я не буду разрешать им брать мои диски. Это не наказание – просто я недовольна и беспокоюсь, когда вижу, что с принадлежащими мне вещами обращаются небрежно, рискуя сделать их непригодными к использованию.

## **Четко формулируйте свои ожидания**

«Я жду, когда мои диски будут убраны в конверты» – эта фраза определит вектор дальнейших действий лучше всяких нотаций.

## **Разрешение конфликта**

Речь идет о ситуации, когда требуется урегулировать возникшее противоречие между потребностями вашего ребенка и вашими собственными. Попробуйте разрешить этот конфликт. Это весьма трудно, если вас раздражают отрицательные эмоции. Недовольство и возмущение следует подавить по возможности до того, как вы приступите к переговорам. Если не можете справиться усилием воли – примите лекарство.

### **Избавьтесь от неоправданных ожиданий**

Итак, вы вступаете в переговоры. Не пытайтесь управлять их процессом, старайтесь быть открытой и готовой воспринять чувства и высказывания вашего ребенка. Вы здесь не для того, чтобы читать мораль или давать наставления, а для того, чтобы попробовать определить свои требования и помочь ребенку сформулировать его нужды.

### **Каковы ваши истинные потребности?**

Говоря о ваших взаимных потребностях, избегайте разговора на повышенных тонах. Вам следует подумать над тем, чтобы определить эти потребности как можно более четко. Дети на самом деле очень чутко относятся к нашим реальным нуждам.

Вот один, на мой взгляд, очень показательный пример: воскресенье, прекрасная погода, два часа дня; родители Сесили и Пьера решили после обеда заняться сексом. Они хотят интимной близости и уединения. Рядом с их спальней гостиная с телевизором, и детям хочется посмотреть кино. Их отец возражает: «Такой хороший день, ступайте играть на улице, нечего сидеть перед телевизором!» Дети продолжают настаивать на своем, и отец выдвигает другой аргумент: «Мы хотим отдохнуть, а шум в соседней комнате будет нам мешать». Истинные причины до сих пор не высказаны.

Родителям неловко от мысли, что они должны признаваться детям, что хотят остаться наедине. Однако, только высказав свои истинные потребности, стороны смогут сообща работать над поиском решения, которое полностью удовлетворит их.

## **Решения**

Когда пожелания высказаны, наступает время выработать решения. Примите то, что кажется вам невозможным, нелепым. Чем дальше вы зайдете в своих фантазиях, тем больше шансов найти жизнеспособное решение. Ваш ребенок приятно удивит вас, если вы предоставите ему возможность высказать все варианты, которые придут в его голову.

Конечно, есть искушение манипулировать ребенком, убедить его в том, чтобы он принял решение, которое вы давно обдумали, но, поверьте, это только повредит процессу. Ребенок догадается об отсутствии открытости и доверия с вашей стороны.

В ваших же интересах быть честными. Рассмотрите все вышеупомянутые варианты. Затем исключите то, что считаете недопустимым для себя или для ребенка. Вместе выберите решение, которое более всего подходит вам обоим, и осуществите его через какое-то время, которое вы наметили, а потом подведите итоги.



## **Длительный процесс**

Разрешение конфликтов требует времени и сил. «Запускайте» этот механизм только в том случае, если чувствуете, что сможете довести его до конца. Я многому научилась, вступая в переговоры со своим детьми, несмотря на то что у них подчас нет никакого желания искать решение.

Наши дети всегда понимают, если мы начинаем издалека. Подчас мы грешим излишней «систематичностью», а наши идеи – однообразием. Нам не хватает слов. Так случилось в одной моей знакомой семье. В восторге от недавно изученных приемов разрешения конфликтов родители по сто раз на дню повторяли детям, которые были с ними в ссоре: «Давайте попробуем найти решение, от которого всем будет хорошо». В конце концов эта фраза потеряла смысл. К нашим собственным (а не взятым из книжек) словам наши дети куда более восприимчивы. Искать их надо учиться.

### **Когда дети выступают против предлагаемых вариантов переговоров**

Я облегчаю процесс, становясь менее категоричной. Я прошу ребенка говорить о его чувствах и говорю о своих. Никаких суждений, оценок, комментариев негативного свойства, никакого нравоучения, внушения чувства вины...

Таким образом, нам иногда удается достичь результата быстро и естественно.

## Повторяющиеся повседневные дела

Вместе со своим малышом вы накопили немалый опыт общения. Вы можете вновь и вновь прибегать к своим «находкам», о которых мы говорили в начале книги.

Ваш ребенок, без сомнения, оценит игру с таймером, возможность делать что-то вместе с вами и т. д. Вот несколько дополнительных практических советов.

### Записки с нежными словами

Они одновременно являются и профилактическим, и целительным средством. Повседневная жизнь во многом состоит из повторяющихся действий, и вашему малышу требуется время, чтобы освоить их. Коротенькая «напоминалка», закрепленная на видном месте, поможет ему в этом.

Вот два примера:

- «Унитаз должен быть чистым, а ручка слива воды поднята. Нежно целуем. Папа и мама».

- «Не забудь сполоснуть меня, когда почишь зубки». Подпись: «Умывальник, который будет рад снова увидеть свой настоящий цвет!»

