

Джен Паркер

Джен Стимпсон

Чтобы ребенок рос счастливым

Советы для родителей



- ☉ Тайны детской психологии
- ☉ Теплые отношения в семье
- ☉ Воспитание ребенка
от рождения до школы
- ☉ Личные примеры родителей

ПРЕДИСЛОВИЕ

Труд родителя требует немало времени, усилий и затрат. Даже самые азы — позаботиться о том, чтобы дети были накормлены, одеты и здоровы, дать им хорошее образование — требуют настоящей самоотверженности. Какова награда за эти труды? Некоторые родители могут похвастаться, что их сын забил победный гол на Чемпионате мира или что их дочь стала премьер-министром, но неужто всем прочим остается довольствоваться редкими поцелуями, объятиями и подарками на Новый год?

Ничего подобного. Наградой им может стать главный приз — близкие, теплые отношения с другим взрослым человеком. Ведь когда роли родителя и ребенка отыграны и забыты, остаются двое взрослых, которые общаются на равных, объединенные общими воспоминаниями. Они знают и понимают друг друга. Они поддерживают друг с другом связь не из чувства вины или страха перед тем, что могут подумать окружающие, — ими движет взаимная любовь и желание знать, чем занимается и о чем думает близкий человек.

Подобные отношения не возникают сами по себе, как только ребенок достигает определенного возраста. У многих родителей и детей они не складываются никогда. И это происходит потому, что основа для таких отношений не была заложена в раннем возрасте.

Младенцы рождаются с желанием любить родителей. В них изначально заложена любовь к тем, кто часто проводит с ними время, улыбается им и говорит добрые слова.

И вообще-то, родителям надо очень постараться, чтобы малыш их разлюбил. Младенцы всегда стараются извлечь максимальную пользу из обстоятельств, а дети постарше упорно добиваются любви и одобрения родителей. Тем не менее многим родителям все же удается придушить детскую любовь. Они добиваются этого, управляя детьми с помощью страха, а ведь любовь не уживается со страхом. Она открыта и бесстрашна, поэтому невозможно любить того, кого боишься. Многие дети изо-

дня в день внушают себе, будто любят родителя, вызывающего в них страх, но на самом деле они испытывают лишь чувство вины, принимая его за доказательство любви, и отчаянную шемящую тоску по родителю, которого у них никогда не было.

Мне хочется верить, что в будущем нас ждет меньше трагедий, поскольку многие молодые родители видят свою задачу совсем иначе, нежели поколение моих родителей. В моей семье отец подвергался постоянной критике со стороны матери и других родственников за то, что уважительно обращался со своими двумя дочерьми. Он никогда не бил нас и даже не повышал голоса.

Моя мать, однако, нередко давала мне пощечины, порой весьма увесистые, особенно если злилась — не столько на меня, сколько на себя и свою жизнь, вследствие чего неустанно критиковала и обвиняла меня. Моя старшая сестра подхватывала критику и обвинения в мой адрес, причем мать никогда ее не одергивала. (Позднее в ходе своей работы я обнаружила, что это весьма распространенный способ семейного общения.) Но другие взрослые не видели в поведении моей матери ничего странного или предосудительного. В школе меня и всех остальных били учителя — рукой или палкой для наказаний. Учителю и в голову не приходило интересоваться чувствами ребенка. В то время взрослые принимали решения — а дети должны были думать и поступать, как прикажут.

К счастью, взгляды меняются. Телесные наказания никогда не способствовали успеваемости, сегодня это практически общепризнанный факт. Лучший способ воспитать ребенка — это относиться к нему как к человеку, заслуживающему уважения, достойного обращения и понимания. Материалы книги наглядно демонстрируют, что вполне возможно вырастить воспитанного и дисциплинированного ребенка, не прибегая к физическим наказаниям.

Такое воспитание — дело непростое, но награда стоит усилий. От вас не требуется быть идеальным родителем — лишь заботливым, нежным и уважающим. Будь родители идеальными, детям незачем было бы вырастать. Если бы вы могли в точности понимать каждую потребность, каждое желание своей крохи, если бы вы могли удовлетворять все эти потребности

и желания, то у вашего ребенка не возникло бы стремления к независимости.

Дети простят родителям все прегрешения, если будут уверены, что те принимают их такими, какие они есть. Если они будут думать, что не нужны родителям, что родители завели их лишь для собственного пользования, что им никогда не оправдать родительских надежд, — у них обязательно найдутся причины для обид. Однако они смогут понять и простить родителей за то, что те иногда выходят из себя, устают, не обращают на детей внимания, отвлекаются на посторонние дела или совершают ошибки, если будут точно знать: как бы то ни было, родители любят их уже за то, что они есть.

Если вы как родитель усвоите эти азы, то единственное, что вам понадобится, — это подсказки о том, чего следует ожидать по мере развития ребенка, а также конструктивные, обоснованные решения и подходы для преодоления возможных трудностей. «Чтобы ребенок рос счастливым» — это книга не о том, как баловать детей, но о том, как помочь им вырасти довольными собой и другими, не страшась жизненных трудностей. Такие дети поистине счастливы.

Д-р Дороти Роу

Глава первая

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Эта книга отличается от классических книг по уходу за ребенком, составленных по принципу «один специалист — одна научная школа». В первую очередь эта книга выделяется широким кругом авторов разных профессий — от родителей детей с обычными проблемами до тех, кто сталкивается с чрезвычайными трудностями, от специалистов и воспитательных организаций до ведущих исследователей в области развития и взросления ребенка. Затронуты темы всех степеней сложности: от здорового сна до повышения социальной уверенности, от питания до понимания детских чувств.

Первые семь лет жизни являются фундаментом для будущего вашего ребенка. В этот период закладываются основы того, как в дальнейшем будут формироваться его отношение к жизни, к самому себе и окружающим, общение, поведение, способность к обучению, умение справляться с трудностями. «Чтобы ребенок рос счастливым» предлагает сведения, навыки и советы, необходимые для воспитания ребенка, готового любить жизнь. Материалы книги помогут вам избежать распространенных проблем либо эффективно решить их, если они все же возникнут.

Эта книга поможет вам обоим в полной мере насладиться настоящей жизнью — а в настоящей жизни дети не склонны радоваться каждой оброненной игрушке, каждой родительской просьбе и каждому тычку на площадке для игр. Они иногда грустят, капризничают, сердятся, требуют массы усилий, но часто веселятся, хохочут и улыбаются.

Счастливые дети — это не сорванцы, которым позволяют делать все, что вздумается, не заботясь о последствиях, и не вышколенные манекены, которым разрешается демонстрировать лишь «приемлемое» для ребенка поведение. Счастливые дети — это дети любимые и любящие, которым позволяют быть детьми и дают все необходимые для жизни подсказки. Это дети:

- которых любят такими, какие они есть;
- которые ценят себя и окружающих;
- чьи чувства, потребности и развитие понятны родителям;
- которых учат заботливости и внимательности;
- у которых развиваются уверенность и понимание, необходимые для успеха;
- которые обладают гибкостью для решения проблем и способностью наслаждаться жизнью.

Однако эта книга не руководство к действию. Она не научит вас правильно жить или устанавливать воспитательный режим. Зато она даст вам незаменимые инструменты, знания, навыки, опыт и умение — сведения для развития тех навыков, которые вы уже освоили, а также уверенность и понимание для приобретения новых.

Для большей ясности тема взаимоотношений родителей и младенца рассматривается первой (см. «Потребности ребенка и ваши потребности»). Затем идут главы, посвященные отдельным вопросам. Такое подразделение было предложено самими родителями.

Описанные в каждой главе приемы просты в освоении, но далеко не очевидны, если вас не обучали им с детства. Почти все они универсальны, применимы практически при любых обстоятельствах, всегда и везде. Предлагаемые методы были опробованы, проверены и одобрены самими родителями. Но только вы сами сможете решить, что лучше всего подходит вам и вашему ребенку.

Итак, сила знаний — в ваших руках. Будь ваше чадо младенцем или школьником, каждый положительный шаг, сделанный вами сейчас, окажет огромное благотворное влияние на ребенка и на ваши с ним отношения. Эта книга дает инструменты, а уж какими из них воспользоваться, как их применить и чего добиться с их помощью — решаете только вы.

В этом заключается главная задача книги. Она призвана пробудить в вас навыки и способности, о которых вы и не подозревали, а также помочь овладеть новыми. Она порадует, увлечет и поддержит вас в важнейшем и полезнейшем деле всей вашей жизни. Она поможет вам справиться сегодня и завтра с насущными проблемами — и всю жизнь будет приносить пользу вам и вашему ребенку.

Глава вторая

ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА И ВАШИ ПОТРЕБНОСТИ

Как вам живется с младенцем? Вот несколько наречий, которыми родители описывают первые недели и месяцы: «волшебно», «прекрасно», «ужасно», «непривычно», «тепло», «чудесно», «страшно». Их можно понять: в разное время и в разной степени так оно и бывает.

Это непростое время, так что лучше сразу перейти к главному. В данный момент вы являетесь самым важным человеком в жизни своего малыша, и такое положение дел сохранится очень надолго.

Потребности вашего ребенка, а также ваши собственные потребности после его рождения со временем изменятся. Порой эти перемены будут вызывать ваше искреннее недоумение. Однако умение удовлетворять эти потребности — ключ к вашим взаимоотношениям, сейчас и до конца жизни.

Знакомстве друг с другом

Установление связи

Мне кажется, действительность ошеломляет. В период беременности чуть ли не все время уходит на подготовку к родам. Но даже если все детские вещички уже куплены, распакованы и постираны, на практике засунуть в них младенца — задача не из легких. Дети не рождаются в упаковке, они вытворяют всякие странности. Большинство родителей, забирая ребенка домой, чувствуют себя в полной растерянности. Им может понадобиться несколько дней, недель или даже месяцев, чтобы

свыкнуться с тем, что у них есть настоящий младенец, а не воображаемое идеальное чадо.

Анна Герребудт, акушерка и семейный терапевт

В роддоме, когда родился мой первенец, я звала акушерку, даже чтобы узнать, можно ли взять его на руки. Я буквально не знала, что с ним делать.

Кристина Читтик, ведущая дородовых курсов

Все гораздо труднее и гораздо проще, чем я себе представляла. Но оказалось, что и мое терпение гораздо больше, чем я думала, — иногда по необходимости, иногда по любви.

Клара Г.

Вы оба прошли потрясающий путь: вы стали родителем, а ваш ребенок явился на свет из утробы. Вам нужно время, чтобы прийти в себя и выстроить отношения.

Процесс формирования связи зависит от столько факторов — начиная от самих родов и заканчивая характером вашего малыша и поддержкой ваших близких, — что «усредненной» картины быть не может. Впрочем, определенные приемы помогут вам быстрее познакомиться — например, тактильный контакт, позволяющий вам лучше осязать, обонять, слышать и понимать друг друга. Важно также выделить время для взаимного восхищения.

Иногда бывает трудно выкроить на это время, особенно когда жизнь вносит свои коррективы в самые что ни на есть благие намерения. В первые несколько недель вам, возможно, придется тратить все свои силы на то, чтобы ухаживать за младенцем, пить остывший чай и нехотя вылезать из постели. Но все же постарайтесь найти время для общения друг с другом.

Возможно, вас уже переполняют чувства к вашему ребенку. Если нет — не забывайте, это всего лишь начало. Если вы держали на руках своего младенца, успокаивали его, позволяя ощутить себя любимым и нужным — значит, ваши отношения начались. Не забывайте, что связь между вами жизненно необходима и важна для вас обоих — и к черту глажку!

Так часто мы просто ждем, что все произойдет само собой, а если этого не происходит, то паникуем. Ключ к гармонии — расслабление, спокойствие и ожидание. Дайте себе время. Возможно, вы чувствуете себя изнуренной, а ведь матери требуется время, чтобы прийти в норму. Иногда матери и ребенку нужен покой, чтобы «избавиться» от стресса и наладить контакт.

Барбара Дейл, координатор Родительской сети

В первые два-три месяца матери и младенцу лучше всего как можно больше времени проводить вместе. Когда его чувства станут более развитыми, младенец начнет осознавать окружающий мир, но изначально его мир — это его мать, поэтому в первую очередь он хочет видеть и познавать именно ее.

Питер Уокер, писатель, инструктор йоги
и физиотерапевт, работающий с матерями и детьми

Общение с младенцем

На сегодняшний день имеется множество доказательств того, что малыши рождаются готовыми к общению и взаимодействию со взрослыми. Можно забыть старый миф, будто младенцы не умеют по-настоящему общаться, пока впервые не улыбнутся, а все, что происходило до первой улыбки, не имеет значения.

Начало

Иногда любовь возникает с первого взгляда, но это редкость. Обычно отношения нельзя навязать, им нужно время, чтобы развиться, и любовь родителя к своему младенцу не исключение.

Врач вытащил его и передал мне на руки. И я вовсе не ощутил того неистового прилива любви, о котором мне всегда рассказывали. Я видел перед собой плоть и кость, кровь и слизь. Кожа у него была пурпурной,

ножки — синими, а голова какой-то заостренной. У него были темные волосики и огромные морщинистые ладони, как у моего дедушки. Он был настоящим. Это было поразительно. Но любви я не ощущал.

Дэвид Ф.

Когда родился Мэтью, муж сказал мне, что у него искривленная ножка и приплюснутое ухо. Это были просто последствия родов, которые вскоре прошли. Но в тот момент я вообще не обратила внимания на его слова. Мне было все равно. Когда я отдохнула, равнодушие ушло, но вначале я была слишком обесилена, чтобы испытывать какую-то любовь.

Мэри К.

Первые мои роды были очень долгими и трудными, но стоило мне увидеть своего ребеночка и взять его на руки, я ощутила такой сильный прилив любви, что сразу поняла — я никогда уже не буду такой, как прежде.

Джейн Р.

Ваши первые разговоры

Способность младенцев общаться со взрослыми, от которых они зависят, была обнаружена в ходе научных исследований еще в конце 1960-х — начале 1970-х годов.

«Мы заметили, что ребенок к месячному возрасту демонстрирует множество навыков общения, — поясняет профессор Колвин Тревартен, специалист по детскому общению. — Эти особые способности общения с людьми существенно отличались от умения младенцев следить глазами за предметами или протягивать руку, они включали в себя использование эмоциональных и других проявлений, понятных только другим людям».

Существуют поразительные доказательства того, что даже сильно недоношенные младенцы могут взаимодействовать с родителями, обмениваясь звуками в нежном и трогательном вокальном рисунке (специалисты называют это «вокальным танцем»), который, по словам профессора Тревартена, свидетельствует о «врожденной музыкальности младенческого общения».

«У нас есть видеозапись отца, прижимающего к груди своего ребенка, недоношенного на два месяца. Видно, как развивается этот танец, когда последовательность издаваемых младенцем звуков меняется и тот замолкает в ожидании, пока отец повторит их. По сути отец с ребенком ведут разговор — выразительную эмоциональную беседу».

Как родителям научиться вести такие разговоры? Они и так ведут их, нежно отвечая своему ребенку. Это происходит у родителей на глубоком подсознательном уровне и сложно для осмысления. Так что просто наслаждайтесь таким общением. Не нужно подвергать все анализу, стоит довериться собственной интуиции».

Я разговариваю со своим третьим новорожденным малышом так, как не говорила с двумя первыми, и лишь по одной-единственной причине: я просто не знала, что они способны проявлять такую чуткость в столь раннем возрасте. Сейчас ему десять недель, но мы начали общаться, как только он родился: я говорила с ним, замечала его «реплики» и отвечала на них. Теперь, если я покажу ему язык, он ответит мне тем же. Это очень весело.

Не существует специальных приемов, это приходит вместе с пониманием того, что новорожденный ребенок — человек с первого дня. Главное — слушать его и давать ему время ответить: точно так же, как мы делаем паузу в разговоре со взрослым, чтобы выслушать ответ. А еще нужно иногда

позволять ребенку проявить инициативу и завести беседу первым. Для него это много значит, да и для нас тоже.

Карин Г.

Ваш младенец постоянно посылает сигналы, и если вы будете слушать, смотреть, играть, обнимать малыша и получать удовольствие от общения, то станете принимать эти сигналы и отвечать на них, даже не заметив, что «процесс пошел». Ваша отзывчивость — копирование издаваемых младенцем звуков, повторение его жестов и мимики — помогут вам обоим быть более уверенными друг в друге.

Новорожденные с первых дней способны вести «разговоры». Для этого нужен лишь собеседник, который проявляет живой интерес к тому, как изменяется выражение лица малыша; реагирует на его жесты и голосовые сигналы собственными имитациями.

Джон Оутс, эволюционный психолог Центра человеческого развития и обучения при Открытом университете

Ваш ребенок в любом случае выражает свои чувства и потребности жестами, звуками и мимикой. Проводя с ним время и наблюдая за его действиями и реакциями, вы научитесь истолковывать эти знаки и отвечать на них, а ваши отношения станут глубже и прочнее.

Принцип получения удовольствия

Дружеское взаимодействие матери и малыша, иногда именуемое «свободной игрой», является важнейшим переживанием младенца, постепенно «включающегося» в человеческую жизнь на первой стадии обучения.

Даниэль Штерн, профессор психологии
Женевского университета

Игра с маленьким ребенком — важнейшая составляющая процесса общения и взаимодействия. Это прообраз игр и забав, которыми вы можете развлекаться с детками постарше (см. «Игра и обучение»), но на более простом и «тихом» уровне; улыбайтесь младенцу, ласкайте и обнимайте его так, как ему нравится, смейтесь, когда вам смешно.

Если вы помогаете ребенку радоваться окружающему миру и себе в этом мире, то вы прекрасный родитель. Это необходимо для формирования его самооценки (а следовательно, крайне важно для здорового эмоционального и поведенческого развития (см. «Работа с чувствами») и очень полезно для мозга, о чем свидетельствуют современные исследования..

Есть весомые доказательства, что радость, вызванная играми и весельем, очень полезна для мозга. Химические изменения, вызываемые в мозгу положительными эмоциями, благоприятно влияют на его рост и развитие.

Колвин Тревартен, почетный профессор детской психологии и психобиологии Эдинбургского университета

Можно намеренно создавать ситуации, в которых малыш получает удовольствие (см. «Детский массаж»), но веселье и радость от общения друг с другом тоже могут стать частью вашей повседневной жизни. Иногда перспектива повеселиться будет радовать вас не больше, чем предстоящий визит к зубному. Никто не бывает счастливым и отзывчивым постоянно, а сочетание недосыпа и ухода за маленьким ребенком редко вызывает желание развлекаться.

Детский массаж

Питер Уокер, писатель, преподаватель йоги и физиотерапевт, работающий с матерями и детьми

Детский массаж приносит огромную пользу и вам, и вашему ребенку.

- Он способствует взаимному доверию и пониманию, развивая вашу уверенность в своих способностях обращаться с ребенком.
- Он стимулирует иммунитет и кровообращение новорожденного, неразвитые на момент появления на свет.
- Он способствует пищеварению малыша, избавляет от колик и запоров.
- Это прекрасная подготовка к координированным движениям ребенка, а также естественное удовлетворение его врожденной потребности в тактильной стимуляции.

Когда можно начинать?

Массаж ребенку можно делать вскоре после рождения. Осязание у младенца — основной способ общения и наиболее развитое чувство.

Не следует чрезмерно беспокоиться о том, как вы гладите ребенка — на этом этапе массаж должен лишь расслаблять и успокаивать, он должен нравиться вам обоим. Общепринятой методики не существует.

Если младенцу достаточно тепло, то ему безразлично, одет он или нет. Однако в первые недели ребенку зачастую не нравится сам процесс одевания и раздевания. Массаж новорожденному можно делать в любое время в ходе обычных процедур и не снимая одежды. Если младенцу понравится, можете натирать его массажными маслами каждые 24—48 часов.

Убедитесь, что:

- ваши руки теплые и чистые;
- масло не попадает малышу на лицо, поскольку при попадании в глаза оно может замутнить зрение;
- младенец лежит на мягкой чистой хлопковой ткани (сочетание шерсти и масла может вызвать кожное раздражение);
- ребенок не слишком сыт, но и ни в коем случае не голоден (массаж лучше всего делать между кормлениями);
- помните: вы делаете массаж с ребенком, а не ребенку. Двигайте ребенка так, как ему хочется;

- остановитесь, если ребенку перестанет нравиться. Возобновите массаж, когда ребенок будет к нему готов.

Если ваш малыш болеет или страдает кожными заболеваниями, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем делать ему массаж. После вакцинации переждите двое суток, наблюдая за реакциями младенца, прежде чем приступать к массажу, а при массаже избегайте зоны укола, пока она не утратит повышенную чувствительность.

Массажные масла

Лучше всего подходят органическое виноградное масло и органическое масло сладкого миндаля. (Многие так называемые «детские» масла на минеральной основе изготавливаются из нефтехимических продуктов. Я не рекомендую использовать их при массаже новорожденных и младенцев.)

Первый легкий массаж

Его можно начинать делать, когда ваш малыш привыкнет к раздеваниям и станет получать удовольствие от наготы (обычно — приблизительно на шестой-восьмой неделе).

Убедитесь, что вам удобно. Хорошо смажьте руки и время от времени встряхивайте их, чтобы снять напряжение.

1. Потяните ножку младенца, пройдясь по ней пальцами и ладонями обеих рук от бедра к стопе. Легонько встряхните ее. Повторите то же самое со второй ножкой.
2. Теперь помассируйте одновременно обе ножки. Положите смазанные руки на внутренние стороны бедер и потяните вниз, перемещаясь по задней стороне бедер, по обратной стороне коленей, икрам и стопам.
3. Положите раскрытую расслабленную ладонь на животик младенца и, не надавливая, помассируйте по часовой стрелке — слева направо. Это направление стимулирует работу пищеварительной системы. (Массаж животика можно делать только

после того, как пуповина зажила и младенец «вышел» из эмбриональной позы.)

4. Положите руки на середину груди младенца и помассируйте вверх и в стороны, через плечи. Проведите ладонями по обеим ручкам.
5. Положите руки на переднюю сторону плеч младенца и проведите вниз по груди, бедрам, ногам и стопам.
6. Переверните младенца на животик и погладьте спинку, чередуя руки.
7. Расслабленной раскрытой рукой погладьте по часовой стрелке у основания позвоночника и по ягодицам.
8. А теперь положите руки младенцу на лопатки и погладьте вниз по спинке, по обратной стороне ножек и стопам.

Нет смысла изображать удовольствие, если вы не в настроении, поскольку дети обладают сверхъестественной способностью замечать несоответствия между вашими чувствами и поступками. Просто старайтесь показать малышу, что считаете его прекрасным, милым или смешным, когда вам искренне этого хочется, чем бы вы в тот момент ни занимались.

Повседневные события в жизни младенца — кормление, переодевание, купание и так далее — могут стать приятными ритуалами, особенными и радостными. В каждом из них есть легко узнаваемые этапы или моменты, на которые реагируют родитель и малыш. Важен визуальный контакт, поскольку он вызывает у ребенка чувство безопасности и понимание. Звуки и языковые реакции, движения рук и ног — все это выражает удовольствие и радость младенца от совместного времени препровождения. Эти переживания помогают ему открыть для себя отношения.

Джудит Филоу, психотерапевт,
социальный работник и консультант «горячей
линии» для родителей

Потребности вашего ребенка

Младенческая требовательность

Младенцы испытывают и выражают множество эмоций, а умение понимать чувства вашего малыша и адекватно на них реагировать дает ему ощущение близости и понимания. Проявляя любовь к ребенку — не только когда ему хорошо, но и когда ему плохо — вы помогаете ему познать взаимность и показываете, что готовы утешить его. Это важно для развития того, что психологи называют «прочной привязанностью», которая, как показывают исследования, дает множество преимуществ для дальнейшего развития ребенка.

Джон Оутс, эволюционный психолог Центра человеческого развития и обучения при Открытом университете

Моя мать вечно талдычила мне, что надо позволить ему «выплакаться». Она говорила, что надо оставить его, даже когда он был расстроен.

Анжела К.

Не обращайтесь к ребенку, если вас будут пугать тем, что вы якобы сами себе роете яму. Младенцы не бывают «капризными», «хитрыми» или «упрямыми», они не «пытаются вами вертеть» — просто им бывает голодно, холодно, жарко, неудобно, мокро, страшно, тяжело, неприятно, одиноко, и тогда они просят вас о помощи.

Своевременное и правильное удовлетворение таких потребностей принесет свои плоды:

- 1) в ближайшем будущем, поскольку младенцы, которых быстро утешают, плачут меньше, чем остальные. Реагируйте на просьбы младенца — и вы повысите вероятность, что вам обоим будет хорошо (см. «Плач»);
- 2) в отдаленном будущем, поскольку своей заботой и лаской вы показываете ребенку, что защищаете, цените и любите его, а это — фундамент самооценки ребенка (см. «Работа с чувствами»).

Это относительно короткий, хоть и насыщенный период в жизни вашего малыша, и его требовательность постепенно снизится в течение первых месяцев по мере того, как он приспособится к жизни вне утробы. Вы узнаете его предпочтения и слабости, а он станет доверять вашей заботе.

Безопасность

То, как вы общаетесь с ребенком, когда не удастся его успокоить, не менее важно, чем проявления радости и веселье, — для него это первый урок постоянства любви; он понимает, что ваши забота и внимание безусловны и что вы остаетесь рядом в желаемую минуту.

Таким образом вы поддержите его готовность исследовать окружающий мир — трогать, осязать, смотреть, слушать, тянуться. Для ребенка это путешествие в неизведанные края. Временами он, конечно же, будет тревожиться, поэтому ему необходимо возвращаться к вам для «подзарядки» уютом и утешением.

Представив себе жизнь с эмоциональной и физической точки зрения малыша, вы сможете лучше понять его потребности. Как бы вы чувствовали себя на его месте — обнимая мамочку? Одиноко плача посреди ночи? Купаясь? Лежа в кроватке?

Плач

Мне кажется, наш опыт в большой степени зависит от наших ожиданий. Возможно, мы ожидаем, что младенец будет спать, есть и радоваться жизни, но все дети плачут, и редкий малыш ведет себя относительно спокойно. Частые слезы можно понять, ведь для ребенка это единственный способ выразить свои чувства и добиться удовлетворения своих потребностей. Мы склонны рассматривать это как проблему, ведь плач терзает материнское сердце, но он просто необходим младенцу.

Анна Герребудт, акушерка и семейный терапевт

Малыш сообщает о своих потребностях плачем. Пока потребности не будут удовлетворены, он будет плакать просто душе-раздирающе, словно от этого зависит его жизнь — а ведь так и есть.