Постарайтесь найти свой собственный стиль. Базовое правило при этом одно: не навредить ребенку. Как искать этот стиль? Очень просто – поставить себя на место ребенка, стараться избегать осуждения, морализаторства, обвинений и насмешек над его неумелостью.

Для заочного общения со своими детьми я использую стикеры. Они очень практичны. Кроме того, можно выбрать стикер в виде сердечка или цветка, и тогда малыш уже по форме записки, прежде чем прочесть ее содержание, почувствует, что ему хотят поднять настроение, а не наоборот.

Дети, которые еще не умеют читать, тоже могут заинтересоваться этим приемом. Заметив на двери записку, они принесут ее вам, чтобы узнать ее содержание, и будут счастливы, что это письмо адресовано лично им. Не стоит, однако, перебарщивать – если вы будете клеить свои послания везде, где только возможно, ребенок скоро потеряет к ним интерес.

### Пусть ваши напоминания будут как можно более краткими

Детям не нравится ощущение безвыходности, вызванное нашими словами. Реплика: «Сесиль, твоя пижама» придется им по душе куда больше, чем «Сегодня вечером надеваем пижаму, почему я должна каждый вечер твердить тебе, что надо надеть пижаму, ведь ты мне обещала делать это сама» и т. д.

Эти маленькие напоминания не имеют ничего общего ни с просьбами о помощи, которые формулируются совсем иначе, ни с прямыми указаниями, ведь в них нет повелительных слов. Это именно попытки самым простым способом внедрить в сознание ребенка ваши маленькие правила семейной жизни. Большинство знакомых мне детей отзываются на это восклицаниями: «Ах! Да! Черт! Я забыл!» или же «Я переоденусь через пять минут».

Краткость в определениях позволит вам не попасть в ловушку деспотизма и занудства.

## **Предлагайте варианты**

«Хочешь съесть свою фасоль до или после десерта?» «Выключишь компьютер сейчас или подождешь, когда придут твои друзья?» Право выбора дает ощущение свободы, даже если речь идет о весьма ограниченной области.

Предлагая варианты на выбор, мы стремимся, во-первых, дать ребенку почувствовать, что его мнением дорожат, а во-вторых, побуждаем его сознательно ограничить свою свободу. Следите, чтобы варианты не перерастали в скрытые угрозы: «Ты сам уберешь разбросанные инструменты или хочешь больше никогда их не увидеть?»

## **Не поддавайтесь искушению давать советы**

По моему опыту, все фразы, которые начинаются со слов «Ты должен...», «Тебе следовало бы...», «Почему ты не делаешь, как я...», вызывают мощное сопротивление у людей любого возраста. Как и взрослому, вашему ребенку, для того чтобы сделать верные выводы, необходим собственный опыт.

Поверьте: попытки навязать (пусть из лучших побуждений) чужой опыт в лучшем случае бесполезны, в худшем – способны причинить вред. Речь, конечно, не идет о конкретной информации, которая придется к месту.

## **Чаще передавайте ребенку практические знания**

Малышу необходимо осваивать окружающий мир. Снабжайте его информацией сверх «границ дозволенного».

Позвольте ему убедиться лично: остатки молока, не убранные в холодильник, за два-три дня закиснут и станут непригодны к употреблению. Ненавязчиво объясните, что каждый продукт имеет свой срок годности и условия хранения, которые пишутся на упаковках. Можно играть, определяя, у какого продукта срок годности истечет раньше.

Поощряйте вашего ребенка, когда он обращается за получением более точных данных к специалистам. Так, визит к дантисту может стать удобным моментом для обучения правилам чистки зубов. Подобных примеров может найтись множество. Знакомства с увлеченными профессионалами, мастерами своего дела – очень полезный опыт!

## **Приучайте малыша к взаимопомощи**

Семейная жизнь – это тяжелый труд. Черода дел нескончаема: выгрузить посуду из посудомоечной машины; сделать уборку в детской; приготовить еду; следить за тем, чтобы в доме не закончились продукты; привести в порядок гардероб каждого члена семьи; помочь детям с уроками и т. д.

Порой делам такого рода не придается большого значения, но уверяю вас: многие из них отнюдь не просты и требуют навыков руководителя. Эта работа имеет лишь одно преимущество – вы никогда не рискуете потерять ее! Если чувствуете, что силы на исходе, – не стесняйтесь попросить помощи, даже если вы никогда раньше этого не делали. Поверьте, ваши домашние будут рады помочь вам. Помните: у детей возникает самоуважение, когда они чувствуют себя полезными членами семьи, то есть частью группы, работающей на достижение общей цели. Даже если вы до сего дня не обращались к ним с просьбами, сменить курс не составит труда. Обратитесь к главе «Организируйте рабочее собрание».

К сожалению, редко, но бывает и противоположная ситуация: вы взываете к домашним, однако никто не торопится прийти к вам на помощь. Все отделяются отговорками, от которых вы ощущаете себя еще более вымотанной. Чудодейственных рецептов при таком обороте событий не существует – тем не менее попытайтесь воспользоваться приемами, приведенными ниже.

## Организируйте рабочее собрание

Я регулярно провожу их в своей семье. Чаще всего этот механизм работает безотказно, но довольно сильно зависит от возраста детей.