Одни младенцы плачут сравнительно редко, другие — часто. Этим они выражают физическую или эмоциональную потребность, либо и то и другое. Причина далеко не всегда ясна и даже необязательно находится во власти родителей, а чтобы выучить значение различных видов младенческого плача, требуется время. Утешайте и ободряйте свое сокровище, пытайтесь догадаться, что ему нужно, довольствуясь мыслью, что большинство матерей руководствуются исключительно интуицией, методом проб и ошибок и постепенным изучением поведения своего ребенка.

Причины плача

Младенцы могут плакать по следующим причинам:

- голод
- жажда
- дискомфорт или боль (слишком жарко, слишком холодно, мокрый подгузник, раздражение от пеленок и т. д.)
- усталость
- ветер
- колики (см. «Чрезмерный плач»)
- скука/досада
- страх
- проблемы при рождении (патологическое состояние плода, медицинские препараты и анестезия и т. д.)
- аллергия
- внезапное возбуждение
- перевозбуждение

Важно: плач может быть признаком болезни. Доверяйте своим инстинктам — если малыш плачет иначе, чем обычно, или вас беспокоит его здоровье, обратитесь к врачу.

Успокоение ребенка

1. Беспокойство ребенка может быть связано с проблемами сна/кормления (см. «Здоровый сон» и «Кормление»).
2. Большинство младенцев плачут меньше, если есть телесный контакт с матерью, поэтому иногда достаточно просто взять малыша на руки. Также полезно покачивать, нежно и ритмично похлопывать малыша и напевать ему (см. «Укладываемся спать»). Детский массаж может быть особенно полезен для успокоения нервных деток, которые легко пугаются или расстраиваются.
3. Если малыш расстраивается тем больше, чем больше вы пытаетесь его успокоить, возможно, ему требуется поменьше возбуждения. Некоторым очень чувствительным младенцам нужно как можно больше покоя и тишины.
4. Будьте прагматичной. Если вы случайно обнаружите какой-то способ справиться с особенно затяжным приступом плача, используйте его. покормите малыша, понесите его на руках, лягте вместе с ним, испробуйте соску (пусть вы и поклялись никогда не прибегать к ней) — сделайте что угодно, лишь бы успокоить ребенка. Помните: вы всегда сможете вернуть обычный порядок вещей, когда вам обоим станет легче и спокойнее.
5. Никогда не бросайте младенца в нужде (см. «Приучение ко сну»). Младенец, чья мать не сразу реагирует на его плач, плачет чаще, чем тот, чья мать реагирует своевременно. Впрочем, некоторые младенцы все же плачут немного перед сном, скорее из чувства протеста, чем от расстройства. Если такое происходит, не следует брать малыша на руки, как только он заплачет, иначе это не утешит, а еще больше возбудит его. Кроме того, ему будет сложнее научиться засыпать без посторонней помощи, в одиночку (см. «Усыпляющие сигналы»). Прислушайтесь к своим инстинктам и реагируйте так, как считаете правильным, адекватно насущным потребностям вашего ребенка.
6. Если ничего не выйдет, положите малыша в коляску или в «кенгуру» и отправляйтесь на прогулку. Ритмические движения помогут ему успокоиться, а смена обстановки будет полезна вам обоим.

Со временем все меняется, причем иногда очень быстро. Малыши способны приобретать новые привычки и заводить новые порядки практически за одну ночь, а поскольку ничто не стоит на месте, тяжелые времена тоже проходят.

Анна Герребудт, акушерка и семейный терапевт

Очевидно, что не всем детям одинаково нравится быть маленькими. Те, кто от этого не в восторге, могут казаться разочарованными и вообще недовольными судьбой, несмотря на все попытки родителей утешить и развеселить их. Переломным моментом может стать обретенное умение ходить или разговаривать, когда причина недовольства просто исчезает.

Д-р Элизабет Брайан, почетный педиатр-консультант в больницах Королевы Шарлотты и Челси, г. Лондон, директор Фонда многоплодных родов

Нельзя оставлять в комнате одинокого плачущего малыша, но и бросаться ему на помощь по первому же крику тоже не стоит.

Анна Герребудт, акушерка и семейный терапевт

Чрезмерный плач

Часто мне звонят родители, имеющие двоих, троих, четверых детей, которым казалось, что они все умеют, но их новорожденный все плачет и плачет. У каждого может родиться плаксивый ребенок. Это будет утешением для начинающих матерей, которые думают, будто делают что-то не так, будто у них нет материнского инстинкта или легкой руки.

Луиза Уолтере, председатель организации «Безмятежность», группы поддержки для семей с чрезмерно плаксивыми,

беспокойными и требовательными младенцами и детьми, организовавшая антикризисную «горячую линию».

К этому невозможно подготовиться. Я чувствовала себя разбитой и вымотанной до предела. Это меня так злило, что я просто пугалась.

Хелен К.

Примерно каждый десятый младенец плачет чрезмерно, причем исследования показывают, что это не вызвано неопытностью родителей. Иными словами, несмотря на то что родители все делают правильно, некоторые младенцы все равно много плачут. Если ваш малыш — один из таких крикунов, лучше всего смириться с положением и сосредоточить внимание на том, как с этим справиться (см. «Ваши потребности» и «Как быть в тяжелой минуту»).

Можно выделить два пиковых периода, когда среди младенцев широко распространена плаксивость. Первый выпадает на восьминедельный возраст и может быть вызван коликами (см. «Колитки»). Второй, примерно с семи месяцев до года, вызван, вероятно, переменами в общей картине сна.

Если возникло сразу несколько трудностей — например, плач ребенка и его нежелание спать или сложности с кормлением, — решите, какая из них представляется вам наиболее серьезной. Преодоление трудностей в порядке очереди поможет вам немного разгрузиться. А ведение дневника позволит выявить закономерности и определить возможные причины.

Если вы чувствуете недомогание или изнеможение, попросите партнера, родственника или близкую подругу подменить вас на время, чтобы вы могли отдохнуть или сделать паузу. В противном случае младенец почувствует ваш стресс и будет плакать пуше прежнего.

Если вы чувствуете себя на пределе, уложите малыша в кроватку и снимите трубку телефона. Позвоните подруге, партнеру — любому человеку, который проявит понимание и окажет вам столь необходимые помощь и поддержку.

Люди подходили ко мне и говорили: «Извините, девушка, у вас ребенок плачет-», — будто я сама не знала. Помню, как муж по вечерам приходил домой и видел такую картину: на одном конце дивана плачет малыш, а на другом конце — я. Я чувствовала себя бессильной и никуда не годной. Но как только она научилась ползать, то вдруг стала счастливой, и наша жизнь кардинально переменилась.

Карен М.

Мысль, будто родители всегда могут и должны знать, что делать, абсурдна. У нас уже было двое детей, но третий новорожденный оказался совершенно другим. Она беспрестанно орала первые двенадцать месяцев.

Профессор ХИЛТОН ДЭВИС, клинический детский психолог

Колики

Колики — это универсальное обозначение болей в животике, от которых малыш напрягается, поджимает ножки и без удержу плачет или кричит. Симптомы часто проявляются примерно между третьей и двенадцатой неделями, обычно начинаются во второй половине дня или вечером и могут возникать у младенцев, которые в остальное время кажутся совершенно здоровыми и счастливыми. Предположительно, коликами страдают около 20 % всех малышей.

До сих пор не существует однозначного мнения о причинах и природе данного расстройства, однако несомненно одно: родители очень страдают, когда приходится утешать больного ребеночка. Тут может помочь детский массаж (см. «Детский массаж»). Многие родители добиваются успеха с помощью особой методики, вроде гомеопатии и черепной остеопатии (см. «Здоровый сон»), но со временем колики проходят сами по себе, обычно в возрасте около трех месяцев, зачастую прекращаясь так же внезапно, как и начались.

Родителям важно найти способ пережить этот период. Не чувствуйте себя виноватыми, если не получается найти действенного средства, поскольку часто его просто нет. Если вам приходится положить ребенка из-за того, что вы просто не в состоянии вынести его плач, разумеется, вам будет тяжело, но это не значит, что вы плохой родитель. Вы просто родитель, переживающий тяжелый период. А он пройдет.

Луиза Уолтере, председатель организации «Безмятежность», организатор антикризисной «горячей линии»

Если вы поставите себя на его место, вам также будет проще понять, почему вчерашнее утешение не действует сегодня. Может, он устал? Не в духе? Раздосадован? (См. «Плач»)

Задача в том, чтобы помимо физических понять эмоциональные потребности младенца. Мне кажется, младенцев иногда как бы «обсчитывают». Внешняя сторона личности ребенка всегда на виду, а внутренняя будто бы невидима. Мы вытираем малышу личико, но при этом не думаем: «Как ты себя чувствуешь, малышка?»

Анна Герребудт, акушерка и семейный терапевт

Время наедине

Забота и отзывчивость не означают, что вы должны все время носить ребенка на руках и обнимать его. По мере того как ваш малыш будет становиться увереннее в себе и больше доверять вам, он с радостью станет проводить какое-то время в одиночестве, физически отдельно от вас, и при этом не тревожиться.

Это важно для его эмоционального развития и поможет вам обоим лучше справляться с ситуациями, когда звонит телефон или на плите кипит вода и вы вынуждены положить его.

В младенчестве главное — удовлетворять потребности малыша, но позже придет время, когда малыш будет бодрствовать и при этом не нуждаться ни в какой практической помощи, когда он сможет просто наслаждаться покоем. Когда малыш просыпается, подумайте, нужно ли сразу брать его на руки. Это зависит от самого малыша, от того, звал ли он вас, и если звал — то как именно. Тихое бодрствование, ощущение безопасности в одиночестве и способность самостоятельно воспринимать окружающую действительность играют для ребенка важную роль в развитии отношений и чувства собственной индивидуальности.

Джудит Филоу, психотерапевт, социальный работник
и консультант горячей линии для родителей

Это длительный процесс, который не стоит ускорять. Если ваш малыш счастлив и доволен, лежа в своей кроватке, можно ненадолго оставить его одного. Примерно с трех месяцев, когда ребенок начинает сознавать окружающую действительность, попробуйте использовать разные безопасные игрушки для кроватки, чтобы малышу было чем развлечься, проснувшись утром.

Одни родители считают зависимость младенца милой, а другие — трудной, некоторые неоднозначно воспринимают первые признаки младенческой независимости. Однако воспитание детей иногда требует от вас просто расслабиться и позволить ребенку перейти на следующий этап, когда он будет к этому готов.

Для некоторых женщин это действительно трудно. У вас уже выработался какой-то распорядок, вы знаете, что делать, и тут снова приходится привыкать к чему-то новому. Но такова уж работа родителя.

Паула Белл, патронажная сестра

Потребности и желания

Он хотел от меня утешения, и я утешала и утешала его, а он все никак не мог успокоиться. Ему нужно было поспать,

и я стала катать его в коляске, пока он не затих. Когда он был старше, у нас возникла похожая ситуация. Он обожал лазить и очень злился, когда я не позволяла ему залезть на стол. Ему этого хотелось. Но нужно ему было другое: чтобы я обеспечивала его безопасность, а у него была возможность лазить и упражняться. Так что я снимала его со стола, терпела его возмущенные вопли и отводила на площадку или на прогулку в парк.

Элисон И.

Примерно с шестимесячного возраста вы можете заметить разницу между тем, чего явно хочется малышу, и тем, что ему на самом деле нужно. Обычно малыш требует того, чего хочет, но далеко не всегда. В последнем случае удовлетворение его требований будет не столь эффективным, сколь удовлетворение потребностей, лежащих в их основе. Например, уставший до изнеможения младенец может требовать объятий, но вы-то знаете, что в первую очередь ему нужно поспать. Ребенок постарше может требовать печенья, но вы будете знать, что оно успокоит его совсем ненадолго и на самом деле ему нужно поесть.

Быстрое обучение

Круг интересов ребенка растет с каждым днем. Он уже не смотрит, как зачарованный, только на самых важных людей в своей жизни (см. «Общение с младенцем»), но обращает внимание на других, на разные места и предметы вокруг себя. К своему первому дню рождения он уже накопил потрясающую массу сведений о себе и окружающем мире, и большая часть этих сведений получена от вас.

«К одному году малыши демонстрируют культурное сознание, присущее исключительно человеку, — говорит профессор Колвин Тревартен. — Помимо межличностного общения они проявляют интерес к предметам и их функциям — у них появляется множество любимых предметов, им интересно участвовать в делах окружающих. Так что они не просто сознают, скажем, важность пылесосов или карандашей, им еще хочется похвастаться, как они умеют

ими пользоваться. Такой общий интерес называется совместным вниманием и является необходимым условием для изучения языка и многого другого.

К этому возрасту дети овладевают началами норм поведения — они умеют хвастать, хлопать в ладоши, махать рукой и так далее. Они обучаются этикету, принятым правилам общения. Кроме того, они распознают различные заведения и знают разницу между, например, магазином и площадкой для игр — и тем, что там происходит. Они накапливают огромный багаж знаний и культурных навыков зачастую раньше, чем произносят первое слово».

Малыш будет запоминать ваши реакции на окружающих людей и предметы. Исследователь детей раннего возраста Джон Оутс поясняет: «Малышам постарше свойственна так называемая "социальная привязка", когда ребенок берет эмоции, которые проявляет его мать по отношению к другому человеку или предмету, за основу собственной реакции. Например, если мать положительно реагирует на одну игрушку и отрицательно — на другую, ребенок, скорее всего, выберет для игры первую».

Задумайтесь об этом в следующий раз, когда скривитесь при виде грязного подгузника, рассмеетесь в компании друзей или вздрогнете при виде собаки — ваши положительные и отрицательные реакции являются для ребенка одним из наиболее эффективных способов выработать отношение к себе и к миру.

Даже если вы заключите усталого младенца в объятия, а голодно-го угостите печеньем, они оба будут требовать больше, поскольку их реальная потребность (в сне или пище) не удовлетворена. Только получив необходимое, они перестанут требовать.

Мне кажется, потребность ребенка, вотличие от желания, — это нечто жизненно необходимое и потому крайне важно для нас. Это нечто такое, что не исчезнет, если не будет удовлетворено. Для родителей будет гораздо проще удовлетворить или признать эту потребность, чем ждать, пока она станет привычной либо

проявится как-то иначе. Подчеркну еще раз: именно признать. Я не всегда могу удовлетворить любую потребность, я ведь не суперженщина.

Стелла Уорд, медсестра и координатор Родительской сети

Открытия

Ваш малыш впитывает сведения о себе и окружающем мире с потрясающей скоростью. Шестимесячный ребенок уже знает основы социального взаимодействия, а к одному году он является культурно развитой личностью и даже демонстрирует зачатки общественного этикета — например, машет ручкой при прощании.

Он как никогда чувствителен к вашим реакциям и ответам, которые окажут огромное влияние на его восприятие себя, людей, мест и предметов в окружающем мире (см. «Быстрое обучение»).

Ваши потребности

Сначала единственной потребностью родителей может быть постоянная забота о новорожденном, но вскоре неизбежно возникают и другие — хотя бы принять ванну или приготовить обед — и вот тут начинается эквилибристика... Если мы будем прислушиваться и к себе, и к детям, то вполне сможем найти золотую середину.

Барбара Дейл, координатор Родительской сети

Мне приходилось тормозить себя, чтобы не забывать о собственных нуждах. Мне кажется, забота о себе — это привычка, которую довольно трудно приобрести, но я понимала, что должна это сделать ради нас всех.

Анна-Мария И.

Сознавать собственные потребности всегда важно для родителя, но в особенности — в первые недели и месяцы жизни ребенка. Уделяйте себе чуть больше внимания, и это пойдет на пользу вашему малышу.

Будьте ласковы к себе

Я такого не ожидала, но, как только он родился, мне стало казаться, что он всегда был с нами. Бывало, мне оставалось лишь надеяться, что я все делаю правильно, но я никогда не впадала в панику. Все происходило как бы само по себе.

Лиза Ф.

Для меня рождение ребенка было первым событием всей взрослой жизни, которое я не могла проконтролировать, направить и вообще как-то изменить.

Никола Б.

Однажды ночью я кормила его грудью в постели. До сих пор не понимаю, как так получилось, но он соскользнул с подушки и упал в корзину для бумаг.

Элисон И.

Жизнь новоиспеченного родителя полна противоречий между ожиданиями и действительностью. Она может оказаться гораздо более приятной или гораздо более трудной, чем вы ожидали — а иногда бывает то легкой, то тяжелой. При любых обстоятельствах важно помнить о двух фактах.

1. Младенцы из телерекламы не плачут, не орут, не отрыгивают вам на спину и не просыпаются в самое неподходящее время. Матери из телерекламы всегда улыбаются и находят время причесаться. Реальная жизнь не имеет с этим ничего общего.
2. Как всякий человек, вы имеете право на эмоции, потребности, достоинства и недостатки — а также право на то, чтобы иногда ошибаться.

Вы никогда не станете идеальной матерью, а ваш малыш — идеальным ребенком, но так и должно быть. Перегрузите себя ненужным чувством вины, нереалистичными ожиданиями по поводу своих достижений или поведения вашего ребенка — и рискуете потратить силы на то, чего на самом деле нет и быть не может,

а не на то, что реально существует и действительно ценно: развивающиеся отношения двух уникальных людей.

Иногда вы будете неверно истолковывать поведение ребенка или не понимать, почему он не может успокоиться. Это не значит, что у вас «неправильный» малыш или что вы — «неправильная» мать; просто жизнь иногда бывает непредсказуемой и неуправляемой даже для родителей.

Кроме того, факт остается фактом: одни младенцы по характеру более капризны и беспокойны, чем другие. Мы признаем важность индивидуальности для детей и взрослых, но загадочным образом часто хотим, чтобы младенцы соответствовали предсказуемым моделям поведения и реагирования.

Кто покормит кормилицу?

Ваш личный опыт материнства во многом будет зависеть от той поддержки, которую окажут вам другие. Многих женщин балуют, предоставляя им время и помощь, чтобы приспособиться, восстановить силы и насладиться новой жизнью. А кого-то — нет...

У китайцев, японцев, многих других народов считается, что молодая мать обязательно должна отдыхать в первый месяц. Это часто называют «сделать месяц»: члены семьи заботятся о матери. У нас же все внимание после родов уделяется только младенцу, а мать должна снова трудиться, как только встанет на ноги. А ведь ей нужно время для полного восстановления — около девяти месяцев.

Питер Уокер, преподаватель йоги и физиотерапевт

Моя тетя пришла в роддом и завернула моего малыша в платок и другую одежду, которую сделали и передали мои близкие, так что ребенок был символически окутан семейной любовью. Она отвезла меня с ребенком и мужем домой, где на столе стояли мои любимые блюда и свежие цветы.

Мы помолились при свете лампы, а потом поели. Я покормила малыша, и он заснул. Когда солнце село, тетя согрела руки молитвенной лампадой и сделала мне очень глубокий массаж. Потом меня завернули в теплые полотенца и тетя набрала мне ванну с цветочными лепестками. Она помыла меня, высушила волосы и уложила в постель, где я чудесно выспалась. Для меня была важна не только сама забота, но и символичность. Я чувствовала, что меня приняли в матери. Цель обрядов — открыть ворота перемен, пригласить и направить женщину, которая только что стала матерью.

Сангамитра К.

У меня не получается лежать в постели, и я не считаю, что появление ребенка нужно воспринимать как болезнь. Но из-за того, что я была на ногах, мой партнер решил, будто со мной все в порядке. Я дико уставала, но не просила о помощи. Я надеялась, что он сам как-то догадается.

Клэр Т.

Дети рождаются со своим индивидуальным характером и потребностями. Даже у однояйцовых близнецов разница в темпераментах может проявиться вскоре после рождения: мать обнаружит, что утешать их нужно совершенно разными способами, и то, что одному в радость, другого раздражает. Матери не следует винить себя, если какой-то прием или подход не сработал: способ может быть хорош, ее усилия — достойны уважения, но он просто не подходит этому младенцу в данное время.

Д-р Элизабет Брайан, почетный педиатр-консультант в больницах Королевы Шарлотты и Челси, г. Лондон, директор Фонда многоплодных родов

В первые недели после родов мать охватывают глубокий и сильные эмоции (см. «Послеродовая хандра»), как будто мало заботы о младенце. После родов многие женщины испытывают шок и изнеможение. Некоторые чувствуют огромное разочарование, если роды не оправдали их ожиданий и представлений.

Большинству женщин также приходится справляться с существенными переменами в жизни помимо рождения ребенка — прекращать работу, пусть и временно; свыкаться с новой, незнакомой ролью; приспосабливаться к урезанному семейному бюджету; покидать привычную сеть социальных связей.

Послеродовая хандра

Послеродовой хандрой страдают более половины всех матерей Запада в первые семь—десять дней после рождения ребенка.

Самый распространенный синдром — плаксивость, обычно между вторым и седьмым днями. Среди прочих симптомов можно назвать перепады настроения, провалы в памяти, бессонницу, напряженность, потерю аппетита и чувство беспомощности и растерянности — причем все они обостряются, если вы уста- ли или испытываете сложности с кормлением малыша.

Эти симптомы распространены, но, как правило, относительно сглажены, и при достаточном отдыхе и поддержке друзей и близких у матерей получается справиться с ними. Многие считают полезным обсудить свои родовые и материнские переживания с близким человеком, которому можно довериться.

Если вы чувствуете, что симптомы ухудшаются, и не можете с ними справиться, возможно, у вас начинается послеродовая депрессия (см. «Суть послеродовой депрессии»), и в таком случае вам необходимо как можно скорее обратиться к врачу или патронажной сестре.

Добавьте к этому перемены в социальной роли и идентичности, половой жизни, финансах и здоровье, которые способны вызвать поистине сейсмические сдвиги в отношениях двух родителей (см. «Важные взаимоотношения»), и получится взрывоопасная

смесь. Понимание и осознание этих трудностей поможет вам относиться к себе ласковее (см. «Не забывайте о себе»).

Я не помню отдельных дней и событий тех первых недель. Все как в тумане. Я помню свои акробатические выкрутасы на кухне, когда я жонглировала малышкой, одновременно моя посуда, я помню те долгие ночи и то чувство, что у меня никогда нет времени на себя. Втайне мы боялись, что теперь жизнь всегда будет такой.

Маргарет С.

Помощь и советы

В этот период вы крайне уязвимы, и нет смысла притворяться. Вы и ваш малыш впитываете эмоции, как губки, поэтому подбирайте свое окружение с осторожностью. Научитесь вежливо говорить «нет». «Дважды и трижды матери» сводят визиты посторонних к минимуму, они извлекли этот урок в первый раз. Когда моя свекровь приходила в гости после рождения моего первенца, мне приходилось принимать транквилизаторы. После рождения второго ребенка я позволяла ей приходиться только если она примет мои условия.

Джил Вуд, ведущая родовых курсов

Вам предстоит научиться двум вещам: обращаться за помощью и полезным советом (и принимать их) плюс дипломатично извлекаться от тех, кто думает, будто помогает, но на самом деле только мешает. Не следует недооценивать ни первое, ни второе.

Не исключено, что вам будут давать много советов. Слишком много. В большинстве своем они старомодны, исполнены благих побуждений и полностью противоречат тем, что вам дали десять минут назад. Малыша нельзя брать на руки, опускать, носить, подбрасывать, гладить, сажать, класть, брать на колени, взваливать на плечи... Друзья и родственники часто пытаются экстраполировать некую теорию исходя из собственного специфичного опыта и рассказывают вам, как поступали они, с убежденностью,

не теряющей возражений. Они всего лишь пытаются помочь, но вам больше помогло бы, если бы они вспомнили, что каждому младенцу нравится что-то свое (и вскоре вы сами узнаете, что именно!). Потребности малышей меняются, так что будьте готовы сменить курс и попробовать что-то новое, если старые приемы не срабатывают. Но только не надо одновременно следовать всем советам, иначе вы с ребенком окончательно запутаетесь.

Больше всего после рождения малыша вам нужна тыловая поддержка — кто-то же должен готовить, стирать, гладить и делать прочие скучные, но необходимые мелочи — и эмоциональная поддержка — то есть человек, чье присутствие придает вам уверенности, а не отнимает ее; который сумеет помочь, не навязываясь.

Важно понимать, что всякая поддержка помогает женщине лишь настолько, насколько она сама это чувствует.

Сара Дартон, патронажная сестра

Иногда бывает непросто попросить о практической помощи, но представьте себе, что просите о поддержке, без которой вы не сможете дать ребенку все необходимое. Просить совета — еще сложнее, особенно учитывая столь популярные мифы, как всемогущий материнский инстинкт, и наши собственные завышенные представления о своих способностях и навыках.

Не страдайте в одиночку. Если вам нужен совет — поспешите с кем-нибудь. С какими бы трудностями вы ни столкнулись, кто-то их уже преодолел, и поддержка такого человека пойдет на пользу и вам, и вашему ребенку.

Будьте реалистами. Вам очень повезет, если удастся получить нужную помощь или нужный совет с первого раза. Некоторые родственники, друзья и специалисты в области здравоохранения — великие мастера общения, которые так и сыплют ценными советами и прекрасно понимают ваше положение. Другие не могут похвастаться красноречием, но не сдавайтесь — продолжайте искать конструктивные советы, пока не найдете.

Группы поддержки могут оказать неоценимую помощь, тогда как горячие линии имеют несомненное преимущество для тех, кто все же не решается напрямую обратиться за помощью, — анонимность. Главное — помнить, что ни один родитель на свете не способен справляться со всеми сложностями. Не стесняйтесь признаваться в этом, ведь чем меньше мы будем стесняться, тем скорее рухнет глупый и вредный миф об идеальном родителе.

Я позвонила по телефону доверия, потому что мой малыш ревел без умолку, и консультантка сразу поняла, как тяжело дался мне этот звонок. Она сказала, что за советом обращаются вовсе не плохие или неумелые матери, а лишь те, кто действительно заботится о ребенке, чтобы искать решение проблемы — те, у кого хватает чувства ответственности и мотивации, чтобы находить информацию, необходимую для принятия решений. Это мне очень помогло. А ее совет оказался бесценным — и для младенца, и для меня.

ДжоУ

Общение с другими

Нам не хватает групп, в которых родители могли бы обсуждать повседневные ситуации и проблемы. Может, постороннему человеку это покажется скучным, но ведь всем приходится как-то справляться с бытом, такова уж жизнь, и если в быту возникают проблемы, это очень тяжело. Если вас поддерживают другие люди, побывавшие в похожих обстоятельствах, это помогает спокойно относиться к собственным трудностям.

Паула Белл, патронажная сестра

С младенцем на руках легко почувствовать себя отрезанной от окружающего мира. Где и как встречаться с другими матерями — зависит от конкретных обстоятельств и ваших увлечений: это может быть группа матери и ребенка, местный сквер или поликлиника. Главное, чтобы вы посещали места, где можно ветре-

тить родителей с малышками, с которыми вам будет приятно пообщаться.

Если вам нелегко общаться ради себя, помните о положительном воздействии, которое такое общение окажет на ребенка. Младенцы на удивление восприимчивы с очень раннего возраста, и основы общительности закладываются у них посредством наблюдения за поступками родителей, а также игр с другими детьми.

Если раньше детей воспитывали в широком семейном кругу, где всегда можно было пойти к маме, тете или еще кому-нибудь, чтобы сменить обстановку и тем самым избежать потенциально проблемной ситуации — а ведь это так важно! — то в наше время это вряд ли возможно. Очень важно, чтобы родители пытались создать собственные «группы поддержки». Чем бы они ни занимались, у них всегда будет возможность обмениваться впечатлениями, выпустить пар и выслушать советы других людей, переживших аналогичные трудности.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Суть послеродовой депрессии

Через несколько дней после рождения второго ребенка я впала в жуткую хандру. Со временем становилось только хуже. Мне казалось, что если я кому-то скажу, то у меня заберут ребенка, но дальше так продолжаться просто не могло. В конце концов ко мне пришла патронажная сестра, и я взяла и сказала: «Я ненавижу своего младенца. Что нам теперь делать?» К тому моменту мне даже не хотелось находиться с ним в одном доме, не то что укачивать его. Я чувствовала себя одинокой и перепуганной. Патронажная сестра заставила меня обратиться к своему лечащему врачу, который очень помог мне. Кроме того, я решила рассказать все

своим родным и близким, которые проявили понимание и оказали огромную поддержку. Скоро моему сыну полтора года, и мое отношение к нему настолько изменилось, что это просто поразительно.

Белинда М., ранее страдавшая ПРД, телефонный консультант Ассоциации послеродовой депрессии

Вопреки распространенному мнению, не все женщины, страдающие от послеродовой депрессии, испытывают трудности в общении с младенцем или каким-то образом отвергают его и не всякая послеродовая депрессия проявляется вскоре после родов — она может обостриться через много месяцев после рождения ребенка.

ПРД ежегодно поражает 70 000—100 000 женщин и их детей в Британии, поэтому наш долг — изучить и понять это заболевание и его последствия.

Ассоциация послеродовой депрессии дает ясный совет: «Не забывайте, что эта болезнь всегда оканчивается полным выздоровлением». Но чем дольше она остается без внимания, тем дольше она может продолжаться и тем сильнее будут страдать и мать, и ребенок. Три четверти страдающих ПРД не обращаются за медицинской помощью. Возможно, это отчасти вызвано общественным давлением, которое требует от матерей видеть все в розовом свете, а отчасти — всеобщей неосведомленностью об этой болезни и ее симптомах.

Большинство пациенток испытывают совокупность нижеперечисленных симптомов в разной форме — от легкой до крайне тяжелой. Все эти симптомы могут свидетельствовать и о других заболеваниях, так что необходим профессиональный диагноз.

Депрессия. Мать чувствует себя подавленной, угнетенной и беспомощной. Часто плачет, чувствует себя отверженной семьей и ребенком.

Усталость. Ощущение постоянной усталости, летаргия. Мать не в состоянии справиться с домашними заботами и ухаживать за ребенком.

Тревога. Мать обеспокоена собственным здоровьем, испытывает острую, но беспричинную боль (часто в области головы, шеи, спины или груди). Также может выражать необоснованную обеспокоенность здоровьем и благополучием других членов семьи, особенно ребенка. Тревога мешает ей выходить из дома, встречаться с подругами и даже отвечать на телефонные звонки.

Страх. Страх одиночества — распространенная, но переходная стадия болезни. В это время рядом с матерью должен постоянно находиться близкий человек.

Паника. Непредсказуемые чувства смятения и паники в повседневных ситуациях.

Напряжение. Неспособность расслабиться, редкие вспышки ярости.

Одержимость и неуместные мысли. Распространенный, но пугающий симптом, часто направленный на одного конкретного человека (возможно, на ребенка), конкретную ситуацию или вид деятельности. Мать может бояться, что причинит вред ребенку. Такие страхи практически безосновательны, но ей следует сообщить об этом родным и врачу, чтобы лечение помогло ей преодолеть эту столь неприятную стадию болезни.

Недостаточная сосредоточенность. Неспособность сосредоточиться на телепередаче, книге, даже на разговоре.

Нарушения сна. Невозможность нормально спать, даже когда спит младенец.

Полное отсутствие интереса к сексу. Возвращение сексуального желания — зачастую последний признак того, что депрессия миновала, и требуется немало терпения и осторожности, чтобы сохранить отношения, пока мать поправляется.

Список адаптирован из статьи «Послеродовая депрессия» по любезному разрешению Ассоциации послеродовой депрессии.

Моему сыну было уже 18 месяцев, когда меня наконец убедили сходить к врачу. Я не злилась на него, не отвергала его, но я слишком дрожала над ним. Все

мои чувства были направлены только на него, а на других ничего не оставалось, даже на себя. Я ужасно боялась потерять его, мне казалось, что он умрет. Если он не доедал все до последней крошки, я начинала волноваться. Отдых был для меня сущим мучением, потому что мне не нравилось быть так далеко от нашего врача — а вдруг что-то случится¹. У меня бывали приступы паники. Мне казалось, что я схожу с ума. Когда мне сказали, что у меня послеродовая депрессия, я была в шоке. Теперь я чувствую, что все позади, но если у вас возникнут похожие проблемы, мой вам совет: Бога ради, поговорите с кем-нибудь. Вы не сойдете с ума, никто не заберет у вас ребенка, вам станет лучше.

Эдисон Г., ранее страдавшая ПРД, телефонная консультантка Ассоциации послеродовой депрессии

Усталость и нерегулярное питание усугубляют послеродовую депрессию, так что постарайтесь регулярно есть и отдыхать. Кроме того, имеется немало доказательств того, что «слушательная терапия», когда кто-нибудь выслушивает проблемы матери по крайней мере полчаса в неделю, поддерживая и не осуждая ее, помогает как минимум трети всех матерей, страдающих депрессией.

Если вам кажется, что у вас начинается ПРД (см. также «Послеродовая хандра»), очень важно как можно скорее обратиться к врачу или к патронажной сестре. Также существует медикаментозное лечение, как правило, с применением антидепрессантов.

Избегайте родителей-соперников

Этот дух соперничества появляется у родителей отчасти потому, что считается, будто мы должны так радоваться появлению ребенка, что нельзя даже признать, если выдался неудачный день, нельзя сказать: «Он весь день проплакал, а я так ничего и не сделала».

Но честные друзья всегда поймут вас, ведь они и сами сталкивались с подобным. А без искренности очень трудно понять, что же считать нормальным.

Кристина Читтик, ведущая дородовых курсов

Учтите: в мире полно родителей-соперников, которые сияют улыбками в детских больницах, самодовольно ухмыляются в детских группах, предлагают непрошенные советы по успокоению ребенка в очереди к кассе. Это не те родители, которые столь довольны своей судьбой, что их просто распирает, а те, которых крайне воодушевляет тот факт, что их ребенок полнее, выше, тише, громче, спокойнее, проворнее — в общем, лучше — вашего. Их следует избегать всеми силами, поскольку они вредны для самочувствия и душевного здоровья.

Родители-новички особенно любят сравнивать успехи своего ребенка с успехами других. Современем вы научитесь понимать, что преувеличение — лишь следствие гордости, и не обращать на них внимания. Но когда ваш младенец еще мал, вы становитесь легкой добычей.

Моя дочка родилась недоношенной и все делала позже, чем другие младенцы на послеродовых курсах. Они смеялись и улыбались, а у нее ничего не получалось, разве что изредка пукать. Но где-то к 6 месяцам она догнала их, и некоторые матери с трудом сдерживали свое недовольство. Но я прекрасно понимаю стремление к сравнению — у меня трое детей, и я до сих пор ловлю себя на мыслях вроде: «О Боже, у моего самая маленькая головка» — или переполняюсь гордостью, когда он хлопает в нужный момент.

Клэр Т.

Ваш ребенок — личность, которая, как и все остальные, что-то делает быстро, что-то — медленно, а большинство вещей — средне. Очень легко составлять бесконечные графики развития, но стандартные осмотры ребенка патронажной сестрой всегда позволяют вам выявить те редчайшие случаи, когда младенец отстает в развитии. Подавляющее большинство детей относятся к широчайшей

категории «нормальных», и попытки искусственно ускорить развитие ребенка принесут больше вреда, чем пользы.

Между матерями до сих пор происходит дружеское соревнование — чей ребенок научится ходить или говорить первым. Однако когда младенца заставляют переключиться стадию ползания, например, преждевременно помещая в стоячее положение в ходунках, в этом нет ничего хорошего. Ходунки применяются в период, когда дети еще физически не в состоянии правильно ими пользоваться, а когда они уже в состоянии, то ходунки им ни к чему. Ходунки могут затормозить развитие хождения и даже негативно сказаться на развитии ребенка. Естественные стадии развития существуют не просто так, и пропускать их вредно для нервной системы.

Пенелопа Робинсон, директор по профессиональным связям
Профессионального физиотерапевтического общества

Не забывайте о себе

Вашему ребенку плевать, помоете ли вы пол в кухне, сочетается ли его майка со штанишками и как давно вы в последний раз протирали пыль. А вот на что ему не плевать, так это на ваше питание и на то, достаточно ли вы спите, расслабляетесь и общаетесь, чтобы не чувствовать себя вконец измотанной.

А ведь так часто бывает. У большинства родителей случаются периоды, когда по необходимости либо в силу обстоятельств их потребности полностью подчиняются потребностям детей. Главное — избегать таких ситуаций, когда они ни к чему, чтобы у вас были силы, когда ребенку действительно потребуется ваша помощь.

Представьте себе, что ваш организм — это машина, а отдых и расслабление — это бензин, необходимый ей для работы. Заботясь о себе, вы просто заправляете бензобак, чтобы бесперебойно работать и уделять внимание другим. Подумайте, что вы можете делать для

себя каждый день, и не чувствуйте себя виноватыми — просто позвольте себе съесть шоколадное пирожное, отключить на часок телефон или позвонить подруге. Когда вы это делаете, когда забота о себе входит у вас в привычку, вам проще запомнить, что у вас тоже есть свои потребности. Это полезно для самооценки — вы как бы говорите себе: «Я это заслужила».

Джил Вуд, ведущая дородовых курсов

На первых порах можно удовлетворять свои потребности по-немногу — допустим, попросить близкую подругу посидеть с ребенком, чтобы спокойно поспать. Прогулка на солнце позволит вашему малышу насладиться вашим обществом, а вам — подышать свежим воздухом, размяться и сменить обстановку.

Постарайтесь выделить хоть немного времени на расслабление (см. «Дыхательное расслабление»). Это не каприз, а забота о себе и своей семье. Как именно расслабляться — дело ваше: можно удовлетворить свои потребности в общении, в одиночестве, в упражнениях, в просмотре фильмов или в заказе пиццы. Главное — постарайтесь немножко побаловать себя и побыть в покое. Если у вас не хватает времени, подумайте, что нужно сделать, чтобы оно появилось.

Дыхательное расслабление

Лолли Стерк, преподаватель йоги для беременных

Материнство (особенно первое) иногда напоминает круглосуточную работу. Если вы найдете время, чтобы расслабиться, то сможете радоваться своему малышу вместо того, чтобы постоянно испытывать усталость и безысходность. Очень важно время от времени оставлять ребенка под чьим-нибудь присмотром и гулять со своим партнером, чтобы не забыть, кем вы были до рождения малыша. Короткие сконцентрированные десятиминутные перерывы на расслабление тоже будут полезными — их действие можно приравнять к двум часам сна. Ниже

следует короткое упражнение по визуализации для глубокого расслабления посредством дыхательных упражнений.

1. Лягте на пол, подтянув колени к животу.
2. Обнимите себя за колени и прижмите их к телу.
3. В таком положении сделайте пару вдохов, затем опустите ноги на пол. Стопы должны находиться близко к ягодицам, бедра широко разведены и слегка повернуты вовнутрь.
4. Теперь при выдохе обратите внимание, как ваша поясница расслабляется и опускается к полу. Затем крепко обнимите себя, подложив пальцы под лопатки, чтобы между лопатками открылось пространство.
5. Чтобы еще больше раскрыть лопатки, склоните подбородок к груди и во время выдохов ощутите, как верхняя часть позвоночника опускается к полу под влиянием притяжения. Затем позвольте рукам упасть на пол вдоль тела, ладонями вверх.
6. На несколько мгновений представьте себе, что лежите на песке на теплом солнечном пляже, слегка касаясь подошвами кромки воды. Постепенно сконцентрируйтесь на своем дыхании и почувствуйте, как воздух входит в тело и покидает его, как грудь подымается и опускается, подобно морским волнам. А теперь, вдыхая, представьте себе, что вбираете воздух, как морские волны, через ступни, ноги, таз, грудь, плечи, голову. Вдох наполняет вас всем необходимым — кислородом, энергией и легкостью.
7. Выдыхая, почувствуйте, как волна дыхания проходит по вашему телу обратно к морю, унося с собой все шлаки и усталость, оставляя после себя глубочайшее расслабление.
8. Сосредоточьтесь на каждом дыхательном цикле, уделяя особое внимание паузе после выдоха. Пусть ваш организм задаст дыханию ритм, как во сне, а вы наслаждайтесь прелестями дыхательного расслабления, на которое не пожалели времени.

Глава третья

ЗДОРОВЫЙ СОН

Это мое слабое место. Когда они не спят, я тоже не сплю, а когда это происходит несколько ночей подряд, у меня начинают сдавать нервы. Я злюсь, раздражаюсь и просто впадаю в отчаяние.

Рут Г.

Детям нужен сон — так же, как и родителям. Лишение сна — крайне действенный вид пытки, и только тем, кому доводилось долгое время проводить без сна, известны печальные последствия бессонницы для мозга и тела, то, как она разрушает терпение и чувство юмора. Если вы приучите своего малыша к здоровому сну, у вас обоих будут силы наслаждаться радостями и преодолевать трудности жизни.

Малыши и сон

Потребности новорожденных

Младенцам всю ночь требуется кормление и внимание. Они не могут засыпать и просыпаться по желанию и еще не знают разницы между днем и ночью.

Да, бывают дети, которые спят чуть ли не всю ночь с очень раннего возраста, но вряд ли это следствие каких-то выдающихся способностей родителей по их успокоению и укладыванию. Это отчасти обстоятельства — вес при рождении, сложность родов и так далее — а отчасти везение. Как и у взрослых, у детей совершенно разные потребности во сне, а у младенцев характер сна особенно нерегулярный.

Так что первое, о чем следует всегда помнить: бессонница малыша — не ваша вина. Это, возможно, облегчит чувство тревоги

и досады, которое большинство родителей испытывает, меряя шагами комнату в предзвездные часы.

У всех есть определенные ожидания, и когда что-нибудь происходит вопреки им — например, младенец не спит по ночам, — мы считаем, что это ошибка, которую нужно исправить. Следует постараться понять, что малыш еще просто не готов спать так, как нам того хочется. Ко мне за советом обращаются семейные пары, которым кажется, будто что-то не так — будто у их малыша проблемы или они плохие, негодные родители. Однако чаще всего это нормальная картина развития нормального ребенка.

Анна Герребулт, акушерка и семейный терапевт

Вообще-то младенца действительно можно приучить спать по 12 часов каждую ночь с очень раннего возраста. У некоторых младенцев это получается само собой, а остальных программируют с первых же дней, искусственно вскармливая по часам и приучая не рассчитывать ни на молоко, ни на внимание ночью — то есть дети понимают, что их плач будет проигнорирован. Показывать крошечной малышке, что ее крики останутся без ответа, что ее потребности в тепле, заботе и любви ничего не стоят, — способ довольно странный.

Большинство родителей в первые несколько недель скорее сами учатся спать, когда получится; постепенно начинают чувствовать, как малышу приятнее всего укладываться и засыпать, изучают поведение ребенка и реагируют на него. И их обнадеживает тот факт, что вскоре трудностей поубавится.

Трое в постели?

Многие матери — по собственному выбору или просто от усталости — позволяют малышам спать с ними в одной постели. Это является общепринятой нормой во многих обществах и культурах, такой способ сна существует гораздо дольше, чем детские кроватки, так что в нем нет ничего нового и радикального.

Существует немало свидетельств, что младенцы меньше плачут, когда поддерживают телесный контакт с матерью. Некоторые родители полагают, что детская кроватка способствует преждевременной разлуке, и отстаивают психологические преимущества совместного сна.

Возможно, неглубокий ночной сон, когда малыш по своему желанию кормится грудью, лежа рядом с вами, покажется вам более привлекательным, чем необходимость вставать по ночам, чтобы покормить его, но, возможно, сама легкость такого сна покажется вам невыносимой. Как бы то ни было, выбор за вами, но учтите, что совместный сон может затянуться очень надолго, если малыш привыкнет к вашей физической близости перед сном (см. «Усыпляющие сигналы»).

Хотя риск случайно придавить младенца во сне практически нулевой (правда, он существенно возрастает, если кто-то из родителей находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения), малыш запросто может перегреться, поэтому убедитесь, что его одежда и постельное белье достаточно легки и не закроют ему голову. Возможно, придется как-нибудь огородить кровать, чтобы малыш не скатился на пол.

Укладываемся спать: от рождения до 6 месяцев

Если помнить, откуда ребенок пришел в этот мир — из темной, теплой, иногда шумной утробы, где все его потребности удовлетворялись моментально, — это поможет нам лучше понять его нужды.

- Некоторым малышам нравится ритмичное покачивание или легкое похлопывание по спинке, груди или попке, имитирующее ваше сердцебиение в утробе.
- Не раззадоривайте младенца — притушите свет и не начинайте игр. Следите также за поведением партнера и гостей!
- Одни малыши любят тишину, другие любят фоновые шумы (даже звук пылесоса), третьи любят музыку.

- Расслабьте малыша детским массажем (см. «Детский массаж»).
- Некоторым младенцам нравится, когда их заворачивают в пеленки, особенно новорожденным, которых немного пугает свобода движения.
- Помните, что дети тоже переутомляются. Если избегать переутомления, их будет проще успокоить.
- Если вы кормите малыша грудью, возможно, какая-то пища, которую вы употребляете, плохо влияет на малыша. Известно, например, что острая и пряная пища, цитрусовые и шоколад воздействуют на некоторых детей.
- Что ваш малыш любит больше всего? Каждый малыш уникален, а его потребности меняются. Например, некоторым нравится смотреть на вертушки, а другим они мешают.

Важно: из соображений безопасности рекомендуется укладывать малыша на спину и ни в коем случае не перегревать.

Обратитесь к врачу, если вам кажется, что бессонница малыша, особенно в сочетании с плачем, вызвана каким-то нарушением здоровья (болезнью, аллергией и т. п.).

Усыпляющие сигналы

В конце концов всем детям нужно научиться засыпать самостоятельно. Когда именно ваш малыш научится этому — решать вам. Однако не спешите. Только когда малыш станет спокойнее (зачастую на четвертом месяце), только когда (и если) вы почувствуете, что он готов, можно будет применить эти два метода.

Малыши запоминают усыпляющие сигналы. Если малыша всегда кормят, укачивают, похлопывают или обнимают перед сном, он быстро запомнит эти сигналы и привыкнет к ним настолько, что не сможет без них нормально заснуть. Если вы не против, то это хороший способ. Если же вам он не нравится, то все равно можно приласкать, успокоить и покормить малыша, а потом положить в постель и дать ему заснуть самостоятельно.

Это не только помогает вечером, когда ваше чадо ложится спать, но и может сократить количество ночных пробуждений. Все младенцы и маленькие дети двигаются, ворочаются и просыпаются по ночам, даже не осознавая того. Если малыш не ждет от вас «усыпляющих сигналов», он самостоятельно заснет снова и заплачет, только когда проголодается, захочет ласки или внимания.

Если малыши не научатся оставаться в одиночестве, проблемы только усугубятся, когда он повзрослеет и сможет перебарывать сон. Нам постоянно звонят с рассказами о детях, которые начинают плакать, как только их кладут в кроватку. Или их кладут в кроватку, на цыпочках отходят, но не успевают дойти до двери, как те снова режут, ведь они знают, что их уже не держат на руках, а иначе они спать не привыкли.

Луиза Уолтере, председатель организации «Безмятежность», организатор антикризисной «горячей линии», группы поддержки для семей с чрезмерно плаксивыми, беспокойными и требовательными младенцами и детьми

Младенцы желают просыпаться в том же месте, где заснули.

Если малыш кормился у вас на руках или лежал у вас в постели, когда он заснул, для него будет шоком проснуться в своей кроватке или колыбельке. Поэтому лучше укладывать ребенка там, где он сможет проспать всю ночь.

Если ему спокойно, уютно и хорошо, но он начинает слегка протестовать, когда вы кладете его в кроватку, постарайтесь не поддаваться на искушение немедленно взять его на руки, но и ждать, пока он разревется в полную силу, тоже не стоит (см. «Плач», «Приучение ко сну»). Оставлять ребенка плакать на пять минут и больше не рекомендовано (для младенцев младше 6 месяцев) и может привести к нежелательным результатам. Как всегда, делайте то, что больше всего подходит вам и вашему ребенку.

Я всегда очень любила, когда мама пела мне песни, и поэтому пела своим детям, пока как-то раз, когда я начала

петь колыбельную, моя трехлетняя дочь не сказала: «Нет! Мне мешает шум!» Зато потом это мне пригодилось — я говорила: «Если ты сейчас не ляжешь, я буду петь».

Хелен Д.

Дополнительные методы

Многие родители с успехом применяют дополнительные терапевтические методы для чрезмерно плаксивых и беспокойных детей. Чаще всего прибегают к гомеопатии и черепной остеопатии.

Очень важно найти серьезного, компетентного практика, имеющего опыт работы с детьми, и применять только те методы, которые кажутся приемлемыми вам и вашему ребенку. Кроме того, учтите, что все дети по-разному реагируют на различные методы.

Черепная остеопатия для младенцев

Гез Лэм, черепной остеопат

Черепная остеопатия (другое название — педиатрическая остеопатия) — это очень мягкая неинвазивная процедура, когда практик держит руками голову или тело ребенка, едва заметными движениями устраняя проблемы. Эта терапия особенно широко применяется для исправления последствий родовой травмы, лечения «механических» (кровеносных, мышечных, скелетных, пищеварительных) нарушений, которые вызывают у малышей бессонницу и несварение, а также для укрепления иммунитета ребенка. Процедура лечения считается крайне безопасной и мягкой, оказывает расслабляющее воздействие на большинство деток.

Черепная остеопатия может быть полезна при:

- бессоннице/частых просыпаниях;
- чрезмерном плаче;
- коликах;

- беспокойстве/раздражительности;
- нарушениях питания;
- шоке после вакцинации.

Если подождать, то почти все эти проблемы сами собой исчезнут вскоре после рождения. Я полагаю, что больше половины всех малышей способны справиться с ними самостоятельно. Если этого не происходит, проблемы укореняются, и тогда будет полезно прибегнуть к черепной остеопатии. Я заметила, что матери интуитивно чувствуют, когда ребенок не может успокоиться или когда с ним что-то не так, и в таком случае я советую обратиться к специалисту.

Гез Лэм, черепной остеопат

Гомеопатия

Эдди Фримен, гомеопат

Гомеопатия может быть полезна при:

- любых последствиях родов;
- постоянном плаче;
- бессоннице;
- простудах и кашле;
- прорезывании зубов;
- нарушениях пищеварения, включая колики.

Гомеопатия может применяться для укрепления и поддержания здоровья ребенка. Вот лишь несколько преимуществ этой терапии.

1. Укрепление здоровья, а именно повышение иммунитета, защита ребенка от инфекций и ускорение выздоровления.
2. Альтернатива медикаментам, таким как антибиотики.
3. Излечивает хронические заболевания: астму, экзему, ушные инфекции, некоторые дефекты речи.

4. Предотвращает и снимает негативные последствия вакцинации, а также представляет собой альтернативу прививкам для тех родителей, которые не хотят прививать детей.
5. Помогает при эмоциональных и поведенческих проблемах, особенно в переходные периоды.

Важно, чтобы вы могли доверять выбранному гомеопату, чтобы у вас были хорошие взаимоотношения. Не все гомеопаты одинаковы — найдите такого, который подходит вам и вашей семье.

Учтите: вы лучше других знаете, что нужно вашему ребенку. Отведите малыша в больницу или вызовите врача, если его температура превышает 38,9 °С, если кажется, что он теряет сознание либо если у него острое воспаление уха.

Гомеопатия — это система медицины, которая лечит всего человека (душу, тело и чувства) крошечными дозами веществ, достаточными для стимуляции целительной способности самого организма. Гомеопатия крайне мягка, а гомеопатические препараты не имеют побочных эффектов.

Эдди Фримен, гомеопат

Привычки и режим

По мере того как у малыша начинают развиваться привычки, старайтесь постепенно установить режим сна. Малышу понравится предсказуемость, а кроме того, вы сможете избежать переутомления и научить ребенка отличать ночь ото дня.

Подберите такой режим, который подходит и вам, и малышу — совершенно незачем укладывать его спать в 19:30, если он нормально высыпается днем. Многие родители спокойно позволяют детям не ложиться допоздна. Главное, чтобы каждый вечер выстраивался примерно по одной схеме — скажем, еда, игра, ванна, ласки, книга, постель — приблизительно в одно и то же время. Нельзя требовать от малыша, чтобы он запомнил, когда надо ложиться спать, если это время каждый день разное.

Многие дети становятся особенно беспокойными примерно в двухмесячном возрасте из-за колик (см. «Колики» в главе «Потребности ребенка и ваши потребности») и где-то между семью месяцами и годом, когда они уже достаточно взрослые, чтобы сознательно сопротивляться сну. Даже те младенцы, которые раньше спали на зависть всем родителям, в этот период могут часто просыпаться по ночам. По данным группы поддержки «Безмятежность», каждый третий ребенок регулярно просыпается ночью в возрасте 12 месяцев. Установление режима (по возможности) поможет вам снова вернуться в привычную колею.