Собрав всю семью вместе, я сообщаю, что у меня возникла проблема: я чувствую себя вконец раздавленной семейными обязанностями и мне нужна помощь. Я представляю на рассмотрение «семейного суда» список дел по хозяйству. (При необходимости в него сообщаются новые пункты.) Я объясняю: поскольку наш семейный бюджет не позволяет нам нанять домработницу, мы должны перераспределить обязанности.

Каждый член семьи берет на себя то, что ему по силам. В конце недели мы снова собираемся, чтобы подвести первые итоги, и в том случае, если наша новая работа нас устраивает, продолжаем жить по этой схеме, не забывая прислушиваться к потребностям и трудностям каждого.

Я записываю все, что говорится на собрании, выражаясь канцелярским языком, веду протокол, чтобы составить некое подобие соглашения, которое зачитываю в конце. Его можно скорректировать с учетом возражений всех участников собрания.

### Выбор работы

Вначале я предоставляю каждому возможность выбрать работу, которая ему по душе, – даже трехлетний малыш, вызвавшийся убирать со стола, не составит исключения. Для каждого устанавливается испытательный срок. Заметив, что ребенок не справляется, я тем не менее стараюсь избегать замечаний типа: «А что я тебе говорила!» Мы просто стараемся подобрать ему другое, более посильное дело.

Обычно я делю работу на более мелкие задания, которые могут быть выполнены малышами, или же специально придумываю мини-поручения: самореализация важна для каждого и в три, и в двадцать три года.

Я договариваюсь о том, что старшие берут на себя выполнение одного или двух дополнительных заданий. «Не согласишься ли ты...?» – именно эту формулировку я использую чаще всего, а не высказывания типа: «Тебе не кажется, что в твоём возрасте тебе стоило бы помогать нам немного больше?» По моему опыту, принуждение всегда вызывает очень сильное сопротивление. От добровольного же согласия дело в долгосрочной перспективе выигрывает. Я стараюсь не вызывать в своих детях чувства вины, не навязывать никому никаких ролей; не разыгрывать из себя жертву, выставляя детей лентяями-иждивенцами.

Я предпочитаю «играть» на способности человека любить и помогать не раздумывая. Поверьте – это самое правильное!

### Понятие контракта

Следуя вышеизложенной схеме, вы сами не заметили, как совершили нечто важное – оформили свой первый семейный контракт. Вероятно, кому-то эта форма правил внутреннего распорядка покажется слишком экзотичной. На самом деле подобные «неофициальные контракты» – вещь достаточно распространенная, и наверняка ваши дети с ними столкнутся, когда пойдут в школу. Единственное отличие семейного контракта заключается в том, что в нем черным по белому вы прописали свои собственные обязательства и обязательства супруга (супруги), в то время как я не знаю на сегодняшний день ни одного образовательного учреждения, которое бы публично указало обязанности своих педагогов по отношению

к детям. Как жаль, что эти жизненно необходимые контракты существуют как бы вне закона, потому что работают в одностороннем порядке!

## **Несколько приемов обращения за помощью, не прописанной в контракте**

- Выражайтесь четко. Формулируйте ваши потребности, не придавая им характер упрека. Слова «Помоги мне развесить белье» скорее возымеют действие, если вслед за ними не последует перечисление всех дел, которыми вы занимались в течение дня без чьей-либо помощи, или всего того, что ваш ребенок не выполнил на этой неделе. Упреки делают нас слабыми и убивают энтузиазм!

- Определенность, с которой вы высказываетесь, поможет вашему ребенку понять, чего именно вы от него ждете. Формулировка «Собери, пожалуйста, грязное белье в своей комнате и кинь его в стирку» лучше, чем «Уберись в своей комнате!»

- Напишите на листочках бумаги поручения, сложите их вчетверо и положите в коробку. Затем вместе со всеми членами семьи по очереди тяните бумажки с заданиями и сразу же выполняйте то, что вам выпало.

- Включайте в работу элемент игры – ставьте задачи «на пределе возможностей»: 5 минут на уборку, 10 – на мытье посуды и т. д. Это может оказаться весьма забавным.

- В определенный момент дайте общее задание: каждый должен убрать три предмета. Небольшая передышка среди беспорядка.

- Предложите мастер-классы на различные темы:
- Приготовление еды.
- Пользование бытовыми приборами.
- Сортировка белья.
- Составление списка покупок.
- Чистка овощей.

Ничего не навязывайте. Двух-трехлетние дети и без того обожают принимать участие в домашних делах. Воспользуйтесь этим, чтобы показать малышу некоторые технические приемы. Мало-помалу он научится. Наберитесь терпения. Не ругайте за ошибки – они очень важны для процесса обучения. Главное – заниматься делом с удовольствием и желанием научиться еще большему. Помните: отношение ребенка к делу во многом зависит от вашего такта и терпения.

## **Хочу все, все, все...**

И сразу! Это характерная особенность ребенка. Он обладает железной волей и очень хорошо знает, чего хочет и чего не хочет. Он очень восприимчив и мгновенно проявляет свои эмоции: гнев, возмущение, ярость, огорчение в любой ситуации.

Он не сдерживает себя, как это могут взрослые. Он способен разъяриться и впасть в истерику посреди многолюдного супермаркета, повергнув вас в шок от смущения.