Здоровый сон от 6 месяцев до двух лет

Некоторые дети умеют спокойно спать уже в возрасте 6 месяцев. Одни со временем возвращаются к беспокойному сну, другие привыкают ко сну гораздо позже, и почти всех приходится убеждать. Кроме общих советов по успокоению ребенка (см. «Укладываемся спать: от рождения до 6 месяцев») можно дать такие рекомендации: -

Малыш никак не заснет

- Заведен ли у вас регулярный режим сна? Если нет, постарайтесь установить.
- Возможно, ваш ребенок рассчитывает на усыпляющие сигналы? (см. «Усыпляющие сигналы»)
- Возможно, у малыша режутся зубки?
- Возможно, малыш переутомлен? Проведите с ним немного времени в тишине и покое, посмотрите книгу с картинками. Задумайтесь о частоте сна — достаточно ли малыш спит днем? Потребности младенцев меняются с возрастом, поэтому не исключено, что вам нужно пересмотреть заведенный режим.
- Достаточно ли устал ваш малыш? Возможно, днем он спит дольше, чем надо.
- Есть ли у вашего малыша любимый предмет? Иногда очень помогает найти какой-нибудь предмет: игрушку, одеяло,

пусть даже собственный палец малыша — который поможет ребенку привыкнуть к физическому отсутствию матери. Если ваш малыш сосет пустышку, положите в кроватку сразу несколько штук, чтобы ему было проще находить их самостоятельно.

Малыш просыпается по ночам

Учтите все вышесказанное плюс:

- Просыпается ли малыш от голода? Если ночные кормления участились, возможно, это свидетельствует о том, что малыш готов перейти на твердую пищу, если этого еще не произошло (см. «Кормление и сражения»). Большинство детей старше 6 месяцев не нуждаются в ночном кормлении с физиологической точки зрения — им это просто нравится. Если вам это не мешает, то отказывать ребенку незачем. Если мешает, постарайтесь постепенно сокращать количество ночных кормлений. Если вы кормите малыша из бутылочки, с каждым кормлением понемногу уменьшайте количество жидкости.
- Спит ли малыш в вашей постели/спальне? Если вы мешаете друг другу, переложите малыша в кроватку или в другую комнату.
- Возможно, вы кидаетесь к малышу по первому его всхлипу? Это может растормошить ребенка еще сильнее, чем если вы просто позволите ему самостоятельно заснуть.

Малыш рано просыпается

- Используйте более плотные шторы или светомаскировочные жалюзи.
- Игрушки для кроватки, подвесные вертушки и т. д. могут на какое-то время занять малыша, когда он проснется.
- Если малыш регулярно просыпается для утреннего кормления в несуетную рань, постарайтесь перенести время кормления (постепенно, по пять минут за раз) на более приемлемый час.

Малыш отказывается спать днем

- Если малыш не хочет спать в кроватке днем, но засыпает в «кенгуру» или в коляске, постарайтесь регулярно выходить с ним на прогулку, чтобы привить привычку ко сну. Когда привычка сформируется, можно снова попробовать кроватку.
- А нужен ли ему дневной сон? Если малыш находится на переходной стадии, когда он отказывается от сна, а потом мучается, постарайтесь выделить спокойные промежутки в течение дня, чтобы он по крайней мере отдохнул в тишине.

Приучение ко сну

Со своим младшеньким я просыпалась по десять раз каждую ночь, и так продолжалось месяцев до 16. Я срывалась на остальных детей, потому что была совершенно вымотана. Врач направил нас к специалистке по проблемам сна, которая велела мне записывать все, что мы делаем, днем и ночью. Она сказала, что мне надо показать малышу, что ночью не происходит ничего интересного: никакого кормления и поения, никаких игр и ласк.

Но главное, чему она меня научила, это что нужно поставить себе цель и определить, какие шаги необходимы для ее достижения.

Сью Б.

Я пыталась приучить ребенка спать. Первые две ночи были каким-то кошмаром. Он плакал, а я чувствовала себя ужасно, но я так дико уставала, что понимала: другого выхода нет. На третью ночь, когда я уложила его в кроватку, он всплакнул для вида, а потом успокоился.

На четвертую ночь он уже спокойно спал до утра.

Линдсей К.

Я подумывала о приучении ко сну, но поняла, что у меня просто не получится. Поэтому я решила, что нужно

рассматривать бессонницу моего малыша не как проблему, а как нечто само собой разумеющееся, как некую стадию, которая когда-нибудь закончится. Мне стало намного легче. Теперь у меня нет проблемы, у меня просто ребенок, который мало спит.

Кейти Г.

Приучение ко сну — это последнее средство. Оно может быть крайне эффективным, но его не рекомендуют с детьми младше 7 месяцев, и прибегать к нему следует только в том случае, если все остальные способы не подействовали и либо ваш малыш, либо вы всерьез недосыпаете (см. «Здоровый сон от 6 месяцев до двух лет»).

Сначала решите, подходит ли эта методика вам, вашему ребенку и вашим обстоятельствам. Если она кажется вам сомнительной, не прибегайте к ней. Если вы хотите подробно обсудить свой конкретный случай, обратитесь к врачу, терапевту или патронажной сестре. Они могут направить вас к специалисту по проблемам сна, если возникнет такая необходимость, хотя такие специалисты имеются далеко не везде.

Способы приучения ко сну

Укладывать малыша в кроватку необходимо до того, как он заснет. Не относите спящего малыша в комнату, поскольку ему будет очень неприятно заснуть в одном месте и проснуться в другом.

Режим проверки (для малышей от 7—9 месяцев)

Этот метод помог многим родителям, которые звонили по телефону антикризисной «горячей линии», и может также применяться к детям постарше.

1. Убедитесь, что родители и малыш здоровы. Выделите две недели, в течение которых вы не будете уходить по вечерам или уезжать.
2. Малышам и детям постарше нужен режим, особенно режим сна. Установите время отхода ко сну и придерживайтесь его.

Дайте ребенку время утихомириться: поиграйте с ним в тихие игры, почитайте книгу, приготовьте расслабляющую ванну.

3. Уложите малыша в постель, подоткните одеяло, пожелайте спокойной ночи и уйдите. Прежде чем уйти, удостоверьтесь, что у него в пределах досягаемости есть любимые предметы.
4. Когда он заплачет, оставьте его на определенное время (1—5 минут), а затем вернитесь, «проверьте» его, подоткните одеяло и уйдите. Повторяйте процедуру, пока он не уснет. Для начала промежутки между проверками могут быть короткими, затем их следует постепенно увеличивать.
5. Если малыш поднимется, решительно, но мягко верните его в кроватку. Покажите ему, что настроены серьезно и не собираетесь сдаваться. Можно повторять какую-нибудь фразу одним и тем же успокаивающим тоном всякий раз, как вы приходите к малышу.
6. Исключите напитки (разве только когда погода особенно жаркая), ласки и рассказы, поскольку они будут истолкованы как награда за нежелание спать.
7. Будьте решительны. Если вы сдадитесь сейчас, малыш будет кричать гораздо дольше в следующий раз, поскольку поймет, что вы все равно в конце концов поддадитесь.
8. Если малыш проснется ночью, в точности повторите вышеописанную процедуру. Вернитесь к нему столько раз, сколько потребуется, и «проверьте» его. Таким образом и вы, и ребенок будете знать, что все в порядке.
9. Будьте последовательны. Если вас поддерживает партнер, работайте вместе.
10. Будьте готовы. Это сложный процесс как для вас, так и для малыша.

Метод постепенного отступления

Этот метод обычно требует больше времени, чем режим проверки, но, пожалуй, меньше выматывает и вас, и малыша. На этот

раз вместо того, чтобы оставить ребенка, останьтесь и сидите рядом с кроваткой или колыбелью, пока малыш не уснет — по необходимости поглаживая его. Каждую последующую ночь садитесь чуть дальше от малыша, пока он не станет засыпать, когда вы сидите за дверью.

Адаптировано из статьи «Проблемы сна у младенцев» по любезному разрешению «Безмятежности», организатора антикризисной «горячей линии».

Сон у старших детей

Картина засыпания кардинально меняется у детей постарше, которые уже переместились из колыбельки в кровать.

Иногда очевидно, что на самом деле ребенку требуется ваше тепло или просто хочется рассказать вам о чем-то важном, и в таких случаях достаточно приласкать его пару минут — это лучший и скорейший способ усыпить ребенка. Но иногда ребенок предъявляет какие-то требования только потому, что ему нравится такая игра. Вот тут-то самое время подоткнуть одеяло, поцеловать малыша на ночь и сказать ему — спокойно и решительно, — что пришло время спать.

Приучение ко сну может подействовать и в этом возрасте. Кроме того, следует помнить о следующем:

Будьте скучными. Будьте как можно более сдержанными и спокойными. Если ваш ребенок ненавидит мыть голову, совершайте эту процедуру по утрам, чтобы не напрягать его перед сном.

Следуйте режиму. Если режим нарушен, постарайтесь восстановить его. Если ребенок живет попеременно в двух семьях, постарайтесь обеспечить одинаковый режим в обеих.

Задумайтесь о причинах. Возможно, ребенка беспокоит какое-то событие или какие-то жизненные перемены?

Будьте настойчивы. Старайтесь не повышать голос, но будьте решительны, сообщая ребенку, что пора спать. Если он выскочит из кровати, верните его в спальню. Не позволяйте сидеть с вами, не превращайте это в развлечение. Объясните, что он не обязан спать, если не устал (это распространенный у детей аргумент), но должен оставаться в постели.

Будьте искренни. Иногда мы забываем объяснить детям, почему требуем от них определенного поведения. Даже в общении с маленькими детьми объяснения бывает достаточно, чтобы превратить бессмысленный приказ в осмысленную просьбу (см. «Общение»).

Мои близняшки несколько недель подряд выпрыгивали из постели, и я ничего не могла сделать. Скорее от усталости, чем по какой-то другой причине, я однажды присела на краешек кровати и очень тихо объяснила им, что я измотана, что я сама хочу лечь, что я не могу лечь, пока не уберу, и что я не могу убрать, пока они не уйдут по дому. Дочка сказала: «Ну ладно». И все. С тех пор они перестали вставать. Им было всего по три годика.
Джулия П.

Предупреждайте заранее. Своевременное предупреждение дает ребенку возможность свыкнуться с мыслью о грядущем сне. Когда предупреждать — зависит от возраста и характера ребенка: малышу достаточно сказать за пять минут до сна, ребенку постарше должно хватить получаса на то, чтобы закончить все свои дела и власть понять.

Не спешите. Попытки наскоро уложить ребенка часто приводят к обратному результату. Лишние 15 минут могут превратить истерику в спокойствие.

Обзавайтесь часами. Представление ребенка о времени может не иметь ничего общего с действительностью. Покажите

ему, в каком положении находятся стрелки, когда пора готовиться ко сну, и в каком — когда пора ложиться. Также покажите ему время, которое считаете нормальным для утреннего подъема.

Помогите своим детям расслабиться. Некоторым детям невероятно сложно засыпать. Иногда помогают ласки и теплые слова. Детям, которым одиноко и страшно в спальне, будет проще заснуть в одной комнате с братом/сестрой. Некоторым детям нужна помощь, чтобы расслабиться.

Я помогаю ей представить себе, как она где-нибудь расслабляется. Она лежит в постели, а я рассказываю ей, что она лежит на лавандовом лугу, на небе светит теплое солнышко, дует легкий ветерок. Потом она добавляет подробности от себя — например, будто на ней надеты очки в форме сердечек. Когда «картинка на глазках», как она это называет, соответствует ее желаниям, она сама успокаивается и засыпает.

Эйлин М.

Не скупитесь на похвалы. Старайтесь хвалить ребенка за успехи вместо того, чтобы критиковать за беспокойные ночи (см. «Поощряйте положительное поведение»).

Еда и питье. Возможно, ваш ребенок съедает или выпивает перед сном что-то, что мешает ему заснуть? Сыр, шоколад, даже фрукты и сырые овощи перед сном приводят к нарушениям сна у многих детей.

Недержание мочи. В этом может крыться вполне очевидная причина, почему ребенок никак не заснет. Многие дети в возрасте четырех лет и старше время от времени мочатся в постель. Поощряйте «сухие» ночи, хваля ребенка в этих случаях, и попытайтесь выяснить, не вызвано ли недержание какими-то потрясениями или изменениями режима. Причины есть не всегда — иногда это происходит просто так.

Кошмары и ночные страхи

Я до сих пор во всех подробностях помню кошмары, которые снились мне в раннем детстве. Они меня ужасно пугали.

Дэвид П.

Нужно быть очень осторожным, если вы начинаете существенно изменять режим засыпания. Я знаю родителей, которые создали себе проблемы, изменив привычный режим, и были потом вынуждены спать в детской на полу. Если вы реагируете подобным образом, вы как бы признаете, что страхи ребенка обоснованы. Кроме того, вы нарушаете режим и привычные рамки, необходимые ребенку для того, чтобы чувствовать себя в безопасности, когда у него случаются обычные страхи. Вы подталкиваете ребенка к свободному падению.

Пэт Эллиот, психотерапевт

Кошмары и ночной испуг

Воображение ребенка бывает довольно страшным, а детские кошмары — настолько яркими, что воспоминания о них остаются чуть ли не на всю жизнь. Может, у вас и не получится их предотвратить, но вы можете утешить и ободрить ребенка, чтобы ему было проще забыть о них.

Кошмары чаще всего случаются у детей старше трех лет, но могут возникать и раньше. Есть смысл задуматься, не расстраивают ли ребенка какие-нибудь обстоятельства или перемены в режиме, не пугает ли его что-то в самой спальне — детское воображение способно по ночам превращать привычные предметы во всяких мрачных и угрожающих существ. Но зачастую никаких явных причин нет.

Успокаивая ребенка, старайтесь не отрицать его страхи фразами типа «Не будь глупеньким» или «Не бойся», потому что он действительно боится, и будет гораздо лучше, если он сможет выразить свой страх (см. «Работа с чувствами»). Кроме того,

постарайтесь не усугублять его страхи, заглядывая под кровать и за дверь, чтобы «убедиться, что чудовище ушло». Чересчур бурная реакция — «Ах! Какой ужас! Ты, наверно, страшно перепугался! Иди, я тебя обниму!» — тоже может обострить страхи ребенка. Он рассчитывает, что вы будете сохранять спокойствие и разберетесь со всеми проблемами.

Если он настаивает, чтобы вы заглянули под кровать или за дверь, можно объяснить, что чудовища существуют только в сказках и в воображении, но не в реальной жизни и что вы делаете то, что он просит, для его спокойствия, а не для своего. Скажите ребенку, что все в порядке, что вы рядом, подумайте, какие еще шаги можно предпринять. Некоторые дети предпочитают более светлую комнату, некоторые — более темную, в которой не бывает длинных теней. Дайте ребенку понять, что вы не верите в чудовище, но верите в его страх.

Моим детям хочется знать, как быть во сне, если он вдруг станет страшным. Мы обсуждали с ними сны, я объяснила, что воображение — это не по-настоящему, но и рассказала, что воображение можно использовать для защиты. Моему сыну нравится держать в руке волшебный поцелуй для защиты, а моя дочка говорит своим воображаемым страшилищам, что, если они не уберутся подобру-поздорову, им придется иметь дело с мамой. Это ее веселит, и страх отступает.

Джейн П.

Лучше задавать открытые вопросы, вроде: «Как ты? Я слышала, как ты плакал» — чем конкретные, вроде: «Тебе приснился кошмар?» или «Ты хочешь пить?» — поскольку последние могут действовать как внушение.

Если у вашего ребенка случился кошмар, но он не до конца проснулся, лучше всего просто утешить его и дать понять, что вы рядом. Если повезет, он просто заснет и не вспомнит о кошмаре утром. Если ребенок окончательно проснулся, постарайтесь не расспрашивать его о кошмаре, поскольку сам процесс вспоминания может закрепить его в сознательной

памяти. Чаще всего лучший способ — дать ребенку забыть о плохом сне.

Ночные страхи

Когда ребенок испытывает ночной страх, может показаться, что он не спит, поскольку у него открыты глаза, но на самом деле он видит кошмар. Он может кричать и даже визжать, но при этом не сможет реагировать на ваши слова и действия, потому что не видит и не слышит вас. Это ужасное явление как для ребенка, так и для родителя, однако вы вряд ли сможете что-либо сделать — разве что утешить его, если он вам позволит. Некоторых детей попытки утешить пугают еще больше, как будто действия родителя становятся частью кошмара. Исходите из реакций ребенка, и если ему неприятны ваши касания, подождите, пока он полностью успокоится, а затем убаюкайте его.

Ожидание — самое сложное, особенно учитывая, что ночной страх может длиться полчаса и больше. Но не забывайте: ваш ребенок перепуган, он не контролирует свои действия и слова и, скорее всего, ничего не вспомнит утром. Злость и попытки насильно разбудить его могут напугать еще больше и вызвать истерику, так что постарайтесь сохранять спокойствие, оставайтесь с ним и утешайте его по мере возможности.

Организация «Безмятежность» советует: если ночной страх возникает примерно в одно и то же время каждую ночь, попробуйте мягко разбудить ребенка за 15 минут до предполагаемого страха, а затем позвольте ему снова уснуть. Если повторять эту процедуру несколько ночей подряд, то из-за нарушения привычного цикла сна страхи могут прекратиться.

Если вас беспокоит частота или интенсивность кошмаров или ночных страхов ребенка, обратитесь к врачу, терапевту или патронажной сестре, которые смогут посоветовать вам хорошего специалиста.

С моими детьми никогда не происходило ничего более пугающего. Мой сын иногда просыпался и орал, визжал: «Мама, мама, мама!» — явно перепуганный. Я пыталась

успокоить его, говорила: «Все в порядке, мама тут», но он меня не слышал. Это был какой-то слепой ужас, я просто не могла пробиться к нему. Однажды я попыталась растормошить его, а в другой раз — вырвать его из кошмара, повторяя строгим голосом: «Ну хватит, мама тут, прекрати». Но оба раза он впадал в жуткую истерику. Я понятия не имела, что происходит, я никогда не слышала о ночных страхах. Как только я узнала, что на самом деле он спит, мне стало легче с этим справиться.

Теперь я просто тихо-тихо говорю: «Я тут» — и жду, пока можно будет его снова убаюкать.

Хелен П.

Сон и вы

Иногда состояние матери можно существенно улучшить, вернув ей одну-единственную жизненно важную потребность, которая пострадала после рождения ребенка.

Во многих случаях решающим фактором является сон. Обычное неснятое утомление — один из наиболее распространенных симптомов, и восстановление регулярного и нормального сна может привести к значительным улучшениям в состоянии матери, даже при наличии других симптомов, вроде чувства тревоги и депрессии.

Саймон Джеймс, Ассоциация послеродовой депрессии

Большинству матерей маленьких детей хорошо понятен анекдот: «Что нужно женщине в постели? Восемь часов сна». Но сон — это не шутка. Если достаточно долго игнорировать потребности своего организма, последствия будут крайне неблагоприятными. Ассоциация послеродовой депрессии рекомендует каждой новоиспеченной матери по крайней мере раз в день как следует отдыхать, пока ребенок не достигнет возраста нескольких недель. По мере того как ребенок взрослеет, старайтесь выспаться, пока он спит, либо попросите вашего партнера ИЛИ подругу посидеть с малышом, пока вы отдыхаете.

Ваши личные взгляды в целом зависят от ваших обстоятельств, но в любом случае постарайтесь не забывать о сне.

Сон и секс

Хороший сон важнее, чем хороший секс — таковы результаты опроса, проведенного пятнадцатью центрами Всемирной организации здравоохранения по всему миру. По результатам исследования качества жизни с участием почти 5000 человек из 15 стран мира секс оказался в конце списка приоритетов. Гораздо важнее секса оказались способность выполнять обычные повседневные дела, энергия, хороший сон и личные отношения. Профессор Майкл Пауэр из Эдинбургского университета, представлявший эти данные Британскому психологическому обществу, сказал: «Нас несколько удивил такой результат».

Глава четвертая

КОРМЛЕНИЕ И СРАЖЕНИЯ

Кормление грудью затрагивает тебя на каком-то глубинном, основном уровне, поэтому так прекрасно, когда все идет хорошо, и так грустно, когда ничего не получается.

Анна П.

Самое сложное — относиться с пониманием, когда они отвергают блюдо, которое я приготовила с такой любовью. Мне это очень-очень трудно.

Лаура М.

Если вы будете знать, чего ожидать от ребенка во время еды — начиная с первых глотков молока и заканчивая семейным ужином — и как решать возникающие время от времени проблемы, вам будет спокойнее и проще свести к минимуму сражения из-за еды. Мы предлагаем план действий на сегодня и советы на будущее.

Кормление грудью

После рождения все чувства младенца связаны с материнской грудью. Не случайно малыш способен ясно видеть на расстоянии 35 см — ведь это расстояние от лица матери до ее груди. Таким образом природа способствует установлению связи.

Питер Уокер, писатель, преподаватель йоги и физиотерапевт

На сегодняшний день имеется немало свидетельств того, что грудное молоко наиболее полезно для младенца в первые 4–6 месяцев жизни. Это идеальное питание, которое содержит антитела, противостоящие инфекциям, и повышает сопротивляемость

астме, экземе и другим аллергическим заболеваниям. Количество и состав молока меняются в зависимости от потребностей младенца, а кроме того, молоко способствует переходу на твердую пищу, поскольку его вкус зависит от того, чем питается мать, и таким образом малыш привыкает к новым вкусовым ощущениям. Кормление грудью дешево, удобно и не требует мытья посуды — но не всегда идет просто.

Популярный образ матери с ребенком у груди оказывает сильное воздействие — как правило, он имеет мало отношения к действительности и может вызывать чувство вины и досады, когда вы почувствуете себя скорее молочной коровой, чем Мадонной с младенцем. Многие женщины быстро сдаются, поскольку сталкиваются с трудностями и, как следствие, полагают, будто делают что-то неправильно. На самом же деле, хотя многие матери и малыши с легкостью привыкают к кормлению грудью и со временем почти все получают от этого удовольствие, некоторые с удивлением обнаруживают, что такое кормление требует сил и энергии, которые не у всех имеются. Возможно, гораздо больше женщин будут кормить детей грудью, если узнают, что в таких ощущениях нет ничего необычного.

Существует немало полезных советов, которых зачастую вполне достаточно, чтобы превратить кормление грудью в приятное, радостное занятие для матери и младенца. Поддержка окружающих также играет огромнейшую роль — женщины, чьи партнерши одобряют кормление грудью, в 33 раза чаще кормят детей грудью, чем те, чьи партнеры этого не одобряют.

Факты о кормлении грудью

В Великобритании количество женщин, кормящих грудью, постепенно растет и на сегодняшний день составляет около 66 % после рождения (62 % в 1990 году) и 14 % в возрасте девяти месяцев (11 % в 1990 году). Однако мы все равно остаемся чуть ли не последними в Европе. К примеру, более 95 % норвежек кормят грудью детей в возрасте одной недели; 80 % кормят исключительно грудью в возрасте трех месяцев.

Британки, отказывающиеся от кормления грудью в течение первых двух недель после родов, обычно называют такие причины:

- недостаток молока (или малыш кажется голодным);
- боль или гиперемия в груди;
- ребенок не сосет или не удерживается у груди.

Поскольку недостаток молока — нарушение крайне редкое, а все остальные трудности обычно можно преодолеть относительно просто и быстро, можно предположить, что гораздо больше женщин кормили бы детей грудью, если бы всегда могли получить совет и поддержку.

Режим и равновесие

Я кормила ребенка грудью на глазах у свекрови, но он все равно плакал, и тогда она наклонилась к нему и спросила:

«Что, мама тебя недокармливает?» Я сказала мужу:

«Поговори с ней», — и вышла из комнаты. Самый классический и жестокий способ расстроить кормящую мать — сказать, что ребенок «недоедает».

Кристина Читтик, ведущая дородовых курсов

Наиболее успешный способ установить предсказуемый режим кормления — позволить новорожденному самостоятельно задавать ритм в первые же недели. Если вы позволите ему сосать столько, сколько ему хочется, и так часто, как ему хочется, он получит все необходимое, и постепенно промежутки между кормлениями увеличатся.

Если промежутки не увеличиваются, возможно, малышу просто приятно сосать грудь, и он с радостью проводил бы у вас на руках все 24 часа в сутки. Если вы с малышом не испытываете никаких затруднений с кормлением, попробуйте давать ему необходимую ласку и близость без груди. Поносите его немного в «кенгуру» после кормления или попросите об этом партнера либо близкую подругу.

ДЛЯ ТОГО чтобы выработался предсказуемый режим, может понадобиться три месяца и больше. Если вас устраивает кормление по первому требованию, продолжайте, пока позволяют ваши чувства и обстоятельства. Это немалое достижение, которым вы имеете полное право гордиться.

Если же со временем вам начинает казаться, что вы убили бы за лишние 20 минут сна (где бы только сил набраться!), или какие-то другие дела не позволяют вам кормить ребенка в удобное для него время, — возможно, настала пора разграничить свои потребности и потребности малыша. Когда какой-то режим кормления уже выработался, можно иногда кормить малыша до того, как он проголодается и сам начнет требовать еды. Например, когда вы пытаетесь поспать, можно сразу покормить малыша, чтобы он не проснулся через десять минут после того, как вы закроете глаза.

Если вас беспокоит количество вырабатываемого молока, то случайная бутылочка молочной смеси делу не поможет, а лишь нарушит естественные процессы организма. Однако вы вполне можете устроить себе заслуженный отдых и дать кому-нибудь другому покормить малыша из бутылочки, если сможете нацелить достаточно молока. Все дети разные, но подобное кормление из бутылочки меньше всего нарушает режим кормления и наталкивается на наименьшее сопротивление, если начать прибегать к нему после 6 недель, но до четырех месяцев. Первые 6 недель считаются важнейшим периодом для привыкания к кормлению грудью, поэтому использование бутылочки может только помешать, но если вы будете ждать до четырех месяцев, то малыш, скорее всего, не примет бутылочку.

Я считаю, что полезно иногда привлекать к кормлению партнера, сцеживая молоко в бутылочку. Это укрепляет его взаимоотношения с малышом, а также помогает вам. Если вы даете малышу сцеженное молоко, вы постепенно приучаете его к бутылочке, что гораздо лучше, чем резкий переход на молочную смесь, когда и если вы решите прекратить кормление грудью.

Паула Белл, патронажная сестра

Распространенные проблемы и их решения

Боль. Обычно вызвана тем, что младенец недостаточно хорошо цепляется. Если он будет сосать только сосок, он не естся, а вам будет больно. Прижмите его к себе и поверните так, чтобы его грудь была повернута к вашей. Ваш сосок должен находиться на уровне его губ. Убедитесь, что он широко открывает рот (для этого проведите соском по его губам), и захватывает не только сосок, но и большую часть ареолы (участка вокруг соска).

Тревога. Сделайте дыхательные и другие расслабляющие упражнения (см. «Дыхательное расслабление») до и во время кормления.

Молоко появляется поздно. Это часто происходит, когда ребенок рождается недоношенным или в результате кесарева сечения. Обратитесь к акушерке и/или патронажной сестре за советом и помощью.

Мальш брыкается у груди. Вот наиболее распространенные причины: неправильная поза (см. выше); затрудненное дыхание (убедитесь, что грудь не закрывает малышу нос; если нос забит, обратитесь к патронажной сестре или врачу); сильный напор молока (попробуйте немного сцедить перед кормлением).

Напряжение, затвердение или повышенная чувствительность груди. Уверенно погладите пораженный участок в направлении соска во время кормления, чтобы раскупорить млечные протоки. Не прекращайте кормление, поскольку необходимо вывести молоко из пораженных участков. Примите теплую ванну или снимите повышенную чувствительность фланелью, вымоченной в теплой или очень холодной воде и выкрученной. Если у вас возникли простудные симптомы, возможно, это инфекция (мастит), — обратитесь к врачу.

Если вас что-то беспокоит, как можно скорее обратитесь к врачу, акушерке, патронажной сестре либо в клинику. Консультанты могут дать вам бесценные советы. Это высококвалифицированные специалисты, которых иногда можно вызвать на дом.

Уход за собой

В период кормления грудью вам крайне необходим отдых, здоровое питание и покой во время кормления ребенка. Спешка приведет к нежелательным последствиям, поскольку малыш проголодается быстрее, чем если бы вы не торопились и дали ему наесться до отвала. Расслабляйтесь, когда (и если) можете. Помните: это возможность не только покормить малыша, но и окружить его любовью, а лучшего занятия и быть не может.

Кормление ребенка бывает изматывающим. Об этом довольно редко говорят. Если вы этого не поймете, то будете загонять себя, у вас начнутся проблемы с молоком, малыш будет недосыпать и вы устанете еще больше — короче, замкнутый круг. У матерей иногда не получается заботиться о себе, но стоит все же взглянуть на ситуацию со стороны и понять, насколько важно уделить время себе, чтобы не пострадал ребенок.

Карин Г.

Искусственное вскармливание

Успех кормления грудью или бутылочкой во многом зависит от того, насколько вам самой нравится принятое решение и насколько вас поддерживают окружающие. Меня ужасает, когда женщины приходят на курсы, умалчивая о бутылочке и выдумывая всяческие оправдания. Да кто мы такие, чтобы судить?

Кристина Читтик, ведущая родовых курсов

Молодым матерям постоянно сообщают два факта: что кормление грудью гораздо лучше искусственного вскармливания и что 99,9 % женщин способны кормить грудью. Это чистой воды упрошенчество. Если вы действительно не в состоянии кормить грудью или попробовали кормить грудью, обратились за помощью, но у вас все равно не получается, то поступайте так, как считаете нужным. У каждого человека свои обстоятельства, потребности и трудности. Бутылочка и счастливая мать — это гораздо лучше

для всех, чем отчаявшаяся, мрачная, уставшая мать, кормящая грудью. ЕСЛИ ВЫ сомневаетесь, какой путь избрать, есть смысл сначала попробовать кормить грудью, по необходимости обратившись за советом и помощью.

Переход к твердой пище

Виндуизм есть очень важный обряд, мук-э-бхат, когда ребенку исполняется 6 месяцев и он впервые пробует твердую пищу. Это переводится «рис во рту», и обычно в Индии это первый раз, когда ребенок пробует еду, поскольку там очень долго кормят грудью. Родные и близкие приносят подарки, малыша наряжают — если это девочка, то на нее впервые надевают сари и маленькую золотую корону, а на лице сандалом рисуют точки. Этот обряд крайне важен, это ритуал, означающий, что ребенок выжил и теперь переходит на следующую жизненную ступень.

Читрита К.

В промежутке между четырьмя и шестью месяцами ваш малыш, скорее всего, начнет демонстрировать свою готовность к твердой пище — требуя кормления чаще, не наедаясь, чаще просыпаясь по ночам, или и то, и другое, и третье.

Многие матери испытывают гордость, когда малыш впервые начинает есть «по-взрослому», других охватывает легкое сожаление — ведь ребенок становится менее зависимым и превращается из грудного младенчика в эдакого Джексона Поллока в слюнявчике. Многие культуры признают, что это важный и символический шаг.

Впрочем, он чреват страшным беспорядком. Мы с удовольствием покупаем детям «развивающие игрушки» и ожидаем, что они не будут лезть пальцами в банановое пюре. Пожалуй, мы многовато требуем. Ваш ребенок неизбежно будет играть с едой, совать в нее пальцы и размазывать по всем окружающим предметам. Собственно, почему бы и нет — в рамках разумного (т. е. терпимого)?

Отношение вашего ребенка к еде и кормлению зависит от ваших реакций и его собственных переживаний. Чтобы облегчить ему переход к твердой пище, следует помнить следующее.

1. Малыши быстро осознают развлекательный потенциал родительского беспокойства по поводу того, что и как они едят. В ваших силах предотвратить подобные «развлечения» (см. «Сражения из-за еды»).
2. Малыши быстро осознают, что еду можно использовать как краску. Предотвратить подобное развлечение — не в ваших силах.
3. Малышу важно, чтобы вы спокойно и реалистично относились к тому, сколько фруктового пюре он способен съесть, так что не изматывайте себя в погоне за совершенством.

Если после твердой пищи предлагать грудь либо бутылочку, то со временем количество потребляемой малышом пищи постепенно увеличится, а количество молока постепенно уменьшится. Впрочем, некоторые малыши, особенно те, которые начинают капризничать, если их не покормить грудью, предпочтут попить молока перед твердой пищей.

Введение в рацион малыша разнообразной пищи — скажем, по одному продукту каждые несколько дней, — научит его получать удовольствие от разных вкусов.

Что и когда?

Паула Белл, патронажная сестра

Этот вопрос тревожит многих родителей, особенно тех, у кого родился первый ребенок. Не волнуйтесь: вы вряд ли сможете ему навредить. Родителям следует прислушиваться к собственному здравому смыслу, не волноваться по пустякам и следовать двум простым правилам:

- 1) Стерилизуйте посуду, пока малышу не исполнится 6 месяцев. Таким образом вы предупредите возможную кишечную инфекцию.

- 2) Остерегайтесь некоторых продуктов в определенном возрасте (см. ниже, а также «Профилактика основных аллергий»).

Подождите по крайней мере 16 недель, прежде чем вводить твердую пищу: к этому возрасту почки и пищеварительный тракт малыша достаточно развиты, чтобы с ней справиться, и кроме того, ребенок уже способен пользоваться языком и глотать.

Некоторых женщин и их малышей вполне устраивает кормление грудью или бутылочкой до полугода, но к этому времени ребенку пора развивать жевательный и глотательный рефлексы. Если перейти на твердую пищу после 6 месяцев, малышу будет сложнее привыкнуть к ней.

Первая еда (4–6 месяцев)

Переходите от жидкостей к кашам и пюре.

Можно включить: детский рис; фруктовые и овощные пюре.

Вводите продукты по одному: подмешивайте новый продукт к продуктам, которые нравятся вашему малышу.

Избегайте: зерновых чаще одного раза в день; пшеничных изделий; молока (кроме грудного и молочной смеси), даже подмешанного в еду; яиц; цитрусовых; орехов.

От 6 до 9 месяцев

Можно вводить менее однородную еду. (Мясо на первых порах лучше разминать.)

Можно включить: постное мясо; печеньку; чечевицу; белую рыбу; яйца (вкрутую); пшеничные изделия; молочные продукты (йогурт, творог и т. д.); еду, которую едят руками (фрукты, овощи, хлеб и т. д.).

Молоко: можно подмешивать в пищу коровье молоко (кормите только грудным или молочной смесью).

Напитки: с 6 месяцев можно использовать чашку или стаканчик — поите малыша водой (см. «Правда о напитках»).

Железо: его запасы у малыша начинают истощаться в период от 6 до 9 месяцев. Чтобы избежать этого, давайте ему мясо

или рыбу раз в день, а также продукты с высоким содержанием железа — бобовые и зелень. Малышам-вегетарианцам дважды в день требуется альтернативная пища — зерновые, в частности злаки, и бобовые. Витамин С, содержащийся во фруктах и овощах, повышает способность организма запасать железо.

Год и больше

Можно включить: жирную рыбу; коровье молоко для питья и приготовления пищи (большинству детей старше года достаточно 600 мл молока в день — большее количество может перебить аппетит).

Пищу, содержащую орехи, лучше всего вводить как можно позже; многие специалисты рекомендуют подождать до трех лет (см. «Профилактика основных аллергий»).

К концу первого года жизни ваш малыш должен употреблять самые разные продукты и в определенной степени питаться тем же, чем питаются остальные члены семьи. Помощь и поддержку вы всегда можете получить по телефону (к патронажной сестре можно обратиться через больницу или местные органы здравоохранения).

Отказ от еды

Нет смысла тратить время на то, чтобы уговаривать отлучаемого от груди малыша принимать пищу, — он сам начнет есть, когда захочет. Если вы попытаетесь его заставить, есть риск превратить кормление в противостояние. В конечном итоге проиграете вы, поскольку малыш либо поймет, что отказ от пищи привлекает внимание, либо начнет связывать еду со стрессом (см. «Сражения из-за еды»). Старайтесь подстроиться под ритм малыша, помните, что, если он отворачивается или крепко сжимает губы, значит, наелся и что даже у маленьких есть свои предпочтения. Отказ от еды также может свидетельствовать о плохом самочувствии малыша (обратитесь к врачу, патронажной сестре или в клинику, если есть повод для беспокойства).

Профилактика основных аллергий

БОЛЬШИНСТВО признаков аллергии либо непереносимости какого-то продукта проявляются в течение 24–48 часов после первого употребления. Реакции могут варьироваться от легкого высыпания или диареи, что свидетельствует о неготовности малыша принимать данный продукт, до настоящей пищевой аллергии, сопровождающейся такими симптомами, как затруднение дыхания, отек губ и сильные сыпи. Такое случается крайне редко.

Однако, если у вас в роду наблюдается повышенная чувствительность к определенным продуктам либо аллергические нарушения вроде астмы и экземы, будьте осторожны при выборе новых продуктов.

«Важно правильно подобрать время, — поясняет Анна Герребулт, специалист, наблюдающий детей в первые месяцы жизни. — Лучше всего вводить по одному продукту каждые несколько дней, чтобы ясно видеть, как чувствует себя ребенок. У любого человека в любой момент может возникнуть аллергия, а поскольку малыш еще никогда не пробовал бананов или каши, вероятность возникновения аллергии повышена.

В группу риска входят такие продукты, как орехи (сегодня в некоторых странах семьям, в которых есть аллергики, рекомендуют не давать малышам до трех лет арахисовых продуктов, а целого арахиса не давать даже здоровым детям вплоть до пяти лет), цитрусовые, яйца, клубника и морепродукты. Впрочем, ко всем продуктам следует подходить с осторожностью.

Мне встречались малыши с аллергией на картошку, помидоры и воду из-под крана. Наилучший способ избежать проблем — вводить новые продукты постепенно».

Самостоятельный переход

Обычно малыш показывает, что уже готов питаться самостоятельно, хватаясь за ложку. Вот тут-то и начинается настоящий тарарам.

Старайтесь не волноваться, но если вам трудно справиться с беспорядком, примите меры. Вы будете меньше расстраивать-

ся, злиться и обижаться. Можно использовать две миски — одну поставить «на откуп» перед малышом, другую использовать самостоятельно, для собственно кормления — и предлагать ребенку как можно больше пищи, которую можно есть руками (желательно один-два кусочка или небольшую порцию чего-нибудь твердого). А жидким кормите его сами.

Сражения из-за еды: как их избежать

Питание может стать источником конфликтов и напряжения, подрывая уверенность матери при выполнении одной из основных задач материнства — кормления ребенка.

Джо Дуглас, клинический психолог-консультант Отделения психологической медицины Детской больницы на Грейт-ормонд-стрит

Мой папа готовит ужасные сосиски. Я не могу их есть. Моя самая-самая любимая еда в мире — это чипсы со вкусом креветок, и еще спагетти с красным соусом, только с нормальным, и еще мороженое с такими конфетками и шоколадным соусом. И еще яблочный пудинг. И чипсы.

Джемма, 6 лет

Питание ребенка имеет огромное значение для его здоровья и развития, а ведь родителям гораздо проще приготовить хорошую еду, чем сражаться с болезнями и прочими последствиями неправильного питания (см. «Что полезно?»).

Однако никто не гарантирует, что ребенок обязательно захочет есть полезную и разнообразную пищу. Большинство малышей проходят определенные стадии, на которых отказываются от каких-то продуктов. Это чаще всего происходит у детей до пяти лет, но бывает в любом возрасте. Недавнее исследование показало, что в возрасте от трех до 16 лет наблюдается «категорическая и необъяснимая нелюбовь к овощам» и что многие дети съедают рекомендованные пять порций овощей и фруктов в день только раз в году — на Рождество.

Сражения за еду — обычная картина. Причины могут крыться в самых ранних детских переживаниях, а последствия зачастую затрагивают ваши отношения с малышом и его поведение. Однако предотвратить такие сражения вполне возможно, и даже в разгар битвы всегда можно достичь перемирия. В этом вам помогут следующие правила.

Реализм. У разных детей разные аппетиты, да и у одного малыша случаются резкие перепады аппетита. Некоторые дети просто более переборчивы, и дело здесь скорее в характере, чем в неуступчивости (см. «Откуда берется "Фу!"»).

Если вы поймете, как ваш малыш относится к пище, жизнь не станет более предсказуемой — то, что ему нравилось вчера, может вызвать отвращение сегодня, — но зато вы сможете избежать ненужных конфликтов.

У одного из моих детей был прекрасный аппетит, второй перебирал, но его еще можно было уговорить, а третий просто закрывал рот и отказывался есть то, чего ему не хотелось. Он был таким в младенчестве и остался таким сейчас. Мне повезло, что он родился третьим.

Если б он был первым, я бы постоянно паниковала.

Джесс Т.

Поведение родителей и питание детей

Ваше отношение к еде оказывает огромное влияние на пищевые предпочтения ваших детей.

«Недавнее исследование свидетельствует, что поведение и чувства матери во время еды влияют на то, как ест ребенок, — поясняет д-р Эндрю Хилл, психолог Отделения психиатрии и бихевиористики* в Университете Лидса. — Например, при исследовании матерей с нарушениями питания и их годовалых детей выясни-

* Бихевиористика — наука о поведении человека, базирующаяся на системе «стимул — реакция» (Примеч. ред.).

лось, что их взаимодействие во время еды разительно отличается от взаимодействия остальных матерей со своими малышами. Они более навязчивы и негативны, а их малыши меньше весят.

Это взаимодействие было заснято на пленку, и фильмы получились просто потрясающие. Матери неоднозначно относятся к кормлению и вообще считают весь ритуал принятия пищи сложным и неприятным. Есть примеры, когда ребенка буквально кормят насильно, из-за чего он выплевывает еду, а мать расстраивается и принимается приводить малыша в порядок, вытирать... короче говоря, и чадо и мать постепенно расстраиваются все больше. Кормление из удовольствия и повода пообщаться превращается в неприятную процедуру, когда ни мать, ни ребенок не реагируют друг на друга. Это может повредить способности ребенка управляться с пищей».

Держите себя в руках

Дети — прекрасные бихевиористы, не чета родителям, поэтому не выходите из себя, если ребенок не хочет есть приготовленное вами блюдо, потому что ему будет очень весело наблюдать за вашей реакцией и ощущать себя в центре внимания. Я постоянно вижу, как матери попадают в эту ловушку, особенно выходцы из среднего класса; они принимают за здоровым пятилетним малышом длиннющие лекции о пользе употребления зеленого горошка. А ребенок сидит и думает: «Я ни слова ни понимаю, но зато я привлек ее внимание». Лучшие скажите: «Ладно, мы все будем есть горошек, а ты поступай как хочешь». Коротко и ясно — ребенок и так получит все необходимое из других продуктов, а через

полгода сам начнет есть горошек.

Д-р Джиллиан Харрис, старший преподаватель эволюционной психологии в Школе психологии при Бирмингемском университете, клинический психолог и директор Клиники кормления при Детской больнице Бирмингема

Спокойствие — вот главный секрет, чтобы избежать сражений за столом. А для этого вам следует научиться держать себя в руках, не возмущаться и не обижаться, когда ребенок отказывается от еды. Важно помнить, что ребенок отвергает пищу, а не вас и что подобные капризы — нормальная часть взросления. Родитель проиграет только в том случае, если позволит втянуть себя в сражение, а отказ от еды совсем не так интересен, когда родитель не выходит из себя и не уделяет малышу все свое внимание.

Постарайтесь соотносить свою реакцию на отказ ребенка от еды с его возрастом и пищевыми потребностями. Если малыш непоколебим, предложите ему что-нибудь другое. Лучше всего сначала не предлагать самого вкусного, иначе маленький хитрец быстро поймет, что капризами можно быстрее добиться сладкого.

Если ребенок уже достаточно взрослый, чтобы самостоятельно питаться, и при этом здоров, но продолжает отказываться от определенных продуктов, скажите: «Ладно, если не хочешь, не ешь». Если он отказывается доедать или вообще что-либо есть, спокойно уберите тарелку. Если он не голоден, то все это не имеет значения, а если голоден, но просто балуется, это сослужит вам обоим немалую службу, поскольку он вряд ли решится повторить подобную шалость.

Постарайтесь сделать трапезы спокойными и мирными. Выждите какое-то время, прежде чем снова предлагать отвергнутые продукты, иначе ребенок войдет во вкус противостояния и будет отказываться из принципа.

Раннее введение продуктов. Чем раньше вы введете определенный продукт в рацион ребенка после 4—6 месяцев, тем скорее малыш к нему привыкнет (см. «Что и когда?»).

В дошкольные годы ребенок проходит определенный период, когда он решает, что можно есть, а что — нет (см. «Откуда берется "Фу!"»). Если он не попробовал какой-то продукт до четырех лет, тот не будет включен в «съедобную категорию», и ребенок, вероятно, от него откажется. Вот почему дети старше четырех лет часто воротят нос от еды, которая не соответствует в точности тому, что готовит мама.

Суть капризов и ритуалов. Капризы и предпочтения в еде могут проявиться между годом и двумя или неожиданно возникнуть в более позднем возрасте. Одни дети решают, что им не нравится «смешанная» еда, другим не нравится, когда разные продукты соприкасаются на одной тарелке, третьи поливают кетчупом картошку, но ни в коем случае не горошек. Ваша реакция отчасти зависит от того, как это влияет на вашу жизнь, — если требования ребенка просты и выполнимы, то нет проблем; если же вам кажется, что ребенок помыкает вами, доходя до абсурдных крайностей, то пора сказать «нет» (см. «Держите себя в руках»).

Откуда берется «Фу!»

Д-р Джиллиан Харрис, клинический специалист
по проблемам детского питания

Если бы я дала вам овечий глаз, вы бы сказали «Фу!». Это следствие категоризации пищи — процесса, который происходит в возрасте трех-четырёх лет. К этому времени дети решают, что съедобно, а что нет.

Вот почему я предпочитаю, чтобы дети попадали в мою клинику до четырех лет, ведь потом категории укореняются очень прочно.

Кроме того, у детей разные характеры; одни капризничают и перебирают, другие — никогда этого не делают. Вспомните Майкла Палина из «Полного круга», который поедал странные жареные блюда в необычных местах. Есть люди, которые так и поступают, которые пробуют все подряд, а есть и такие, которые никогда не станут есть ничего непривычного. Это вопрос характера, который скорее наследуется, чем воспитывается родителями.

Альтернативы и хитрости. Если ваш ребенок проявляет патологическую ненависть к моркови, в следующий раз дайте ему других овощей. Если он вообще не ест овощей, постарайтесь

перехитрить его — например, сделайте овощной соус к макаронам. Если он морщится при упоминании молока, предложите ему другие молочные продукты — йогурты, сыр, заварной крем.

При условии, что в течение недели ребенок ест разнообразную пищу (мясо, рыбу или бобовые; молочные продукты; углеводистые продукты; овощи и фрукты), он получает все необходимые компоненты. Не важно, если он каждый день требует одно и то же блюдо на завтрак, — главное, чтобы в целом рацион был разнообразным.

Помните: голодать ребенок не станет. Давайте ему необходимую пищу (см. «Что полезно?») и не волнуйтесь.

Ни один здоровый ребенок еще не заморил себя голодом.

Обычно матери говорят мне: «Она ничего не ест» — а я отвечаю: «Записывайте все, что она берет в рот, в течение двух недель» — и тогда они понимают, что зря беспокоились. Естественно, если речь идет о младенце, который теряет в весе, это уже другой разговор.

Но большинство «проблем» и тревог возникает у родителей из-за здоровых, нормальных, растущих деток, которые «не едят».

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения
и преподаватель клинической практики

Предлагайте небольшие порции. Большие порции могут показаться ребенку непреодолимыми.

Награды и задачи. Если вы будете давать пищу в качестве награды, угощения или взятки, ее ценность для ребенка немедленно возрастет, поскольку это нечто исключительное и, соответственно, особенное.

Мы внушаем ребенку различие между «наградой» и «задачей», сами того не замечая. «Доешь брокколи, и тогда получишь пудинг» — ловушка, в которую время от времени попадает большинство родителей; а когда вы в последний раз видели, чтобы

родитель наградил ребенка морковкой за то, что тот тихо вел себя в супермаркете? Что посеешь, то и пожнешь.

Предлагаем вашему вниманию следующий пример: детей, больных мукофисциозом, попросили назвать свою любимую еду. Им необходим высококалорийный рацион, поэтому родители редко кормят их салатами, предпочитая шоколадные батончики и тому подобное. На первом месте дети назвали огурцы и салат, тогда как шоколад оказался в конце списка. Еда, которую им не давали, стала желанной, а то, чем их постоянно кормили, не вызывало у них никакого энтузиазма.

Поэтому будьте осторожны с запретами. Хорошими или плохими бывают рационы, а не продукты. Если ребенок нормально питается, вполне можно угостить его картошкой фри, шоколадом или чипсами; это причинит гораздо меньше вреда, чем постоянные сражения.

Что полезно?

По иронии судьбы наше желание, чтобы дети хорошо питались, привело к тому, что многие сознательные родители из самых благих побуждений кормят детей совершенно неприемлемой «здоровой» пищей для взрослых.

В ходе одного исследования, недавно проведенного в Ньюкасле, выяснилось, что больше всего нездоровых детей принадлежат к нижней социальной группе, но на втором месте стоят семьи с высокими доходами — этот феномен был назван «мюсличным недоеданием».

Растущему ребенку требуется много белка и гораздо больше жиров, Сахаров и углеводов, чем взрослому. Обезжиренные и низкокалорийные продукты, включая снятое молоко и йогурты с низким содержанием жира, не годятся для кормления детей младше пяти лет. (Во многих странах медики советуют давать обезжиренное молоко только после двух лет и только при условии, что рацион ребенка разнообразен и достаточен.)

Каши с добавлением или высоким содержанием клетчатки, вроде отрубей, могут неблагоприятно сказаться на содержании

витаминов в организме ребенка, поскольку клетчатка плохо усваивается кишечником, а естественные сахара лучше подходят младенцам и маленьким детям, чем химические заменители сахара, содержащиеся во многих продуктах и напитках, не содержащих сахара.

Большинство детей в Великобритании растут здоровыми и не испытывают недостатка в питательных веществах. Недавние исследования свидетельствуют, что наиболее распространенными нарушениями у дошкольников являются:

- **Недостаток железа** (10 % исследованных). Железо содержится в мясе, зелени и бобовых, а также в более популярных у детей витаминизированных кашах и хлебе.
- **Недостаток цинка** (14 % исследованных). Цинк содержится в сыре, яйцах и хлебе, а также в овощах, фруктах и орехах.

С таким выбором продуктов вам будет несложно предоставить ребенку все необходимое без лишних трудностей и споров.

Держите слово. Некоторых детей все же приходится уговаривать съесть еще пару ложечек. Если ваш ребенок из таких, старайтесь не связывать последнюю ложку одного блюда с неизбежным переходом к следующему: «еще две ложечки, и все» — гораздо безопаснее, чем «еще две ложечки, и получишь мороженое» (см. «Награды и задачи»).

Не забывайте исполнять свои обещания. Если ребенок съел положенное количество, не повышайте ставки, требуя еще двух — уговор есть уговор. Кроме того, будьте готовы признать право ребенка есть, когда он голоден, и не есть, когда он сыт.

Позволяйте детям помогать. Если вы позволите ребенку помочь вам готовить, накрывать на стол, наливать напитки, это понизит напряжение за столом, поскольку малыш будет ощущать себя участником процесса, а не конечным потребителем.

Предоставляйте выбор. Будьте осторожны, позволяя маленьким детям выбирать, — некоторым решения даются нелегко, так

что дилемма «рыбные палочки или макароны» может довести чуть ли не до истерики.

Однако детям постарше свобода выбора помогает ощутить собственное участие в трапезе. Старайтесь предлагать выбор. Конкретный вопрос: «Что ты хочешь: картошку или макароны?» — скорее приведет к желаемому ответу, чем просто: «Что ты будешь есть?»

А голоден ли он? Ребенок не станет есть, если не будет испытывать чувства голода. Поэтому следует сократить количество перекусов, «умотать» ребенка перед едой или поменьше давать компотов и соков (см. «Правда о напитках»).

Детский аппетит вполне можно перестроить так, чтобы ребенок привык есть в определенное время, если делать это постепенно в течение трех и более недель. Поэтому если ваш ребенок перекусывает, но не желает обедать, можно постепенно сокращать количество еды между трапезами.

Маленьким детям, которые все еще пьют много молока, следует давать его поменьше, чтобы им было проще перейти на твердую пищу (детям в возрасте пяти лет и младше рекомендуют давать пол-литра в день).

Правда о напитках

Соки и прочие напитки могут навредить здоровью и аппетиту ребенка. Исследование, проведенное группой врачей в Саутгемптоне, показало, что 15 % детей в возрасте от двух до четырех лет получают почти половину рекомендованных ежедневных калорий из напитков, что мешает нормальному развитию голода между трапезами.