Ему хочется всего! Все так привлекательно! Как грустно, что не можешь делать все, что хочешь, жить, как хочешь, купить все, что хочешь! У вашего ребенка есть полное право желать, но и вы имеете право сказать «нет» на его просьбы.

А, кстати, как вы относитесь к идее говорить «нет»? Что для вас означает отказ? Вам удается четко позиционировать свое состояние, когда надо, например, отказать другому взрослому? Как вы воспринимаете отказ в свой адрес? Какие переживания и ощущения возникают у вас в такие моменты?

Проблема заключается в том, что в детстве мы порой переживали отказ как отрицание нашей личности, потому что очень часто он сопровождался осуждением, оценками и приведением доказательств нашей вины. Он вызывал сильную злость, которая не воспринималась нашими родителями: от нас требовалось всего лишь замолчать и не проявлять никаких эмоций. Нам следовало исключительно соглашаться, чтобы соответствовать ожиданиям старших. Так разве после всего пережитого можно с легким сердцем отказывать в чем-то нашим детям?

### **Как смягчить отказ**

В зависимости от ситуации можно заменить отказ так называемым информационным аргументом:

- Можно, мы пойдем в бассейн?
- Мы приглашены сегодня вечером к Тартемпьонам.
- Или же:
- Можно, я поиграю с друзьями?
- Когда скушаешь завтрак.
- Или еще:
- Можно, я останусь на ночь у Жюльена?
- Надо подумать.

### **И не следует стесняться в формулировках, когда в этом есть необходимость**

Выбросить из головы... Для ребенка это опыт, который он переживает. Этому нельзя научить. Он давно знает, что такое разочарование. Ваш самый страшный враг в ситуации с отказом – вы сами. Вам не следует чувствовать себя виноватой: отказ является частью вашей жизни.



## Принять эмоции

Отказывая, вы как родитель должны быть готовы к взрыву эмоций. Отказ вызывает страдание, которое может вылиться в приступ тоски или ярости. В это время оставайтесь рядом с вашим ребенком и прислушивайтесь к нему. Это нелегко, особенно если малыш очень сердит на вас. Не исключено даже, что он попытается на вас напасть. Одна моя приятельница, чтобы дать своим чадам выплеснуть агрессию, выставляет руки ладонями вверх, и дети просто шлепают по ним, не причиняя ей вреда. Если перспектива нападения кажется вам экстремальной, выход один – пресечь подобную попытку, не прибегая при этом к насилию. Позвольте малышу жестикулировать и кричать в своей комнате на матрасе на полу. Что принципиально – вы все равно должны находиться рядом с ним, когда ему плохо.

Мысль о том, что он избавляется таким образом от страдания, а отнюдь не питает к вам ненависти, должна уберечь вас от излишней резкости.

## Приступы гнева в супермаркете

Обычная ситуация: вашему ребенку хочется, чтобы вы купили ему игрушку, а у вас нет никакого желания (и денег) купить ее.

Первый возможный сценарий: вы разрешаете ему поиграть с понравившейся ему вещью, пока не встанете в очередь в кассу. К этому моменту он должен будет отнести ее туда, откуда взял. Это уловка, которая предоставляет ребенку большую свободу: он может забавляться с игрушкой, пока вы делаете покупки. Он счастлив – но не навсегда.

Второй сценарий: он отчаянно настаивает на исполнении своего желания, вплоть до приступа ярости. Такого рода приступы не длятся более пятнадцати минут. Правильная стратегия – увести или утащить ребенка прочь от возмущенных взглядов покупателей, которые ждут, что вы радикальным способом (проще говоря, шлепками) пресечете эти вопли.

Неискушенных родителей подобное поведение собственного чада может не на шутку напугать и вогнать в ступор. Подхлестываемые поджатыми губами окружающих (надо же так избаловать ребенка!), вы будете готовы совершить то, чего никогда бы не сделали в «мирной обстановке». Вы закричите на ребенка и, вероятно, зададите ему взбучку. Или, наоборот, отмените свой отказ, уступите, чтобы не позориться на глазах у толпы. Возможно, вы устали и не имеете никакого желания выйти из себя, как ваш ребенок, – этого еще не хватало!

На нет и суда нет! Но помните: приступы ярости – это своего рода разменная монета для детей дошкольного возраста. Не доводите до того, чтобы малыш брал вас измором. Такие попытки следует пресекать в зародыше. Спокойно скажите ему: «Ты, конечно, имеешь право впасть в гнев, но тогда я не смогу посидеть с тобой сегодня вечером, потому что очень устала». Следите за тем, чтобы во время приступа ребенок не поранил себя.

## **Капризы: эмоциональный трамплин**

Уступка вопреки своему желанию, по большому счету, ничего не изменит. Она лишь позволит отсрочить приступ до другого раза, причем тогда он может проявиться еще более бурно.

Порой непрерывные детские «хочу» и «купи» – не что иное, как трамплин к спасительной эмоциональной разрядке. Своими капризами ребенок словно напрашивается на то, чтобы, в конце концов, услышать «нет», дать волю своему гневу и тем самым быстро избавиться от стресса.