Исследование было проведено после того, как врачи сообщили о растущем количестве детей с похожими симптомами: отсутствием аппетита, диареей, болями в животе и плохим поведением за столом. Исследователи назвали это «компотным симптомом»: высокое содержание сахара в напитках перебивает детям аппетит.

По оценкам экспертов, потребление напитков среди детей младше пяти лет за последние 15 лет выросло вдвое, причем, как

отмечается в докладе, дорогие соки и нектары в данном случае ничем не лучше дешевых. Д-р Крис Ролле, один из исследователей, поясняет: «Калории во фруктовых напитках — это пустые калории. .. Если дети получают половину калорий из фруктовых напитков, они остаются без витаминов, белков, жиров, кальция и минералов, которые необходимы для развития костей и мышц».

Исследование также показало, что потребление воды за последние годы резко сократилось — 72 % детей в возрасте от двух до четырех лет и 50 % детей в возрасте от пяти до семи лет вообще не пьют обычной воды. Родителям советуют постепенно разбавлять нектары и соки, чтобы ребенок со временем перешел на более воднистый вариант или, еще лучше, совсем отказался от них.

Не заставляйте. Заставлять ребенка есть, принуждая его сидеть за столом, пока он не доест все, угрожая при этом наказанием или лишая наград, — самое вредное, что может сделать родитель (см. «Поощряйте положительное поведение»).

Я не верю, что ребенку следует давать то, что ему не нравится, потому что, когда мы обсуждаем со взрослыми их воспоминания о еде, они в точности помнят даже узор на обоях в комнате, где их заставляли есть гороховое пюре, печенку и так далее. Это настолько неприятно и бесполезно — зачем вообще заставлять?

Д-р Джиллиан Харрис, клинический специалист
по проблемам детского питания

Ни слова о диете

Д-р Джиллиан Харрис, клинический специалист по проблемам
детского питания

В нашей стране все так помешаны на здоровом питании, что гораздо чаще беспокоятся из-за еды, чем из-за переедания. Проведя

широкое исследование школ в окрестностях Бирмингема, мы обнаружили гораздо больше недокормленных детей, чем толстых.

Я бы вообще не стала упоминать слово «диета» лет до 32! Детям вообще не нужны диеты, лучше увеличить их физические нагрузки. Если вам кажется, что ребенок пополнил, возможны два пути: вся семья может перейти на обезжиренное молоко или снизить потребление жиров, если ребенок достаточно большой (старше пяти), либо придумать семейную физкультурную программу, когда все ходят гулять, катаются на велосипедах, делают зарядку. Чего нельзя делать — так это понижать количество калорий, поскольку еда станет для ребенка мучительной и неприятной, и ничего хорошего из этого не выйдет.

Глава пятая

ОБЩЕНИЕ

Прислушайтесь к детям: они этого заслужили. Помогите им найти правильные слова, чтобы рассказать о своих потребностях. Дети никогда не бывают настолько малы, чтобы взрослые не могли говорить с ними и слушать их.

Стелла Уорд, медсестра и координатор Родительской сети

Следует советоваться с детьми и уважать их мнение. В том, что касается потребностей и благополучия детей, я считаю умение слушать главным для родителей. Если вы не найдете времени на то, чтобы выслушать ребенка, вы вряд ли сможете с ним общаться, особенно когда он подрастет.

Эйлин Хэйес, консультант по вопросам воспитания

Если вы можете говорить с ребенком и слушать его, а он может говорить с вами и слушать вас, ваши отношения будут строиться на взаимопонимании, уважении и заботе. Хорошее общение позволяет детям и родителям эффективно выражать свои потребности, что в свою очередь поможет вам обоим избежать потенциальных проблем и преодолеть возникшие трудности.

Вам кажется, это просто? Спросите у тех, кто мучился, не получая от ребенка ответа на вопрос, что его тревожит, или испытывал непередаваемое чувство досады, когда ребенок демонстрировал выборочное восприятие (просто переставал слышать, когда к нему обращались родители, — явление необычайно распространенное).

В конце концов, ссоры с родителями и ворчливые односложные ответы — неотъемлемая часть взросления: так поступают и маленькие дети, и школьники, и подростки. Недостаток обще-

ния и обычные недоразумения приводят к международным конфликтам, так что неудивительно, что они могут вызывать трения в семье. Слова — штука сложная, особенно для новичков.

Однако вы в состоянии помочь своему ребенку говорить, когда ему надо, и слушать, когда вы хотите сказать что-то важное. Это самое главное.

Первые слова и разговоры

Ребенку необходимо овладеть речью, и овладеть ею сравнительно рано полезно для общего развития и общения. Но малыш, который начал говорить первым, вовсе не обязательно будет говорить что-то более интересное в будущем, а ребенок, начавший говорить поздно — вовсе не обязательно «отсталый».

Комиссия «Дети и насилие»

Новые исследования в области языкового развития проливают свет на то, как дети учатся говорить и как родители могут помочь им в этом. Поощрять уверенность и речевые способности ребенка не просто важно для ваших отношений — по мере взросления ваша поддержка сыграет важнейшую роль в его поведении, образовании и социальных навыках. Основы закладываются в младенчестве.

Взаимодействие с младенцем. Визуальный контакт и реагирование на звуки и движения малыша — важнейшие условия развития речи (см. «Общение с младенцем»).

Говорите

Говорите много — это действительно важно. Если вы привыкнете помногу болтать с малышом, вы установите канал общения, который сохранится и в дальнейшем. Некоторые ждут, пока ребенок научится отвечать — но к тому времени уже поздно.

Д-р Салли Уорд, логопед-терапевт

Говорите с младенцем как можно чаще — обо всем на свете. Описывайте, что и зачем вы делаете, объясняйте, почему вам важнее попить чаю, чем сходить в магазин, и даже почему вы сегодня настолько устали, что не в состоянии произнести связное предложение. По возможности позволяйте ребенку самому задавать тему и старайтесь говорить о его действиях и интересных для него вещах. Если он играет с кастрюлей или погремушкой, нет смысла говорить о птичках за окном, потому что он не воспримет этих сведений.

Даже самые маленькие детки любят песни, стишки и простые игры, что обогащает их языковой опыт (см. «Игра и обучение»). Кроме того, ребенку проще издать звук, когда он видит, как это делаете вы. Опускайтесь на его уровень или подтягивайте его до своего, чтобы играть и беседовать при любой возможности.

Изменяйте свою речь. Как только ребенок начнет понимать слова, необходимо отказаться от использования длинных взрослых предложений, подстраивая свою речь к уровню ребенка. Многие матери делают это инстинктивно, некоторым это трудно понять и еще труднее освоить, но понимание важности «родительского» языка, «сюсюканья», стало одним из важнейших недавних сдвигов в изучении развития речи (см. «Поговорим по-родительски»).

Поговорим по-родительски

Младенцам и маленьким детям сложно понимать значение длинных, взрослых предложений. Если говорить очень просто, повторяясь и четко выговаривая звуки, это помогает им с большей легкостью выделять, опознавать и понимать важные слова. Начинайте так говорить, как только ребенок научится понимать первые слова.

Цель не в том, чтобы слова звучали «уменьшительно», хотя иногда получается именно так, из-за чего у некоторых родителей и возникают трудности. Возможно, вам будет проще, если мы рассмотрим примеры. Когда вы говорите «лошадка»

и «собачка», вы подчеркиваете звуки «к» и «ч», чтобы ребенок мог услышать и повторить их. А когда выделяете отдельное слово — «ложка» вместо: «Смотри, вот твоя ложка, возьми ее в ручку, молодец», — это помогает ребенку различать и запоминать названия предметов и побуждает употреблять эти названия.

Д-р Салли Уорд, логопед-терапевт, объясняет: «Родительский язык очень-очень важен. Когда у вас маленький ребеночек, который не понимает ваших слов, вполне естественно просто болтать с ним и комментировать свои действия, например: "Смотри, сюда я кладу грязное белье". Но когда взрослый видит, что ребенок начинает понимать слова, где-то в возрасте восьми-девяти месяцев, он начинает говорить по-другому. Он не пользуется длинными фразами, а говорит коротко, например: "Это чашка, чашка". Матери говорят медленнее и громче, часто повторяя слова.

По сути вы помогаете ребенку определить значения слов. Если такой речевой перемены не происходит, если взрослый говорит с ребенком так же, как с другими взрослыми или с детьми постарше, то могут возникнуть большие трудности. В таком случае детям очень сложно понять, что мы говорим».

Будьте на шаг впереди. В большинстве областей развития родители могут эффективно помочь детям, опускаясь до уровня их способностей. Но с речью все иначе. Исследования показывают, что для детей лучше, когда в своих устных ответах родители остаются на один шагок выше их уровня.

Если ваш ребенок еще не произносит слов, поощряйте его, произнося их четко и ясно. Когда он уверенно употребляет отдельные слова, связывайте их по два («еще молока», «Алисиа игрушка» и т. п.); когда он произносит два слова, связывайте три («положи это сюда», «большой красный трактор» и т. п.).

Если ваш трехлетний ребенок говорит полными сложноподчиненными предложениями, можете

отвечать ему тем же; если же он находится на уровне трех-четырёхсловных фраз, вам следует отвечать четырьмя-пятью словами, чтобы стимулировать его развитие.

Д-р Салли Уорд, логопед-терапевт

Следите за своими жестами

Невербальное общение — язык младенца. Ребенок, который еще не умеет говорить, больше реагирует на музыку речи, чем на сами слова. Даже позднее, когда ребенок начинает говорить, невербальное общение все равно играет более важную роль. Значение слов толкуется по тону голоса и выражению лица. Это примерно как смотреть фильм с разными звуковыми дорожками. Одна и та же картинка может иметь разное значение в сочетании с разной музыкой — пугать, расслаблять, что угодно. Визуальные и звуковые впечатления важнее вербальных.

Джон Бристлоу, психолог и психотерапевт

Важно не то, что вы говорите, а то, как (см. «Общение с младенцем»). Как еще ваш малыш узнает, что нельзя трогать горячее, если вы не поморщитесь и не воскликнете: «Аи, горячо!»? Слово «горячо» ничего для него не значит, но ваши жесты и тон голоса сообщают все необходимое, включая значение слова.

Важность невербального общения в любых отношениях неоспорима — лишь 7 % наших «взрослых» чувств выражается словами, тогда как остальные — тоном, интонацией и прочими звуками (38 %), жестами и выражением лица (55 %). Вы сами понимаете невербальные сигналы своего малыша и точно так же, как и он, используете различные жесты, выражения и преувеличения, чтобы донести смысл слов, подчеркнуть их важность или обратить на себя внимание ребенка, — улыбаетесь, хмурились, изображаете удивление, меняете высоту, тон и громкость голоса и так далее.

Читайте книги. Книги крайне полезны для развития речевых навыков и словарного запаса ребенка с самого раннего возраста, но главный секрет их успешного использования — подбирать книги соответственно возрасту и способностям малыша.

Думаю, все мы иногда склонны к преждевременным поступкам. Маленьким детям лучше всего подходят книги со множеством повторений, об их жизни, окружающем мире, о знакомых им реалиях.

Д-р Салли Уорд, логопед-терапевт

Тишина. Недавно исследователи пришли к пугающим выводам о том, как наш образ жизни влияет на речевое развитие наших детей. Последствия значительны, но предотвратить их очень просто — если вы хотите, чтобы ваш ребенок научился общаться правильно и своевременно, избавляйте его на время от фоновых шумов телевизора, магнитофона, радио и так далее (см. «Тихий час»).

Не спешите. Как при общении с младенцем важно делать паузы, чтобы дать ему время откликнуться (см. «Общение с младенцем»), так и в разговоре с ребенком любого возраста важно дожидаться его ответа. Если ему не удастся вставить ни слова, он перестанет стараться.

Не отвечайте вопросом на вопрос. То есть избегайте разговоров типа: «А что это? — А что это?». Ребенок узнает гораздо больше, если вы ему ответите, пусть даже вам кажется, что это ему и так известно.

Некоторые дети только и умеют говорить: «А что это?» — потому что больше ничего не слышат. Гораздо полезнее отвечать им, ведь даже когда слово им известно, им нужно услышать его много раз, прежде чем они научатся его произносить.

Д-р Салли Уорд, логопед-терапевт

Тихий час

В ходе десятилетнего исследования, проведенного д-ром Салли Уорд по заказу Манчестерского фонда здравоохранения, обнаружилось, что дети, у которых дома постоянно присутствует шум телевизора, музыки или радио, начинают говорить позже.

Согласно результатам исследования, доля дошкольников с нарушениями внимания, приводящими к замедленному речевому развитию, между 1984 и 1990 годами выросла вдвое — до 20 %. Д-р Уорд связывает это с увеличением фонового шума в столь важный первый год жизни младенца, а также с появлением дневного телевидения и компьютерных игр для детей постарше.

Д-р Уорд поясняет: «Эти цифры поистине ужасающи. Я посетила дома 400 годовалых малышей и обнаружила, что в 89 % случаев присутствовал постоянный фоновый шум — именно постоянный. Обычно это был телевизор, изредка — музыка или радио. В некоторых квартирах все смотрели телевизор, мебель была составлена в ряд, как в кинотеатре, а в некоторых домах даже было темно и малыш лежал на краю дивана».

Младенцы на самом деле не смотрели телевизор, но их внимание привлекали визуальные события — отблески цвета, картинки, звуки — вследствие чего их внимание, несомненно, рассеивалось.

Развитие избирательного внимания — способности сосредоточиваться на одном звуке и приглушать фоновый шум — абсолютно необходимо для развития речи. Обычно оно происходит во второй половине первого года жизни, но только не при повышенном уровне шума. Еще одно необходимое условие для развития речи — родитель должен реагировать на звуки, издаваемые младенцем, а ведь телевизор их может заглушать. Это одна из важнейших причин устраивать тихий час.

Мне кажется, что за последние 20 лет в домашней обстановке произошли кардинальные изменения. Люди не понимают их пагубных последствий. Конечно, включить ребенку мультики — лучший способ отвлечь его, когда хочешь заняться каким-то делом, но надо же где-то проводить черту, ведь таким образом ре-

бенка лишают удовольствия и возможности разговаривать. На прошлой неделе ко мне обратилась одна мать-адвокат, которая спросила, не влияет ли на развитие речи то, что ее дочь смотрит видео по 6 часов в день!

К тому времени, как дети овладевают языком, то есть годам к трем, время просмотра телевизора можно увеличить до часа в день — при условии, что передачи тщательно отобраны; желательно также, чтобы родитель смотрел и обсуждал их вместе с ребенком. Я бы ни в коем случае не рекомендовала больше 30—60 минут в день для дошкольников».

Где найти помощь

Я, правда, считаю, что проверки развития — полезный способ обнаружить, не требуется ли ребенку помощь в какой-то конкретной области.

Несомненно, подавляющее большинство детей принадлежат к категории «нормальных», довольно-таки расплывчатой — например, для двухлетнего ребенка «нормальным» является словарный запас от 20 до 200 слов.

Сара Дартон, патронажная сестра

Если вас беспокоит речь вашего ребенка, патронажная сестра может направить вас к логопеду для оценки и, если потребуется, дальнейшей помощи. Своевременное вмешательство крайне эффективно решает проблемы развития речи у детей. Педиатр-логопед д-р Салли Уорд обнаружила, что, если ежедневно говорить с младенцем или маленьким ребенком по часу, желательно наедине и в тишине, это «колоссальным образом влияет на развитие речи и языка».

Не поправляйте. Укрепляйте уверенность своего ребенка положительными утверждениями (см. «Делайте акцент на хорошем»),

показывая, что вы поняли, о чем он говорит, и обучая его правильному произношению слов. Ребенок очень хочет порадовать вас и научиться новому. Посмотрите на эти два примера его глазами и подумайте, какой из них лучше поможет ему правильно произнести слово:

Ребенок: «Тяшка».

Родитель: «Нет, не тяшка. Чашка. Чашка».

или

Ребенок: «Тяшка».

Родитель: «Да! Чашка, чашка».

С детьми постарше полезно повторять их фразы, но без ошибок. Они понимают, что вы имеете в виду, но не чувствуют критики с вашей стороны. А ведь это один из секретов хорошего общения.

Ребенок: «Мисс Шонс сказала, сто мне нужно вернуть это завтра».

Родитель: «Мисс Джонс сказала, что тебе нужно вернуть это завтра? Хорошо».

Развлекайтесь. Слова и звуки смешат детей, поэтому очень полезно поощрять радость и уверенность при общении. Ваш ребенок повеселится, а совместное удовольствие идет на пользу любым отношениям, так что найдите для такого общения время.

Умой дочери было одно слово, которое вызывало безудержный смех начиная примерно с двух с половиной лет. Это было слово «водоросли». Она говорила: «Водорослиииии» — и каталась по полу от хохота.

Джоанна Г.

Учим ребенка беседовать

Я придаю огромную важность возможности ребенка с кем-то поговорить. Если малыш с раннего возраста

научится разговаривать с другими, я считаю, это станет основой его эмоционального благополучия.

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт и директор «Детской компании» — благотворительной организации, объединившей заботливых взрослых, предоставляющих свои услуги, чтобы выслушивать детей в школе или дома

Слушать детей полезно — во-первых, это интересно, а во-вторых, мы узнаем их как личностей.

Д-р Салли Уорд, логопед-терапевт

По мере взросления ребенка умение говорить и слушать будет играть все более важную роль в ваших отношениях. Без этого каналы общения начнут закрываться — после чего возникнут настоящие трудности. Возможно, они проявятся лишь в раннем подростковом возрасте, но коренятся они именно в детстве.

Все нижеописанные приемы и подходы помогут вам вызвать у ребенка желание разговаривать. Одни основаны на методике, которую используют специалисты, чтобы «разговорить» ребенка. Другие представляют собой простые советы и подсказки, полезные как для родителей, так и для специалистов. Но эффективными все они будут лишь в том случае, если ваш ребенок поверит, что вы действительно хотите его выслушать.

Не упустите момент

Крайне важно уметь оказать ребенку эмоциональную поддержку — то есть быть спокойным и отзывчивым.

Будьте уверены: самые важные сведения вы услышите в самый неожиданный момент, а вовсе не во время запланированной «беседы».

Адриенна Катц, писательница и исследовательница

Конечно, важно находить время для бесед, но не надейтесь, что оно всегда будет удобным для вас. Жизнь редко бывает столь милосердной. Ваш ребенок еще слишком мал, чтобы понимать важность разных родительских дел, поэтому запросто может решить

сообщить что-нибудь важное, когда вы бежите на работу или достааете из духовки горячий противень. Навострите уши, чтобы не пропустить момент, когда ребенок захочет поговорить, проявите отзывчивость и, по возможности, выслушайте его.

Для этого нужно уделить ребенку все свое внимание. Посмотрите на ситуацию его глазами. Если бы вы попытались поделиться чем-то важным с человеком, который бы в это время был занят делом — говорил по телефону, готовил, отчитывал собаку, прошил другого ребенка надеть пальто — вам бы, наверное, показалось, что он вас не слушает. Вы потеряли бы нить разговора и прекратили попытки поделиться, даже если бы и смогли продолжать разговор. Если вам действительно нужно в этот момент что-то сделать, постарайтесь как-нибудь вовлечь в это дело ребенка (см. «Разговоры "в сторону"») и сосредоточиться на его словах.

Если в данный момент вы никак не можете его выслушать, то так и скажите:

«Я так устала/спешу, что вряд ли смогу тебя сейчас выслушать, но мне очень хочется. Давай поболтаем перед сном, когда мне будет проще слушать?»

или

«Я хочу тебя выслушать, ведь для тебя это важно. Сейчас только закончу, и тогда смогу нормально послушать».

Уговор есть уговор, так что уделите ребенку время, как только сможете.

Разговоры «в сторону»

Родители часто хотят говорить о чем-то важном, когда дети не готовы или не могут их слушать. Когда дети отвергают предложение поговорить, родители расстраиваются или злятся, в результате чего ребенок еще больше замыкается. Следует подойти к теме с разных позиций. Зачастую достаточно быть готовым и не давить на ребенка. Я заметила, что во время терапевтических сеансов часто помогает наличие посторон-

него фокуса, когда разговор с ребенком ведется как бы «в сторону». Чрезмерный визуальный контакт может запугать ребенка — следует научиться терпеть и дожидаться пауз.

Джим Уилсон, семейный терапевт,
Кардиффский институт семейной терапии, Барнардос

Некоторым детям разговоры с глазу на глаз кажутся слишком настойчивыми, особенно когда ребенок хочет сообщить что-нибудь сложное или неприятное. Если вам кажется, что ребенка что-то беспокоит, либо у вас состоялась беседа такого рода:

Родитель: «Как прошел день?»

Ребенок: «Хорошо».

Родитель: «Мне кажется, что у тебя не все хорошо».

Ребенок: «Нет, у меня все хорошо!»

то постарайтесь придумать какое-нибудь совместное занятие: приготовьте обед, устройте поход, поиграйте в футбол, заплетите дочке косички — что угодно, лишь бы сгладить напряженность. Это даст хороший повод побыть вместе и позволит затронуть волнующую тему легко и исподволь. Возможно, ребенок расслабится и сам начнет разговор.

Если вашего внимания добиваются сразу двое (или больше) детей, не помешает выделить для каждого отдельное время, чтобы заняться чем-нибудь вместе — почитать, поиграть, сделать какие-нибудь дела по дому — главное, чтобы ребенок ощущал: вы уделяете ему все свое внимание, не отвлекаясь на других. Даже десять минут в день могут привести к чудесным результатам. Для ребенка, которому вы в данный момент не уделяете внимания, следует придумать какое-то занятие — игру, рисование, готовку еды — лишь бы у него не сложилось впечатление, будто его игнорируют.

Как родитель вы можете придумать множество развлечений, чтобы ребенок раскрылся и поговорил с вами. Можно даже отвести в доме специальное место

для разговоров, можно устраивать особые обеды, залезать под стол и играть, что вы в палатке. Детям иногда очень трудно говорить, потому что взрослые смотрят на них и просят или даже требуют ответить. А надо просто проводить с ребенком время и делать что-нибудь вместе с ним — печь пироги, мыть посуду, рисовать.

Что бы вы ни делали, внимание переключается на это занятие, на нечто приятное, и в результате напряжение понижается.

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт и директор «Детской компании»

Ты меня слушаешь?

Согласно результатам исследования, проведенного профессором Филипом Зимбардо, американским психологом из Стэнфордского университета, и представленного на рассмотрение Британского психологического общества в 1997 году, работающие родители в среднем тратят всего 8 минут в день на разговоры с ребенком, «но это даже нельзя назвать осмысленными разговорами — в основном они лишь отдают приказы».

В опросе 1000 детей и молодых людей, проведенном Национальным обществом защиты детей от жестокого обращения, большинство респондентов сказали, что в целом взрослые не прислушиваются к ним. Большинство детей сообщили, что у них есть по крайней мере один человек, с которым они могут обсудить свои проблемы и тревоги. У подавляющего большинства таким человеком является мать. Однако 22 % опрошенных сказали, что им не к кому обратиться.

Позвольте детям рассказывать вам обо всем

Будьте открытыми. Детям важно знать, что они могут рассказать вам о чем угодно и это не приведет к еще большим неприятностям.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Ребенком я многое не могла рассказать маме с папой — не потому, что думала, будто они разозлятся, просто потому, что они бы так расстроились, так разочаровались, что мое детство не такое счастливое, как они надеялись, что я не такая, какой им хотелось бы меня видеть. Поэтому я многое скрывала.

Крисси М.

Вашему ребенку необходимо знать, что вы выслушаете его, какие бы неприятные вещи он ни говорил. Ради нашего же спокойствия, безопасности наших детей, богатства и искренности наших отношений дети должны иметь возможность описать свои переживания и мысли, а мы должны уметь выслушать их.

Это не значит, что вы должны соглашаться с услышанным либо одобрять все, что скажет вам ребенок, это не значит, что вы должны оставаться в стороне и не вмешиваться. Это значит, что вы должны воздержаться от каких-либо действий хотя бы на время. Сначала необходимо выслушать — только лишь выслушать, не делая поспешных выводов и не вынося суждений. Иначе ребенок перестанет с вами разговаривать. А ведь часто самые важные вещи ребенку сказать труднее всего.

Вспомните, как вы общались с собственными родителями. Было ли у вас чувство, что они слушают и вы можете рассказать обо всем, что волнует, беспокоит или интересует? Может, были причины, почему вы не рассказывали им все? Вы боялись неодобрения? Наказания? Равнодушия? Унижения? Может быть, вы хотели защитить их, потому что боялись, что они этого не вынесут? Либо разочаруются в вас? Либо будут вас меньше ценить?

Лучший способ «разговорить» ребенка — слушать его и воздерживаться от критики. Если вы готовы выслушать, это значит, что он может говорить вам отрицательные вещи, а не только положительные, а ведь иначе диалог будет неискренен и неполон. Это будет обман, все равно что сказать ребенку: «Я хочу тебя выслушать, только не говори ничего, что может мне не понравиться».

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт и директор «Детской компании»

Не перебивайте

Постарайтесь выслушать ребенка до конца. Для этого нужно на время забыть о собственных потребностях, даже тех, которые порождены самыми что ни на есть благими намерениями — то есть о потребности перебивать, чтобы выразить свои чувства, чтобы узнать больше, чтобы дать совет, чтобы «успокоить» его, чтобы вынести суждение, чтобы завершить незаконченную фразу.

Как только ребенок поймет, что вы уделяете ему безраздельное внимание, паузы и заминки в его речи помогут ему сосредоточиться, успокоиться, прояснить свои мысли и посмотреть на все более рационально. Если вы все же заполняете их своими словами, постарайтесь делать это потому, что реагируете на напряжение ребенка, а не на свое собственное.

Часто родителям так хочется исправить поведение ребенка, иметь «хорошего» малыша, что они отгораживаются от важных сведений и общения. Слушать ребенка — не значит одобрять все его поступки, но это также не значит, что нужно вмешиваться и исправлять его. Время для воспитания придет потом. Это делает каналы общения более открытыми. Зачастую мы не слушаем своих детей, потому что не можем вынести, когда они страдают.

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт и директор «Детской компании»

Ослабьте давление

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Мне кажется, поездки в машине идеальны для общения. Можно обсудить важные вопросы — на фоне мелькающих пейзажей — в расслабленной обстановке, что не может не понравиться ребенку.

Не нужно сажать ребенка перед собой и серьезно говорить ему: "Мы с папой подумали, что нам нужно срочно сблизиться с тобой". Не надо ставить его в безвыходное положение, иначе он вообще перестанет слушать вас и говорить с вами. Малень-

кие дети даже закрывают уши руками, когда не хотят чего-то слышать. Дети постарше могут обойтись без рук, но они все равно перестанут слушать, если разговор покажется им излишне напряженным. Вам придется придумать другие способы донести свою мысль. Совместное чтение книг и прочие «отвлеченные» способы общения могут быть крайне эффективными.

Вопрос не в том, чем именно заниматься — важно по-настоящему обращать внимание на то, что вам обоим кажется подходящим. Может статься, что ребенок почти «потеряется», когда вы вдруг понимаете: прошло три недели, а вы понятия не имеете, чем он занимался в школе или еще где-то; что вы перестали уделять ему внимание, потому что были слишком заняты чем-то другим. Такую проблему можно решить посредством спокойной беседы в спокойной обстановке, избегая настойчивости и требовательности.

Используйте открытые вопросы и утверждения

Обычно мы задаем вопросы из собственного любопытства: «А Рейчел там была?» — либо с целью покритиковать: «Зачем ты это сделал?» Если вам действительно нужны дополнительные сведения, чтобы понять ребенка или подтолкнуть его к дальнейшим разговорам, лучше задавать «открытые», а не «закрытые» вопросы. Подумайте, какой из нижеследующих вопросов поможет получить более развернутый ответ:

Открытый вопрос: «Что-нибудь интересное было сегодня в школе?»

либо

Закрытый вопрос: «Хорошо день прошел?»

Можно также произносить незавершенные утверждения, поощряя самого ребенка закончить их: «Ты сказал, что Джон плохо себя повел...»

Покажите ребенку, что вы его слушаете

Если я готовлю, а Джози хочет, чтобы я почтала ей, она говорит: «Мама, мама» — и тянет меня за ногу или ноет. Если я приседаю на корточки и спрашиваю ее, чего она хочет, или показываю, что понимаю и уважаю ее чувства, говоря что-нибудь вроде: «Я знаю, ты хочешь, чтобы я тебе сейчас почтала книжку, но я не могу, потому что готовлю обед» — она гораздо спокойнее переносит мой отказ, чем если я пытаюсь не обращать на нее внимания или вешу ей отцепиться от моей ноги. Главное — признавать и уважать потребности ребенка, в то же время утверждая свои. А узнать, что нужно ребенку, можно только выслушав его.

Стелла Уорд, медсестра и координатор Родительской сети

Мы каждое утро ссорились из-за того, что он не мог собраться вовремя. Я бесилась, потому что мне казалось, что он нарочно копается. И вот однажды утром он сказал, что ему не нравится школа, а я вместо того, чтобы сказать: «Да ладно, нравится», или «Всем нам приходится делать то, что нам не нравится», или «Ничего, привыкнешь» — сказала: «Правда?» Трудно было удержаться от искушения сказать больше, но я промолчала. Через некоторое время он сказал, что все его друзья ходят в блейзерах, а он — нет.

Я спросила, как он себя из-за этого чувствует, и он ответил: «Глупо». Мы столько раз ссорились, а я даже не знала, в чем суть проблемы.

Хелен С.

Ваши реакции должны быть адекватными. Если вы болтаете с ребенком о чем-то не очень серьезном, можете отвечать, чтобы показать, что слышали его, но незачем бросать все. Мир не вращается и не должен вращаться вокруг вашего чада двадцать четыре часа в сутки.

Но если малыш хочет поговорить о чем-то серьезном или вы с ним давно не разговаривали, сосредоточьтесь на нем все свое

внимание и покажите, что слушаете его. Продемонстрировать внимание можно следующими способами:

Смотрите на него, когда он говорит. Визуальный контакт показывает, что вам интересно слушать ребенка, но он не должен вызывать дискомфорта (см. «Разговоры "в сторону"»). На всякий случай будьте готовы к визуальному контакту — сядьте рядом с ребенком, на его уровне, глядя в его направлении, чтобы не пришлось перелезть через мебель и ловить его взгляд.

Отвечайте ребенку, чтобы он знал, что вы понимаете его. Простые, сдержанные ответы могут быть четкими, но достаточно ненавязчивыми, чтобы не прерывать ход мыслей или течение речи ребенка. Они могут быть невербальными, вроде жестов или выражений лица, свидетельствующих, что вы понимаете его, либо вербальными, вроде «Правда?», «Ага», «Надо же».

Зеркальное слушание

Я считаю слушание фундаментом близких отношений и семейного понимания, на котором строится все остальное.

Доро Марден, председатель Исполнительного комитета Родительской сети и координатор Родительской сети

В худших случаях он вообще переставал говорить — просто кричал на меня: «А-а-а-а-а!», когда злился, и хлопал дверью. Ему только исполнилось б лет, и это продолжалось уже довольно давно, вот эти вспышки ярости. Я пыталась с ним поговорить, но со временем просто руки опускаются, так ведь? Нельзя же всю жизнь пытаться наладить контакт с пещерным человеком. А потом я попробовала зеркальное слушание — ничего не говорила, пока он не престал кричать, а потом сказала что-то вроде: «Похоже, ты действительно разозлился». Повисла пауза, а потом он прокричал в ответ: «Да!» Я не знала, что еще сказать,

поэтому сказала: «Действительно разозлился... Беднаяжка. Тебе, наверно, тяжело» — и он сдался. Не помню, когда он в последний раз позволял мне обнять себя, когда был так расстроен.

Мелани М.

Это один из главных навыков общения. Его часто применяют семейные терапевты и другие специалисты, но овладеть им может любой родитель, который хочет улучшить семейное общение. Он столь же эффективен с угрюмыми подростками и сварливыми партнерами, сколь и с маленькими детьми.

Зеркальное слушание требует времени и сил, чтобы овладеть им в полной мере. Как раз времени и сил большинству родителей недостает больше всего, но постарайтесь приложить все усилия (см. «Шок новизны»). Проще говоря, нужно повторять или «отражать» то, что сказал вам ребенок, чтобы он знал: вы слушаете и понимаете его.

Избегайте ловушек в общении

Чтобы «разговорить» ребенка, необходимо слушать его. Некоторые родители — прекрасные слушатели. Некоторые думают, что слушают, но на самом деле это не так. Старайтесь не попадаться в нижеследующие ловушки:

Советы. «Люси не хочет, чтобы я играла с ней». — «Я бы на твоём месте не обращала внимания. Поиграй завтра с Полли».

Критика. «Джо забрал мой брелок и соврал, он сказал, что это его брелок, а миссис Мэй поверила!» — «Ну, я же говорил тебе не носить брелок в школу».

Равнодушие. «Эмили сломала мою ракушку». — «Да ну, это мелочи. Мы найдем тебе другую, когда поедим на море».

Поправление. «Ты нечестно вел себя за обедом. Ты всегда больше говоришь с Джейсоном». — «Не за обедом, а за завтраком».

Игнорирование. «Мне нужно, чтоб >1 папа отвез меня на футбол в воскресенье». — «Помоги Люси надуть шарик».

Отвлечение. «Мне не дали играть в школьной постановке, а все остальные участвуют». — «Смотри, что я тебе купил, это тебя отвлечет».

Ободрение. «Я боюсь чудовищ в спальне». — «Не надо бояться».

Похвалы. «Я ненавижу, когда он играет с моими игрушками». — «Да ну, ты совсем не против, ты ведь уже такой большой».

Большинство родителей время от времени попадают во все эти ловушки. Ни одна из них не является по-настоящему слушанием и ни одна из них не принесет желаемых результатов. Все эти реакции в основном используются тогда, когда у родителей заканчивается терпение или время, поскольку они крайне эффективны, чтобы заставить ребенка замолчать. Слушание же преследует обратную цель — дать ребенку выговориться.

Нодля начала — небольшое предупреждение: не переборщите с этим приемом. Он полезен только тогда, когда вам нужно узнать, что чувствует ребенок или что с ним происходит. Если прибегать к этому приему в повседневных разговорах, беседах и обстоятельствах, вы рискуете превратить каждый кризис в драму и выставить себя дураком:

Ребенок: «Мам, отведи Шарлотту в другую комнату».

Родитель (стараясь отразить чувства ребенка): «Отвести Шарлотту в другую комнату? Похоже, тебе сейчас не хочется находиться с ней рядом».

Ребенок: «Нет. Просто она заслоняет мне телик!»

Наблюдайте за ребенком и обстоятельствами, чтобы понять, когда есть смысл прибегнуть к зеркальному слушанию. Иногда лучший способ «разговорить» ребенка — сохранять молчание; иногда, особенно когда кажется, что он «застрял» и нуждается в поддержке, ему требуется серьезная помощь.

Когда сложатся подходящие для вас обоих обстоятельства (усталость и спешка не способствуют разговорам), ваши «отражения»

можно подразделить на две ключевых части: смысл и содержание слов ребенка и выражаемые им чувства.

Отражение слов ребенка. Повторяйте то, что сказал ребенок, коротко и просто, чтобы он видел: вы понимаете его. В самом простом варианте это означает возвращать ребенку его же слова, не добавляя к ним никаких личных комментариев или суждений.

Ребенок: «Мне сегодня сделали выговор».

Родитель: «Тебе сделали выговор?»

Ребенок: «Да. Но я был не виноват... Я сказал мисс Джеймс, что мы играли, а не дрались, но она мне не поверила».

Родитель: «Вот как».

Ребенок: «Да. И...»

Настоящее зеркальное слушание немного сложнее: родитель должен резюмировать своими словами суть услышанного от ребенка. Пусть ваши слова звучат как повторение очевидного, но зато они показывают, что вы услышали и поняли. Это поможет маленькому человеку прояснить мысли, сосредоточиться на важном и продолжить разговор.

Ребенок: «Кейти сказала, что я ей больше не подруга. Она сказала, что у меня дурацкая прическа и что у моего мишки дурацкое имя и что у меня дурацкий велосипед».

Родитель: «Кейти повела себя нехорошо по отношению к тебе».

Такое слушание не предполагает никакой критики в адрес говорящего и поэтому позволяет детям рассказывать о том, что происходит на самом деле, а не о том, о чем, как им кажется, мы хотим слушать. Кроме того, таким образом вы даете им понять, что понимаете и приемлете их видение ситуации. Для страдающего или обиженного малыша это жизненно важно.

Отражение выраженных чувств. Резюмируя сказанное ребенком, вы можете одновременно описать те чувства, которые, как

вам кажется, он испытывает. Вышеприведенный пример можно продолжить подобным образом:

Ребенок: «Кейти сказала, что я ей больше не подруга (и так далее)».

Родитель: «Кейти повела себя нехорошо по отношению к тебе».

Ребенок: «Кейти показала мне язык».

Родитель: «Похоже, она тебя обидела».

К этому следует подойти с осторожностью, не притворяясь, будто вы всецело разделяете чувства ребенка, но лишь предлагая свои толкования, чтобы ребенок почувствовал, что его понимают, и смог разобраться с собственными эмоциями. Добившись этого, ему будет проще расстаться с этими чувствами. Например:

Ребенок: «Только у меня не было спортивного костюма».

Родитель: «Наверное, ты чувствовал себя обиженным».

Ребенок: «Ага, а еще Майкл сказал, что я не умею стоять на воротах».

Родитель: «Видно, у тебя было нелегкое утро».

Ребенок: «Ужасное» — или, возможно: «Да нет, не то чтобы очень. У меня получился классный свободный удар».

Высказывая предположения о чувствах ребенка, вы создаете у него ощущение, что хотите помочь, а не взять на себя управление. Дети быстро указывают, правы ли вы, зачастую с неподдельным пылом. Если вы догадались, им будет приятно. Если вы ошиблись, то вряд ли разговор на этом и закончится. А вот если вы будете утверждать, а не предполагать, то в случае ошибки вызовете к себе немалое презрение со стороны ребенка:

Ребенок: «Только у меня не было футбольных бутс».

Родитель: «Ты чувствовал себя обиженным».

Ребенок: «Нет. Просто я все время поскользнулся! Ты что, вообще ничего не понимаешь в футболе?»

Поэтому избегайте замечаний вроде: «Я знаю, что ты чувствуешь» — поскольку вы, скорее всего, не знаете. Гораздо безопаснее использовать слова вроде «похоже», «наверное», «видимо» и «вероятно». Если вы понятия не имеете, что чувствует ваш ребенок или даже о чем он говорит, будьте честными. Спросите: «Что ты чувствовал?», или еще лучше: «Даже не представляю, что ты чувствовал», «Я не очень понял, о чем ты говоришь» либо «Подожди, я правильно тебя понял?..».

Шок новизны

Меня очень раздражало, когда он применял всякие слушательные приемы и начинал говорить таким особенным тоном. Типа: «Итак, дети, отец готов вас выслушать» — меня это либо смешило, либо бесило, в зависимости от того, как я себя чувствовала. Он больше не говорит таким тоном. Наверное, он перестал придавать этому такое значение. Слава Богу!

Анна М.

Когда впервые прибегла к зеркальному слушанию, я чувствовала себя полной идиоткой и очень боялась насмешек. Я думала, что дети просто рассмеются мне в лицо, но этого не случилось. Я никак не могла запомнить, что нужно делать, но дети поддерживали меня. Они со мной говорили. За первые несколько недель узнала о многом таком, о чем даже не подозревала. Теперь мне гораздо проще, и я использую этот прием не заду-мываясь.

Терри С.

Чтобы полностью овладеть новым навыком, требуется немало времени и практики. Например, зеркальное слушание сна-

чала покажется гораздо более сложным, чем привычная критика. Однако через некоторое (недолгое) время оно станет вашей второй натурой.

Если через 4—6 недель вы не ощутили изменений к лучшему, значит, этот метод вам не подходит и следует отказаться от него. Не все приемы, описанные в этой главе, универсальны, поскольку отношения так же уникальны, как и люди. Но большинство приемов сработает. Как поясняет методист Питер Меллор: «Большинство приемов срабатывают с большинством детей большую часть времени, все зависит лишь от настойчивости родителей».

Уроки вождения, новая пара обуви — все новое неудобно, ко всему новому нужно привыкнуть. Наверное, нужно пройти через трудности, чтобы почувствовать пользу. Но дети все равно реагируют лучше, пусть я еще и не привыкла. Мне было сложно, но им — нет.

Кэти А.

Помогите ребенку описать свои эмоции

Помогайте ребенку говорить о своих чувствах, и тогда ему будет проще признать, выразить и укротить свои эмоции (см. «Работа с чувствами»).

Остерегайтесь взрослой игры слов

Ирония, сарказм и тому подобное недоступны ребенку по крайней мере до 5—6 лет, да и тогда их лучше избегать. Развитые, взрослые умственные способности, которые вы неосторожно демонстрируете, также могут нанести ущерб уверенности ребенка в разговоре. Естественно, вы умеете выражать

свои мнения четче и эффективнее, чем ваш ребенок, но это не значит, что его взгляды можно не уважать или не учитывать.

Ей было два с небольшим годика, она размазала краску по всему столу, ая, помню, сказала что-то вроде: «Замечательно! Мне как раз этого не хватало!» — и у нее было такое личико! Она просто сияла, она и вправду решила, что я считаю ее поступок замечательным. Тогда я задумалась и поняла, что мы постоянно пользуемся сарказмом. Наверное, ей было сложно понять разницу между тем, что я сказала, и тем, что я имела в виду.

Сюзанна Т.

Отражение

Мне это действительно показалось странноватым, но я уже был готов на все, и надо сказать, это сработало. Я смог пробиться к нему, когда ничто больше не помогало. Он успокоился. И я тоже.

Марк О.

Это не повседневный прием. Но его стоит держать в запасе на тот случай, когда ребенку по-настоящему потребуется ваша помощь, чтобы справиться с расстройством и обсудить настоящие проблемы.

Нужно просто копировать позу ребенка. Например, если он сидит на ступеньках и грустит, сядьте рядом с ним. Иногда ребенок расстроен, но все же «доступен» — в таком случае можно просто посмотреть ему в глаза, чтобы показать: вы рядом, вы неравнодушны, вы на его стороне. Но иногда этого ему хочется меньше всего на свете. Объятия и даже прикосновения могут быть отвергнуты как неподходящие и лишние. В таком случае сядьте рядом или напротив, повторяя все его действия. Если он сутулится и обнимает себя за колени, ссутультесь и обнимите себя за колени. Если он подпирает голову руками, сделайте то же самое.

Это язык тела, эквивалентный зеркальному слушанию — вы показываете, что понимаете его чувства, уважаете их и готовы двигаться в его ритме, повторяя за ним. Как только ребенок увидит, что вы не собираетесь вмешиваться и навязываться, будь то физически или эмоционально, он начнет расслаблять тело. Когда он примет более «открытую» позу, сделайте то же самое, пока наконец вы оба не расслабитесь достаточно, чтобы сблизиться — обняться, поговорить или и то и другое, в зависимости от ситуации.

Не останавливайтесь

Если вы умеете хорошо слушать в обычных повседневных обстоятельствах, ребенку будет гораздо проще обратиться к вам, когда возникнет какая-то проблема или чрезвычайная ситуация. Если вы оба привыкли говорить и слушать друг друга, вам не придется преодолевать лишние барьеры.

Учим ребенка слушать

Ваш ребенок научится слушать, если вы будете слушать его. Поэтому все вышеописанное крайне важно. Помимо того, обратите внимание на следующее.

Подстраивайтесь под уровень понимания ребенка. Язык — штука сложная, уровень понимания ребенка зависит от его возраста и способностей (см. «Изменяйте свою речь»). Если ваши слова и выражения недоступны ребенку, он, по вполне понятным причинам, перестанет вас слушать.

Старайтесь не болтать попусту. Менее опасная, но куда более распространенная ошибка — забрасывание ребенка словами. Очень просто тараторить о том, как, почему и где, особенно когда вас раздражает отсутствие действий или реакций со стороны ребенка, но подобный поток информации скорее всего

приведет к бездействию просто потому, что ребенок потеряется во всем этом количестве слов. Он не в состоянии слушать вас, если вы сообщаете ему слишком много всего за раз.

Ей пять лет. На прошлой неделе я ругал ее за то, что она не слушает мою просьбу, а она в ответ закричала:

«Я пытаюсь тебе сказать, что я все сделаю!»

Мартин Г.

Обращайтесь к ребенку по имени перед тем, как сказать ему что-то важное. Учительский прием, особенно полезный для привлечения внимания ребенка при наличии постороннего шума. Простой, но действенный.

Подбирайте момент. Ссора или конфликт — неподходящее время для приучения ребенка к слушанию.

Будьте в одной комнате. Ребенку гораздо проще слушать вас, если вы тихо говорите, находясь с ним в одной комнате, чем если громко кричите из другой.

Это изменило всю мою жизнь. Раньше я каждое утро кричала с лестницы: «Собирайтесь. Обувайтесь. Вы уже причесались? Давайте». И никто не обращал на меня ни малейшего внимания. Тогда я поднялась вверх и сидела с каждым ребенком, пока он не сделает все, что надо, приговаривая: «Молодец, теперь дальше». Теперь они все делают сами. Так оказалось гораздо быстрее и проще, чем кричать с лестницы.

Лесли М.

Верьте в свои слова. Это особенно действенно, когда вы хотите заручиться поддержкой ребенка (см. «Эффективная дисциплина»), но помогает и во всех остальных случаях. Говоря просто, это означает, что ваши жесты и невербальные сигналы должны совпадать с вашими словами. Если они противо-

речат — например, вы пытаетесь сладко улыбнуться, хотя внутри кипите от ярости, или пытаетесь быть строгими, когда вам смешно — ребенок почувствует несоответствие и не будет знать, чему верить.

Когда я впервые услышала об этом соответствии, у меня в голове как будто свет зажегся. Поскольку я сама сладкоежка, мне всегда было трудно отказать детям, когда они выпрашивали сладости. Они это чувствовали и продолжали канючить, пока я либо не сдавалась, либо не начинала орать, потому что не хотела, чтобы чаепитие было снова испорчено. Как только я поняла, что мне нужно разобраться с собственными чувствами, а потом честно сказать им, все стало гораздо проще. Хочу я дать им сладостей или нет? Если да, то надо дать и не умничать. Если нет, то нет, надо так и объяснить. Кажется очевидным, но это просто какое-то чудо.

Софи П.

Все ясно?

Я, наверное, раз шесть попросила сына надеть штаны, а он каждый раз отвечал: «Хорошо». Я подумала, что он не слышал меня и попросила повторить, что я ему сказала. Он совершенно серьезно ответил: «Да, я хочу бутерброды с арахисовым маслом!» Наконец я поняла, почему он не одевался — он меня вообще не слушал, но никто из нас этого не понимал, пока я не проверила.

Анна М.

Иногда ребенок не слушает потому, что не понимает, а иногда тому нет никакого объяснения — просто «входит в одно ухо и выходит из другого». Если вы сомневаетесь, убедитесь, что ребенку все ясно.

Постарайтесь избежать вопросов типа: «Что только что сказала?» — потому что это звучит как замечание; в результате дети

напрасно волнуются или теряют нить разговора. Маленьким детям помогают прямые вопросы: «Положи это в ведро... Куда это нужно положить? Да, вот туда. Спасибо». Дети постарше лучше отреагируют на откровенную проверку: «Давай-ка уточним, о чем мы с тобой договорились?»

Используйте разные способы общения. Если ребенок не слышит ни одного вашего слова, попробуйте обойтись без слов. Подложенная в ранец записка, в которой вы сообщаете дочери, что любите ее, может сказать очень многое, особенно если у нее тяжелый период в школе. Записка возле кровати, напоминающая о заключенном накануне соглашении, поможет вам лучше донести свою мысль.

Как всегда, не следует думать, что если какой-то способ кажется вам разумным, то он обязательно понравится вашему ребенку или всегда будет действенным. Многие родители добиваются успеха, но встречаются и примечательные исключения.

Я попыталась оставить ей записку возле кровати по совету подруги. В записке я попросила ее убрать в комнате, как мы и договаривались. На следующее утро я дала ей достаточно времени, чтобы убрать, потом поднялась наверх, сгорая от нетерпения, и увидела, что она наклеила собственную записку надверь своей комнаты. Там было только одно слово: «Нет!»

Клэр Г.

Следите за тем, что говорите. Не думайте, что если ребенок не всегда вас слушает, то он вас не слышит. Большинство детей обладают сверхъестественной способностью вычленять из родительской речи ругательства. Что еще важнее, они слышат всякие разговоры, касающиеся их самих. Ни в коем случае не критикуйте своего ребенка в его присутствии или в пределах его слышимости. Каждое сказанное вами слово будет запомнено очень надолго.

Старайтесь установить очередность. Детей часто перекрикивают их братья и сестры или даже более «громкие» друзья. Попытки дать каждому ребенку время высказаться на первых порах неизбежно вызовут протесты тех, кого просят немного помолчать, но возражения прекратятся, когда очередность в разговоре станет семейной привычкой. Со временем все поймут, что каждому дадут высказаться (см. «Хорошие манеры»).

Глава шестая

РАБОТА С ЧУВСТВАМИ

Детям нужно выразить свои эмоции и быть любимыми за то, кем они есть и что они чувствуют, а не за то, кем они должны быть, чтобы заслужить любовь и одобрение своих родителей.

Китти Хагенбах, психотерапевт

Чем больше помогать ребенку формировать себе хорошее мнение, тем сильнее ему захочется быть хорошим. Чем больше его стыдить, говорить, что он надоедливый, плохой или беспомощный, тем меньше смысла он будет видеть в том, чтобы стараться приносить радость.

Комиссия «Дети и насилие»

Если мы не можем спокойно относиться к тому, что наш ребенок расстроен или сердит, он поймет это и перестанет сообщать нам о своем плохом настроении. Таким образом, прервется нить общения. Если мы сами не всегда можем справиться с негодованием, то как с ним, по-вашему, может справиться ребенок?

Джон Бристоу, психолог и психотерапевт

Забота об эмоциональных потребностях вашего ребенка является сутью воспитания детей, камнем преткновения, с которого начинаются все другие проблемы. Осознание этого подтолкнет вас к тому, чтобы помочь вашему ребенку быть о себе хорошего мнения, идти на риск в поисках успеха, научиться уважать чувства других людей и помочь управлять выражением своих собственных. Эти навыки являются ключевыми как для его поведения в детстве, так и для здорового развития во взрослого человека.

Как помочь ребенку любить себя

Чувство собственного достоинства является основой высокой самооценки. Это не то же самое, что надменность, самонадеянность, эгоизм или эгоцентричность.

Это — стержень, внутренняя уверенность ребенка в своих силах. Она зависит не от вашей постоянной похвалы или чего-то в этом роде, но от пережитых ребенком событий, которые помогают ему почувствовать ценность жизни, свою значимость, вессобственного мнения и своего места в обществе.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Когда мы демонстрируем детям, что мы безоговорочно их любим, что они, их чувства и желания важны, что мы ценим их, уважаем и заботимся о них, мы тем самым повышаем их самооценку. Отсюда появляется уверенность и чувство безопасности, которые нужны им, чтобы понять свои эмоции и управлять поведением, ладить с людьми, стать самостоятельными, просить о помощи, когда она нужна, справляться с ударами судьбы и несовершенством мира, а также чтобы любить. Другими словами, вы готовите им базу на всю жизнь.

Многие исследования подтверждают, что дети, чьи эмоциональные нужды хронически игнорируются, начинают с недоверием относиться к окружающим, им трудно формировать дружеские и стабильные отношения, у них возникает больше проблем в школе и возрастает риск умственных и поведенческих проблем. В худшем случае дети, о которых мало заботятся и которые подвергаются жестокому обращению, становятся более подвержены развитию у них поведенческих проблем и совершению агрессивных проступков в подростковом возрасте и позже.

Это не значит, что вы должны при любых обстоятельствах расплываться в улыбке при виде своего чада, игнорируя его проступки, или быть рабом каждой его прихоти, хотя и обязывает вас: — любить его за то, каким он есть, а не за то, каким бы вы хотели его видеть;

- признавать и уважать его чувства и позволять выражать их;
- прислушиваться к нему и показывать, что его мнение ценится (это не значит постоянно с ним соглашаться);
- понимать, что отвратительное поведение — часто закономерная и необходимая часть взросления (см. «Ужасно нормальные»);
- демонстрировать, что, хотя вам и не нравится определенное поведение, вы все равно его любите;
- помогать вашему ребенку решать проблемы, но не делать это всегда вместо него.

Пережитые утраты, лишения и другие обстоятельства и неподвластные вам внешние факторы могут отразиться на восприятии ребенком себя и окружения. Но даже в экстремальных ситуациях важно осознавать свое влияние на то, каким ребенок видит себя и свое будущее. Все в наших руках.