## **Объяснение. Осторожно, ловушка!**

Иногда мы чувствуем, что не в силах разумно обосновать свой отказ. Резкие обвинения так и вертятся у нас на языке, готовые сорваться с уст. Не поддавайтесь опасному искушению! Лучше вообще откажитесь от каких бы то ни было обоснований.

На занятиях в моих группах мне довелось познакомиться с одной мамой, дочка которой пожелала получить в подарок на Новый год кукольный дом, слишком дорогой для семейного бюджета. Мать терзалась угрызениями совести из-за того, что не может сделать своему ребенку этот подарок; она всерьез задавалась вопросом, не стоит ли одолжить денег, чтобы доставить дочке радость? Мы очень долго разговаривали об этом, и в итоге она объявила дочке, что такая покупка для них слишком дорога. Она честно сказала, какую предельную сумму могла бы выделить. Девочка мгновенно предложила ей объявить сбор денег на подарок среди родственников, который сама и организовала. Ее мать описала, до какой степени дочь была горда собой! Она, конечно, не испытала бы этого чувства, если бы мама просто взяла деньги в долг.

Отказывая своему ребенку, дайте ему возможность найти другие решения для достижения цели, которую он для себя наметил.

## **Отказы, которые не подлежат обсуждению**

Их немного, но они есть. Очевидно, что они зависят от вашего порога толерантности, ваших ценностей, социальных норм. Это решения, которые не обсуждаются. Вас может покоробить, что ребенок не чувствует разницы, но это так. Единственное, чем вы можете помочь ему, – внимательно выслушать. Ведь вы говорите «нет» не для того, чтобы травмировать своего ребенка, а по независящим от него обстоятельствам.

Порой само общество посредством своих законов и правил говорит нам «нет». Покажите ребенку выдержки из этих документов, которые обычно вывешены в общественных местах, доступными словами расскажите о таком законодательном акте, как Гражданский кодекс.

Вовремя объявив вашему ребенку, что есть отказы, не подлежащие обсуждению, вы дадите ему возможность избежать пустой траты сил на бесполезную аргументацию.

## **Может ли юмор служить мостиком к взаимопониманию?**

На просьбу вашего ребенка вы можете ответить: «Вот было бы здорово, если бы можно было купить все, что есть в магазине, а? Лично я купила бы всю одежду моего размера и все пироги, которые так люблю, а ты?» Юмор – это маленькая хитрость, которой можно

воспользоваться в минуты крайней усталости, когда вы чувствуете, что не сможете спокойно выдержать истерику.

### **Составляйте список желаний**

Заведите себе тетрадку, в которую будете записывать свои желания и желания вашего ребенка. Это хороший способ не забывать эти просьбы:

– Папа, мне хочется радиоуправляемую машину.

– Я сейчас же запишу, сколько она стоит, какой она марки и сегодняшнее число.

Поступайте так же в отношении себя, когда представится подходящий случай:

– Мне бы очень хотелось иметь цифровой фотоаппарат. Я занесу его в список с ценой и маркой.

Подобный список составляется с несколькими целями. Главная – признать чужие и свои желания. Я глубоко убеждена, что всем людям необходимо, чтобы их желания были услышаны. Но совсем другое дело, когда речь идет об их исполнении! Ваш малыш будет наблюдать за тем, как вы управляете своими желаниями. Сразу ли вы исполняете их? Или некоторое время размышляете? Более того, храня эти записи, вы можете показать детям, что у желаний бывает длинная или короткая жизнь.

Долгосрочные желания могут послужить поводом для создания проекта, который позволит ребенку достичь своей цели.

Более того, этот список сможет пригодиться, когда вы будете размышлять, что же подарить вашему ребенку на Новый год или день рождения (аналогично вашим чадам захочется подарить что-нибудь вам). Так же как и вам, им нравится делать сюрпризы. Давайте им такую возможность как можно чаще!

## **Вы творческая личность, не правда ли? Тогда сочетайте все эти приемы между собой**

Экспериментируя, вы сможете найти тот заветный ключик, который откроет ваши с ребенком сердца навстречу друг другу в разные этапы вашей совместной жизни. Взаимодействуя, вы научитесь глубже узнавать и понимать своего малыша. Вооруженный теми знаниями, которые вы ему дадите, он, в свою очередь, сможет понимать вас и соответствовать вашим потребностям. Он будет помогать вам, когда это действительно необходимо, а не для того, чтобы угодить и получить за это «морковку». Он будет делать вам приятное, потому что чувствует себя человеком, чье достоинство и чьи права уважаются.

## Вы в тупике

Порой вам может показаться, что вы попали в безвыходное положение. Ваш ребенок не хочет выполнять то, о чем вы просите его, причем в уважительной форме. Он не реагирует на ваши разумные доводы и предложения, категорически упрямится и ругается на вас. Он кричит: уйди, ты мне надоела!

### Клер, будь добра, накрой на стол!

Нет, нет и нет!

Клер категорически отказывается выполнить эту работу. При этом она не занята игрой (к чему бы я отнеслась с уважением), не болеет и не спит. Она полна энергии, как обычно, но решительно противится тому, чтобы направить свой энтузиазм на пользу нашей «семейной группы». Что же делать?

Ход моих мыслей:

Итак, что делать? Накрыть на стол самой, потому что я не сплю уже три ночи подряд, я устала и у меня нет никакого желания спорить? Зарычать, как дикий зверь, – я сейчас готова на все? Попросить Колин накрыть на стол вместо упрямой сестры – нет, это худший вариант!

В конце концов, я решаю сделать работу вместе с ней.

Точнее, сделать это вместе с ней, но устроив так, чтобы она сама выполнила свою работу. Но для начала ее надо поймать, а это трудно. Она очень быстро бегает, но, в конце концов, мне удастся схватить ее за руку. Уф! После этого я ласково подвожу ее к шкафу с посудой, беру ее маленькие ручки, вкладываю в них тарелки и, продолжая подстраховывать ее, иду сзади.

Она смеется все время, пока мы накрываем на стол таким необычным способом. Слава богу, напряжение спадает! В любом случае мы вместе переживаем прекрасный момент. Догадайтесь, что было вечером? Без малейших уговоров она заявила: «Подожди, я сама накрою на стол». Нет сомнения, альтернативы насилью, наказанию на самом деле более действенны.

## **Предложите пошуметь**

Уверенно зайдите с капризничаящим ребенком в его комнату и начните бой на подушках, используя маленькие, которые не причинят вреда, даже если ваш малыш будет изо всех сил кидаться ими. Поддайтесь ему. Притворитесь, что отступаете. Потихоньку он перейдет от гнева к смеху, и его напряжение понемногу растворится в игре. Детям нравится хулиганить со взрослыми. Используйте этот прием как превосходное средство продемонстрировать свое внимание.

Большинство родителей, с которыми я встречаюсь, не любят сильно шуметь, особенно если при этом приходится уступать своему ребенку. Используйте таймер. В свои лучшие дни я выдерживаю не более 15 минут. Но дело, вернее потеха, того стоит – такая форма игры очень полезна для развития взаимоотношений и формирования в ребенке чувства самоуважения.

## **Не щекочите их**

Нам нравится видеть, как смеются наши малыши, поэтому иногда мы слишком сильно их щекочем. Наверное, когда мы были детьми, нас тоже щекотали, и мы воспроизводим это действие, чтобы войти в контакт. На самом деле щекотка очень опасна для детей: они могут задохнуться и умереть. Никто не захочет, чтобы его щекотали, не контролируя ситуацию. Возможно, что вашему малышу это доставляет радость, но вы должны остановиться сразу после того, как он попросит об этом. Беда в том, что, даже если его щекочут слишком сильно, он не всегда может сказать «стоп». Это вызовет у него чувство беспомощности и страха при чем бы то ни было прикосновении.

## **Меняйтесь ролями**

Ваш насупленный ребенок собирается во что-то играть? Скопируйте его манеру поведения, а ему предложите примерить на себя роль родителя. Поменявшись ролями, вы смогли бы лучше узнать друг друга, играя, оценить ситуацию с другой стороны и, расхохотавшись, выбраться, наконец, из возникшего тупика.

## **Направьте на него свое внимание**

Возможно, малышу не хватает вашего внимания. Есть множество способов удовлетворить эту потребность. Сделайте ему массаж, поиграйте с ним в ту игру, которую он любит, приласкайте его, спросите, чем он хотел бы поделиться с вами. Занимаясь с ребенком, не удивляйтесь проявлению большого количества эмоций – может, именно это и нужно вашему малышу больше всего.



## **Устраивайте выезд для «разрядки»**

Попрыгать по лужам, поваляться в снегу – хорошее средство разрядить атмосферу. Такого рода совместные выезды очень хорошо влияют на настроение детей.

## **Пусть он нарисует то, что чувствует**

Всегда держите в доме бумагу, карандаши, пластилин, чтобы дать малышу возможность рисовать или лепить то, что он ощущает. Когда он научится, то сумеет еще и написать об этом – а пока вы можете стать его послушным секретарем.

## **Включайте музыку и танцуйте вместе**

Я заметила, что некоторые музыкальные мелодии способны повлиять на мое настроение. Слушая одни, я неожиданно ощущаю себя в прекрасной форме. Другие, напротив, наводят на меня тоску и печаль. Я собрала коллекцию жизнерадостных музыкальных записей, которые нравятся мне и моим детям. Перейти от ворчания к танцам не так-то просто, но попробовать стоит. А вдруг получится?

## **Вы чувствуете, что представляете угрозу для ваших детей**

Детей веками притесняют из поколения в поколение, несмотря на реальный рост сознательности и сдвиги в воспитательном процессе. Страдания, через которые нам пришлось пройти в детстве, до сих пор живы в глубинах нашей памяти, готовые излиться на головы наших собственных отпрысков. Тот факт, что наши жизненные потребности полностью отрицались нашими родителями, ущербно сказывается на нашей родительской функции. Иногда мы все еще пытаемся действовать дедовскими методами, забывая, что несем ответственность за мир и дружбу в своей семье.

Нам приходится бороться с самими собой, чтобы не обидеть наших детей. Мы встали на сложный путь. Мы сознательно и добровольно хотим дать им то, чем были обделены.

## **Как себе помочь?**

Ваш гнев может вспыхнуть в тот момент, когда вы меньше всего ждете этого. Со временем вы научитесь контролировать себя. Вы – родитель; работа, за которую вы взялись, огромна, а поддержка, увы, как правило, ничтожна.

Нередко вы будете чувствовать себя очень уставшей, без возможности отдохнуть. В минуты усталости стереотипы возвращаются против воли. Они, как заевшая пластинка, повторяются вновь и вновь, и вы чувствуете себя бессильной противостоять им. Многие взрослые, с которыми я работаю, описывают свое искреннее изумление, когда как бы со стороны наблюдают свою жестокость по отношению к собственным детям, но не знают, тем не менее, как положить конец этой ситуации.

## Следите за механизмами включения вашего гнева

Что доводит вас до иступления? Тот факт, что ваш ребенок не ест? Его неуклюжесть? Привычка канючить? Его ссоры с братьями и сестрами? Ответы на вопросы помогут вам выработать стратегию.

### Несколько советов

- Когда вы чувствуете, что начинаете злиться, предупредите вашего ребенка: «Кажется, я сейчас сорвусь, мне лучше уединиться».
- Объясните ему, что происходит. Ваши родители считали недопустимым отсутствие у вас аппетита, и его аналогичное отношение к еде заставляет вас снова переживать давно забытые эмоции. Вы постараетесь решить эту проблему по мере сил, а пока будете своевременно предупреждать его о близком приступе своего гнева.
- Уединитесь, чтобы выпустить гнев, стуча кулаком по чему попало, крича в подушку: «Хватит!», «Стоп!», «Надоело!» Хоть подушка и приглушает ваши крики, предупредите своего ребенка, чтобы он не испугался.
- Выйдите из дома, побегайте, разрядитесь, если сможете.
- Если вы чувствуете, что старые чудища оживают, немедленно попросите кого-нибудь заменить вас рядом с ребенком, например пригласите на несколько часов няню.
- Поговорите о вашей проблеме с близким человеком.
- Найдите время для того, чтобы вспомнить свое детство в деталях. Вы найдете связь между тем, что вы и ваш ребенок переживаете сегодня, и вашим прошлым опытом.
- Найдите тот способ работы над собой, который подходит вам и позволяет раз от раза становиться более разумной, любящей и понимающей, причем не только с вашими детьми.
- Вступите в уже созданную или сами создайте группу поддержки родителей.

## **Дети-тираны или возмущенные родители?**

Одно из следствий нашего воспитания – это возмущение каждый раз, когда наш ребенок требует от нас что-то, чего мы сами в свое время не смогли получить от наших родителей. Мы начинаем сердиться. И с этим гневом, с ощущением того, что на нас напали, мы живем каждый день.

На наши попытки проявлять уважение к своим детям наше окружение может отреагировать весьма бурно. Некоторые взрослые искренне возмущаются, когда видят, как с детьми обсуждаются какие-то события, спокойно выслушиваются их крики или что-то еще в том же духе. Скорее всего, этих взрослых в детстве притесняли и теперь им мучительно видеть, с каким уважением можно, оказывается, относиться к маленьким людям. Критика ваших методов воспитания – это выражение ими своих былых страданий.

Многие родители задаются вопросом, как противостоять «атакам» извне, а также как убедить в своей педагогической правоте окружающих, когда их более свободные дети выглядят менее управляемыми, чем воспитанные в условиях «диктатуры».

## Как противостоять критике

Отражать критику – довольно увлекательное занятие. Научившись прислушиваться к мнению людей, критикующих нас, мы откроем другой мир, не похожий на наш, научимся быть еще более терпимыми. В то же время мы, разумеется, не обязаны следовать каждому сказанному ими слову. Их горячность и категоричность лишь подтверждают давно известную истину: мир состоит из уникальных, неповторимых личностей, которые делают свой выбор. Не стоит вступать с ними в спор – это будет разговор «слепого с глухим», в котором каждый пытается отстоять собственную позицию.

Возможно, вас успокоит мысль о том, что никто не желает вам зла. Осуждая ваш либерализм по отношению к детям, эти люди, по сути, демонстрируют собственные комплексы, выдают свою непригодность к жизни.

### Сила убеждения

Признать существование деспотизма в отношении детей нелегко. Я не знаю, дорастем ли мы, взрослые, когда-нибудь до того, чтобы понять, насколько некоторые наши действия ранят маленьких людей, и более того – убедить в этом других родителей. С другой стороны, мы, наверное, добьемся большего, если останемся самими собой и не будем пытаться изменить взгляды тех, кто нас окружает. Мы должны заявлять о своей позиции, не проводя сравнений и не критикуя образ мышления других семей. Мы можем предлагать темы для обсуждений, обмена опытом и, прежде всего, подчеркивать, что быть родителем – это тяжелая работа.



## Представлять другое видение мира

Найдя в себе силы выйти за рамки биполярной системы «хорошо/плохо», «добрые/злые поступки» и осознав, что «сбои» в человеке являются не чем иным, как отражением его переживаний в настоящем или прошлом, мы можем по-другому взглянуть на мир и на наших детей.

Нет злых людей – есть только обездоленные. Любое наказание бессмысленно, неоправданно, жестоко. Это все равно что «ударить кулаком по ране» (выражение Бернара Лампера<sup>5</sup>).

Как излечить жертв воспитательного насилия, которые, став взрослыми, иногда столько разрушают вокруг себя? На этот вопрос нет ответа, но я надеюсь, что наши дети найдут его, потому что, несмотря на наши прошлые беды, мы постараемся стать им друзьями: ведь если насилие передается через поколения, то любовь тем более. Наши попытки достичь взаимопонимания с нашими детьми обязательно найдут отклик в потомках, придадут им силы и вселят надежду.

Это маленькое руководство к действию было написано для того, чтобы в отношениях с детьми вы сумели взаимно сохранить самоуважение, сберечь энергию, так необходимую для конструктивных дел, и не притязали на управление чужой жизнью.

В своей книге я описала «маленькие хитрости», которые помогают нам избежать чувства родительской беспомощности после пережитого в детстве насилия со стороны собственных пап и мам. Наша цель – не дать совершиться действиям, которые могут напугать наших детей, – наказаниям, угрозам кнутом и пряником, упрекам, шантажу. Надеюсь, что эта книга поможет вам.

Помните, что все виды угнетения (расизм, сексизм, дискриминация по возрасту и т. п.) имеют общие корни – притеснения, пережитые в детстве. Из-за того, что нас самих воспринимали как недееспособных, подчиненных, не заслуживающих уважения, мы, став взрослыми, в свою очередь, не прочь унижить тех, чей пол, социальное положение, возраст, вероисповедание, цвет кожи не такие, как у нас. Взрослый готов реагировать на несправедливость, только если в детском возрасте он не был раздавлен своим окружением. Дети надеются прожить увлекательную жизнь с эмоционально адекватными и живыми взрослыми. К сожалению, мир, который мы им дарим, порой весьма тускл. Наши дети не принимают его и сопротивляются, стремясь побудить в нас радость, энергию. Если вы прислушаетесь к ним, будете время от времени принимать участие в их играх, они продемонстрируют вам на собственном примере, насколько важно уметь получать удовольствие от каждого прожитого дня.

---

<sup>5</sup> Французский психотерапевт и автор многочисленных трудов по теме насилия в школе и семье.

## Отказаться от мифа о повиновении

Вы испытаете настоящий шок, когда, столкнувшись по жизни с послушными и хорошо воспитанными детьми, казалось, воплотившими в жизнь мечты своих родителей, вдруг узнаете, что этих ангелочков наказывают и даже бьют. Их безупречное поведение – не что иное, как проявление капитуляции. Они бесповоротно подчиняются взрослым и той силе, которая от них исходит. Все требования старших они выполняют на «пять с плюсом» – но исключительно из страха. Такой метод воспитания только кажется эффективным.

Для того чтобы наказать ребенка физически, не нужно ни ума, ни педагогических знаний. Беда в том, что чаще всего эти экзекуции вызваны приступами гнева и имеют столь же мгновенный результат. В нашей культуре с давних пор популярен образ покорного ребенка, беспрекословно подчиняющегося грозным родителям. Еще в пятидесятые годы прошлого века было произведено 300 тыс. «стрижей» (так назывались плетки, предназначенные для порки детей). Даже сегодня, когда «стриж» бесповоротно вышел из моды, мы по-прежнему намерены добиться результата с помощью воспитательных «экспресс-методов», и нам трудно отказаться от своих «идеалов».

Ребенок – не марионетка, созданная для того, чтобы выполнять прихоти людей, которых он призван любить больше всего на свете, которым он больше всего верит – своих родителей. Ребенок – это сложная личность, которая не уступает взрослому по силе переживаний и разочарований, имеет свои желания и потребности, которая ждет от жизни только хорошего; разве эта мечта не типична для юного возраста? Ребенку только предстоит учиться существовать в мире людей. Если мы уважаем его, то не заставим слепо подчиняться приказам, а будем учить понимать окружающих и предоставим самому решать, выполнять или нет то, о чем его просят. Роль родителей очень сложная. Нам следует всерьез задуматься об иной манере общения с нашими детьми и о серьезной работе над собой. Это проект длиной в жизнь, но он стоит того, чтобы его осуществить.



*Я счастливый человек*, ведь у меня такая прекрасная работа: искать и издавать умные книги, общаться с их авторами, узнавать от них много нового и интересного.

Издав несколько сотен деловых и развивающих книг, могу уверенно сказать, что книга для автора почти всегда – не цель, а результат. В какой-то момент автор понимает, что обладает уникальным опытом, рассказ о котором поможет другим людям стать лучше и узнать о жизни что-то полезное. Через некоторое время это понимание становится настолько осознанным, что в прямом смысле слова доводит автора до ручки (или до клавиатуры), заставляя написать книгу.

Вполне возможно, что Вы, читающий эти строки сейчас, – потенциальный автор книги, которая станет бестселлером и даст людям нужные знания и навыки.

Мы будем очень рады стать издателем Вашей книги! Наша креативная команда приложит все усилия, чтобы Ваша книга получилась красивой и качественной, чтобы она была заметна в магазинах, чтобы ее активно обсуждали.

**Присылайте нам Ваши рукописи,  
Вам понравится работать с нами!**

*С уважением,*

A handwritten signature in grey ink, consisting of a vertical stroke on the left and several horizontal strokes extending to the right, with some overlapping lines.

*Сергей Турко,  
кандидат экономических наук,  
главный редактор издательства «Альпина Паблишер»*

Заходите сюда [alpina.ru/a](http://alpina.ru/a)