Помните, что, контролируя собственные реакции, вы формируете самооценку ребенка. Проще говоря, если вы радуетесь успеху вашего чада, его собственное удовольствие от своих достижений значительно возрастает. Если он плохо себя ведет, а вы над этим смеетесь, его видение себя в данной ситуации будет иным, чем если бы вы проявили гнев или раздражение.

Кроме того, ваша реакция на его плохое поведение, равно как и ваша реакция в те моменты, когда он заслуживает похвалы, может оказать влияние на его самооценку и манеру взаимодействия. Реагируя на его потребности, вы прививаете ему самоуважение. Любой ребенок должен знать, какого поведения от него ожидают вообще и какого — если он преступил черту дозволенного. Вашей обязанностью является провести эту черту и дать ребенку понять, что любите его независимо от его «хорошего» поведения.

Дайте ребенку понять, что вы будете его любить, даже если он совершит ошибку. Если ребенок чувствует, что он находится в любящей, заботливой обстановке, но при этом не чересчур опекаем и подавляем, если ему дана некая свобода, если позволено совершать

ошибки, то это многое говорит о том, каким вырастет этот мальчи.

Хью Фут, профессор детской психологии социального развития при университете Стратклайд

Минуты счастья

Вспомните самые дорогие моменты своего детства. Что позволяло вам чувствовать себя любимыми и особенными? Часто самое сильное впечатление производят не какие-нибудь грандиозные выходы в свет, огромные подарки или хорошо организованные мероприятия, а самые обычные минуты, когда ребенок и родитель получают удовольствие от общения друг с другом.

Время, проведенное с ребенком, неоценимо. Но чтобы пережить такие моменты, важно не только располагать временем, но и быть эмоционально доступным. Можно проводить с ним 24 часа в сутки и все равно не настроиться на его нужды — или качественно провести с ним время за разговорами, на прогулке, катаясь по полу, читая книжки или позволяя ему помогать по дому. То, чем вы займетесь, не столь важно, как то, что ваш ребенок знает, что вам было приятно провести с ним время. И дело не в показном воспитательном процессе, а в удовольствии.

Эта идея безусловной заботы актуальна на протяжении всей жизни ребенка, начиная с первых недель его жизни, когда вы вселяете в него чувство безопасности и нужности, приходя на его плач, заботясь о его нуждах и выражая удовольствие от того, что находитесь в его обществе.

Конечно, не всегда будет легко. В любых отношениях случаются непростые периоды, и обязательно будут моменты, когда вы пожалеете о принятых решениях. Выработка самоуважения скорее непрерывный процесс, а не ряд отдельных эпизодов, и тем не менее дети требуют от родителей не того, чтобы те были идеальными, но отзывчивыми и любящими.

Ребенку необходимо, чтобы его воспринимали как уникальную личность, а не как отражение желаний и стремлений родителей. Отношения с ребенком, возможно, являются единственной возможностью безоговорочно любить, но знаете ли вы на самом деле, кого любите? Допустим, вы с нетерпением ждали, что ваш ребенок, как и вы, увлечется спортом, а он, наоборот, его невзлюбил. Вы можете ожидать от него ошеломляющих академических успехов, а он просто не склонен к этому. Вам могут быть по душе тихие и спокойные дети, а у вас родится ребенок-ураган. Принятие его таким, каким он есть, подразумевает понимание различий между вами и благодарность за них, создание возможностей для ребенка проявить себя в той области, к которой он склонен, развивать его потенциал и помогать ему получить как можно больше от мира.

Нам необходимо помочь детям развивать навыки, обнаруживать их склонности и наполнять копилку их положительной самооценки, которой они могут воспользоваться, когда у них что-то не совсем получается. Одной из моих дочерей не давался никакой вид спорта, зато со временем мы обнаружили, что она обожает пение и театр. И то, что она преуспевает в этих областях, дает ей силы справляться с тем, что у нее не получается.

Эйлин Хэйес, консультант по воспитанию детей при Государственном обществе предотвращения насилия над детьми

Ваша самооценка тоже важна

Мне кажется, что слишком много внимания уделяется рождению. Когда думаешь о том, что 40 % семей в Великобритании распадутся в течение десяти лет после создания, становится ясно, что существуют намного более важные проблемы, требующие решения. Мы невероятно недооцениваем важность эмоций для нашей жизни. Единствен-

ное, что мы можем сделать для наших детей, так это укреплять и развивать свою собственную самооценку, что снабжало бы нас необъятными ресурсами, которыми можно было бы воспользоваться, когда становится трудно, и которые помогли бы стать примером для подражания, чтобы сформировать у детей хорошее мнение о себе в этой жизни. Мало что может быть важнее этого.

Йехуди Гордон, консультант-гинеколог, акушер, специалист в области целостной медицины

Если вы хотите показать ребенку, какой эффективной может быть положительная самооценка, задумайтесь, что неплохо быть хорошего мнения и о себе.

Если вы работаете над собственным чувством значимости, то задача по повышению самооценки вашего ребенка намного упрощается.

Если у родителей низкая самооценка, они более склонны возлагать на своих детей чрезмерные надежды и выдвигать завышенные требования, которые положительно отражались бы на них самих; и чем более развита эта склонность, тем они менее благосклонны к своим детям.

Китти Хагенбах, психотерапевт

Я никогда не был достаточно хорош. Даже когда мне что-то удавалось, мне всегда указывали на ошибку, на что-то, что можно было сделать лучше, на еще одно препятствие, которое можно было бы преодолеть.

ДарК.

Такие принципы, как любовь, понимание и одобрение, являются основополагающими для самооценки вашего ребенка.

Специфические подходы, которые помогут вам поднять его самооценку, будут более подробно описаны далее в этой главе; но элементарное уважение к чувствам и личности ребенка и силы, затраченные на отслеживание и удовлетворение его эмоциональных потребностей, превратит эти навыки из вспомогательных факторов в эффективную стратегию, приносящую плоды и сейчас, и в последующие годы.

Дайте чувствам названия

Меня выводят из себя не его чувства, а то, как он их выражает — это его нытье и вопли. Меня тревожит не моя ответная реакция, а общее впечатление раздраженности и мое «да сколько можно, в конце-то концов».

Это действительно беспокоит. Ведь он может подумать, что не стоит доверять мне свои чувства.

Джон Т.

Мне кажется, в наше время родители считают, что дети должны постоянно быть счастливы, а если нет, то что-то не так. Но ведь жизнь состоит из радости и грусти, взлетов и падений.

Марина Г.

Нееееееееееееет, не хочууууууууууууууу!!!

Джо П., 5 лет, ответ на просьбу потушить свет в спальне

Способность ребенка признавать и выражать эмоции поможет вам обоим. Вам необходимо знать, что он чувствует и почему, а ему необходимо уметь объяснить свои нужды и научиться контролировать свое поведение.

То, как дети выражают эмоции, порой создает проблемы для них самих и для окружающих. Если они будут делать это слишком агрессивно, застенчиво, громко, запутанно или просто в неподобающей форме, они рискуют тем, что их накажут, не примут всерьез или проигнорируют. Но с вашей помощью ребенок

может научиться проявлять свою любовь и сообщать о своих нуждах и мнениях, не выходя из себя.

Для этого, очевидно, ему сначала нужно понять, что же такое эмоции, как их распознавать и что с ними делать. Помните, что вы взрослый человек с большим жизненным опытом и словарным запасом. Ребенку, возможно, раньше никогда не доводилось испытывать сильную зависть, ненависть, страх или всеохватывающую радость, или, по крайней мере, не так остро и не в целом водовороте других чувств. И даже если доводилось, он может не знать названия чувства или не подозревать, что оно свойственно и другим людям. Если вы выделите, назовете и опишете чувство, вы тем самым дадите понять, что вам оно тоже знакомо. А раз вы с ним справились, то он тоже сможет.

Старайтесь не ждать, пока проблема достигнет предела, и поднимайте вопрос о чувствах, или хотя бы о распознавании чувств, в ежедневных беседах. Упоминание как положительных, так и отрицательных эмоций делает разговор менее напряженным.

Лучшее в воспитании детей — это когда вы помогаете им распознавать свои чувства и выражать их ежедневно, а не только когда возникает проблема. Если они катятся с горки и визжат от счастья, можно сказать: «Как это весело!» Можно комментировать испытываемые ими эмоции и выражать их, чтобы в итоге, когда они узнают, что такое ярость, она не стала единственным известным им чувством.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Родители в состоянии помочь детям эффективно выражать свои эмоции, если они:

Позволяют детям чувствовать. Избегайте того, чтобы говорить ребенку, что чувствовать и как. Подумайте сами, как часто они слышат «не грусти», «не переживай», «это не больно», «да тебе же это нравится», «не глупи»... Все это мы говорим не подумав, но можем вызвать у ребенка непонимание, сбить его с толку, заставить его почувствовать себя отвергнутым.

А признание эмоций ребенка, напротив, может быть единственным необходимым фактором того, чтобы он начал с ними справляться.

Роберт упал, и в спешке первым, что пришло в голову, было: «Стобой все в порядке, давай вставай, нам надо торопиться», — а он начал рыдать и быстро подниматься. Тогда я попробовала по-другому: «Тебе, наверное, больно?» Он перестал плакать и кивнул. Если вы пытаетесь подавлять их чувства, они могут взорваться. Как только он понял, что я знаю, как он себя чувствует, то сразу успокоился.

Лесли Б.

Если постоянно говорить ребенку, какие чувства ему не следует испытывать, он просто перестанет делиться ими с вами. Разлад в общении между родителем и ребенком часто становится заметным в подростковом возрасте, но может начаться с ранних лет. Дети, чьи эмоции отрицались, могут со временем потерять уверенность в своей способности разбираться с собственными чувствами, а это делает их более подверженными влиянию со стороны других людей. И в конечном счете, что наиболее пагубно, они могут отказаться от этой стороны жизни.

Поэтому попытайтесь воспринимать проявление эмоций вашего ребенка как дар, даже если вам это чувство не совсем по душе. Большинство детей демонстрируют родителям те свои чувства и поведение, которые они скрывают от других, потому что знают, что от этого родители не станут любить их меньше. Именно так и должно быть, и намного лучше, если будет так, чем если они не смогут открыться вообще никому.

Часто, из наилучших побуждений, родители стараются отвлечь своих детей от проявлений гнева, страха или грусти и занять их более веселыми делами и радостными мыслями. Но препятствование проявлению чувства не положит конец самому чувству. Чем быстрее эмоции получают выражение, тем быстрее с ними можно будет разобраться и нейтрализовать. Непонятые чувства не уходят сами по себе. Они просто затаиваются, что-

бы впоследствии снова вырваться наружу, и часто в такой форме, с которой тяжело будет справиться, так как ни родитель, ни ребенок не смогут понять их причину.

Говорите о чувствах

Ваше умение предоставлять ребенку психологическую поддержку и говорить с ним о его чувствах будет обогащать ваши отношения, даже после того, как он подрастет, а польза от этого далеко не ограничится его эмоциональным развитием. Двадцатилетнее исследование американского психолога и автора книг Джона Готтмана при участии ста семей показало, что дети, чьи родители дают советы личного характера, обладают лучшим здоровьем, у них меньше поведенческих проблем и они более успешны в учебе.

Помогают детям идентифицировать чувства

Ббббrrrrrrrrrr!

Беа, 3 года, ответ на вопрос о том, как прошел ее первый день в детском саду

Вам необходимо обращать внимание на чувства своего ребенка. Например: «Такое впечатление, что ты чем-то расстроен». Удобно вешать на чувства ярлыки: конкретные названия чувств помогут им выделять, различать и переживать их.

Джон Бристоу, психолог и психотерапевт

Иногда детям необходимо, чтобы взрослые помогли им идентифицировать, что они ощущают и почему, например: «Мне кажется, ты очень зол на Кейти за то, что она сломала игрушку» или «Такое впечатление, что тебе страшно идти сегодня в школу».

Озвучивание чувств ребенка изначально может показаться неестественным, но, как и другие приемы, с опытом станет

вашей второй натурой. Хотя здесь кроется вполне закономерная опасность вашего проецирования на ребенка собственных догадок по поводу того, что он ощущает, даже если внутри у него творится совершенно иное. Поэтому, если сомневаетесь или полагаете, что он полон противоречивых чувств, так и скажите: «Тебя, наверное, обуревают сейчас разные чувства? Ты, может, одновременно и взволнован, и немного напуган?» или «Я немного растерялась/ся. Ты не мог бы мне рассказать чуть больше о том, что чувствуешь?» Даже простое описание ситуации демонстрирует понимание с вашей стороны и побуждает ребенка к дальнейшим объяснениям: «Тебе, наверное, обидно, что сломали твою игрушку?»

Проявляют понимание. Дайте ребенку понять, что вы понимаете и признаете его чувства (даже если вы не согласны с их причинами). Один из эффективных способов — это «отражать» его эмоции в зависимости от контекста. Например:

Ребенок: «Я ее ненавижу».

Вы: «Кажется, она сильно действует тебе на нервы».

или

Ребенок: «Я тебя ненавижу».

Вы: «Я понимаю, что ты злишься потому, что я заставила тебя убрать у себя в комнате».

Тем самым вы и не подавляете его чувства, и вам не нужно соглашаться с его ответом. Вы просто даете понять, что услышали его, а это, в идеале, предотвратит более громкие заявления в ваш адрес.

Конечно же, будут моменты, когда просто невозможно сразу детально обсудить с ребенком сложившуюся ситуацию. Показывая ему, что вы понимаете его чувства, вы поможете ребенку справиться с ними, пока у вас не появится время все обсудить. Сравните следующие три диалога:

1) *Ребенок:* «Я ненавижу мисс Адаме!»

Родитель: «А вот и нет».

2) *Ребенок:* «Я ненавижу мисс Адаме!»

Родитель: «Правда? Маленький мой. Может, не пойдешь сегодня в школу?»

3) *Ребенок:* «Я ненавижу мисс Адаме!»

Родитель: «Ты ненавидишь мисс Адаме сегодня. А можешь сказать мне почему?»

Ребенок: «Она мне сказала, что я не старался, а я стараюсь».

Родитель: «Тебе, должно быть, было обидно. Сейчас тебе нужно идти в школу, но давай вернемся к этому разговору сегодня после занятий».

В первом примере чувства ребенка опровергаются. Во втором родитель сломался под их давлением. А в третьем чувства ребенка признали и, не сделав из них трагедии, оставили для дальнейшего обсуждения.

Дают ребенку понять, что его чувства вполне естественны, но есть лучшие способы их выражения. Важно, чтобы дети знали, что их чувства имеют значение, но что это не дает им повода выражать их, как им заблагорассудится. Ребенку потребуются объяснение того, какое поведение вы находите приемлемым, а какое нет. В большинстве случаев дети могут уловить это в общих чертах, начиная с возраста, когда учатся ходить. Уделите достаточно времени объяснениям того, например, что злиться — это нормально, а причинять боль — нет. Или: вы понимаете, почему он разочарован, но от крика легче никому из вас не станет, поэтому лучше спокойно поговорить.

Уважительное отношение к чувствам детей не требует от вас потакания им. Если вы не довольны тем, как себя ведет ребенок, скажите ему об этом и попросите его придумать, как все можно сделать по-другому: «Я знаю, что ты злишься и устал ждать своей очереди, но это не значит, что ты можешь сталкивать Кейти с качелей. Это нехорошо. Как по-другому можно устроить так, чтобы она уступила?»

Иногда вы сами можете предлагать альтернативные линии поведения, которые помогут вам обоим. Если ребенок плачет

потому, что ушиб коленку, то никакие уговоры не помогут. Зато уместно будет сказать: «Тебе, наверное, больно? Иногда мне помогает согнуть ногу в колене, если я его ушибла. Хочешь попробовать?»

Нам самим не всегда удается правильно выбрать время и место демонстрации своих чувств, поэтому не стоит ожидать совершенства от своего ребенка. Важно, чтобы он понял, что может выбирать, как ему выразить свои эмоции.

Анализируйте чувства

Намного проще верить в то, что, если ты столкнулся с трудностями, ты сохраняешь спокойствие и делаешь все от тебя зависящее, что мир — прекрасен и что, хотя в нем происходят плохие события, хорошего тоже много. Мораль всех старых сказок такова, что, даже если ты маленький, ты все равно сильный и выносливый, поэтому замечательно читать их детям.

Д-р Дороти Роу, психолог и писатель

Невозможно принять и примириться с чувствами ребенка, пока вы не поняли, что это за чувства. Но что, если он не может выразить их словами? Чтение сказок может помочь детям в том, чтобы анализировать, распознавать и понимать чувства других людей, а это весьма полезно для понимания своих собственных.

Некоторые родители предлагают детям изобразить эмоции на бумаге. Этот метод может быть очень действенным и позволит выразить даже негативные эмоции без проявления агрессии. Кроме того, он подходит и для выражения менее интенсивных чувств, таких как грусть, тоска. Он применим и после того, как чувства уже немного улеглись. Немногие дети в разгаре личной драмы нормально отреагируют на предложение родителя вроде: «А почему бы тебе не нарисовать, что ты чувствуешь, милый?»

Старайтесь быть внимательными к тому, как ваш ребенок выражает свои эмоции посредством символов, изображений и даже жестов, пока у него нет еще ни уверенности, ни словарного запаса, чтобы выразить их словами.

История мамы, изложенная ниже, — яркий пример того, как родители могут помочь ребенку понять, что происходит с его чувствами: «Мы выбирали овощи, и мой шестилетний сын сказал: «Знаешь, по-моему, время в этом году идет совсем не так, как в прошлом. Как будто кто-то разрубил его большим топором на две части». Мы понятия не имели, что он имел в виду, но я чувствовала, что он пытался сказать нам о чем-то важном, поэтому позже я спросила, какую разницу он чувствовал между «частями» времени. Просьба объяснить то, что он чувствовал, а не то, что имел в виду, сработала. Оказалось, он говорил о своей учительнице. В этом году он чувствует, что он понял и понимает, а в прошлом не было ни того, ни другого. Его восприятие совершенно уникально, поэтому для него эта разница в отношениях представилась двумя отрезками времени: тогда и теперь».

Как только ребенок рассказал о своих чувствах, родителям намного легче помочь ему разобраться в них.

Утешение должно следовать после того, как чувство было высказано, иначе оно не будет услышано.

Когда возникает какое-то чувство, необходимо, чтобы оно было замечено.

Китти Хагенбах, психотерапевт

Мысли о том, как он себя, должно быть, чувствовал, помогли мне не выходить из себя так часто. Я понимаю, что он просто ребенок, который устал, разнервничался, запутался или рассердился, а не исчадие ада, которое отвратительно себя ведет и действует мне на нервы. Это также помогло мне понятнее с ним изъясняться. Раньше я не переставал повторять слово «перестань»,

а теперь говорю: «Я понимаю, что ты чувствуешь, но я не разрешаю тебе бить свою сестру, равно как и ей не разрешаю бить тебя». И это помогло.

Дейв Г.

Стараются не противостоять, а разговаривать. Чтобы угадывать эмоции и давать им названия, необходимо спокойствие. Если вы пойдете на конфронтацию, ребенок замкнется и не станет ни говорить, ни слушать. Может, он и будет говорить на повышенных тонах, но слушать не станет.

Будут минуты, когда вы рассердитесь, имея на то причины, но даже и не думайте, что такие минуты — подходящее время для обсуждения чувств ребенка или своих собственных. Будьте откровенны и скажите: «Я слишком сердита, чтобы говорить сейчас на эту тему» или «Если мы будем говорить об этом сейчас, я могу выйти из себя, а мне этого не хочется. Давай поговорим позже».

Делитесь чувствами

Ваши чувства тоже должны учитываться. Мы все бываем сердиты, счастливы, грустны, сбиты с толку, и если вы не будете демонстрировать ребенку свои чувства или то, как с ними справляться, вы лишите его важного примера для подражания.

Гнев, например, — это часто испытываемое чувство, имеющее под собой основания. Покажите малышу, что гнев — это не то же самое, что и агрессия, и что его можно эффективно использовать для улучшения ситуации. Если вы можете выразить его так, чтобы показать ваш контроль над ним, а не наоборот, не проявляя жестокости, не угрожая и не подавляя ребенка, то вы преподнесете важный урок.

Некоторыми проблемами не стоит делиться со своим чадом, поэтому постарайтесь убедиться в том, что объясняете ему свои чувства с учетом его возраста, степени ранимости и понимания. Не вините его и не обременяйте ответственностью за ваше плохое настроение (скажите, что вы сердиты/устали/

грустны, а не что он вас рассердил/утомил/опечалил) и не забывайте делиться с ним как тем, что у вас прекрасное настроение и вы испытываете к нему любовь, так и тем, что вы рассержены и неважно себя чувствуете.

Проблема в том, что вы можете показать свои чувства, только если вы хотите и можете их признать. Быть честными с самим собой вам помогут следующие советы.

Лучше разобраться в ваших отношениях с ребенком. Осознание чувств является ключом к тому, как вы обращаетесь с ребенком, а значит и к воспитанию.

Воспитание детей включает в себя чуть ли не бесконечно разнообразное и изменяющееся сочетание заботы, любви, контроля и стимулирования. Все это опирается на сложный спектр чувств и взаимодействий, которые отражают частично внутренний мир родителя, а частично темперамент и реакции ребенка.

Кристин Пакеринг, клинический психолог, исследователь при университете Глазго, соучредитель «Мягкого родительства»

Лучше координировать свои действия. Ваши ответные реакции будут более предсказуемы, если вы осознаете, в каком эмоциональном состоянии находитесь. Отрицание чувств, даже перед самим собой, только создаст лишнее напряжение и приведет к тому, что вы в конце концов взорветесь.

Первым шагом для перехода родителей на новый уровень воспитания является признание своих собственных эмоций, достаточное для того, чтобы контролировать их в нужный момент. Мы можем освоить многие тактики и приобрести навыки, но не можем использовать их из-за собственного настроения. Анализ собственных чувств в каком-то смысле высшее мастерство. Без него мы не способны совершенствоваться.

Джон Бристоу, психолог и психотерапевт

Помните, что открытое выражение чувств поможет вашему ребенку. ..

Выражать собственные чувства. Вместо «закипания» и истерик ребенок приобретет уверенность и расширит словарный запас для того, чтобы говорить о своих чувствах, признавать и уважать чувства других людей, когда он что-то говорит или делает.

Мы должны уметь принимать чувства и все возможные способы их выражения. Семьи, в которых существуют проблемы с выражением гнева, обычно попадают в одну из следующих категорий. В первую — те, где злятся постоянно, а во вторую — те, где никогда не злятся или не выражают ни малейшего раздражения, что бы ни случилось. Было бы гораздо полезнее говорить с детьми об их чувствах и советовать, как с этими чувствами следует поступать. Помогает демонстрация различных способов поведения: можно покричать, уединиться, написать письмо к тому, с кем нельзя поговорить прямо. Важно показывать детям различные способы выражения гнева.

Д-р Дороти Роу, психолог и писатель

Развить в нем понимание. Когда ребенок знает, что вы чувствуете, у него складывается более реалистичное представление о мире, о сильных и слабых сторонах людей. Это позволяет ему быть более восприимчивым к неспособности родителей иметь полную власть над всем вокруг, что так же важно для семилетнего ребенка, который хочет новую пару кроссовок каждые две недели, так и для малыша, требующего, чтобы прекратился дождь. Дети, таким образом, получают возможность воспринимать себя со всеми недостатками в наилучшем свете.

Избавиться от чувства вины. Честное и уместное выражение ваших чувств может помочь ребенку осознать, что он не виновен во всем, что происходит. Это поможет защитить его от раз-

рушающей уязвимости и вины, которую дети чувствуют, когда в их жизни происходит что-то очень травмирующее или существенное.

Я думала, что мама ушла из дому, потому что я неряха, а ей это совсем не нравилось. Я совсем не имела представления о ее чувствах или причинах, по которым она ушла. То, что вы скрываете свои чувства, отнюдь не защитит ваших детей, если им все равно придется иметь дело с последствиями.

Джейн С.

Понять, что от него хотят. Если вы чувствуете одно, а говорите другое, ребенок интуитивно уловит это противоречие и не будет знать, на что реагировать: на ваши слова или на чувства. Просьба вроде: «Давай, любимый, слезай с бабушкиных штор» — произнесенная с улыбкой на лице в то время, как вы закипаете, только собьет его с толку. И вероятнее всего, все закончится тем, что он вцепится в них еще крепче и не отпустит, пока то, что вы говорите, и то, как вы это говорите, не будет нести одну и ту же идею. Например, твердо скажите: «Слазь!» Вам и вашему ребенку будет легче, если ваши чувства будут понятны с самого начала.

Давайте им понять, что вы чувствуете. Без этого ничего не получится. Если вас раздражает то, что они делают — например, нестерпимо громко кричат или играют в футбол в доме, — объясните им свои чувства и тем самым мотивируйте их изменить свое поведение.

Они должны понять, как оно сказывается на вас.

Бриджит Триси, координатор Родительской сети

Положите конец ярлыкам

Когда поведение детей неприемлемо, взрослые должны покритиковать поведение, но не ребенка. Следует

*сказать: «У меня от этого шума болит голова»,
а не «У меня от тебя мигрень».*

Комитет по делам жестокого обращения с детьми

Совсем напрасно в некоторых семьях детей делят на «послушных», «хулиганов», «исчадия ада» или «маминых маленьких сыночков». Дети быстро привыкают к ярлыкам, что сильно их ограничивает. Мы не замечаем и половины качеств наших детей, но при этом склонны фокусироваться всего на нескольких, тем самым навязывая им очень узкую роль.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Мне так надоело быть «умницей», что от этой мысли до сих пор тошнит.

Джулия М.

Вешать ярлыки с названиями на чувства — полезно. На детей — например, «плохая девочка», «неуклюжий ребенок» и даже «умный мальчик» — нет.

Повесить ярлык намного легче, чем потом его снять. Об этом тяжело помнить, и вам, может быть, даже придется ломать старые привычки, но не отступайте. Со временем вы привыкнете. Этот метод признан всеми уважаемыми специалистами, занимающимися проблемами детей, как важный и действенный навык, а также как один из самых эффективных способов защитить и повысить самооценку ребенка и помочь ему управлять своим поведением.

Отказ от ярлыков поможет вашему ребенку, потому что:

Ярлыки характеризуют самого ребенка, а не его поступки.

Ваш ребенок может решить, что вы осуждаете его, а не его поведение. Это может ранить, сбить с толку или даже напутать его и вылиться в еще худшее поведение, чем раньше.

Ярлыки имеют свойство надолго приклеиваться. Если дети начинают замечать, что они, скажем, «плохие», «глупые», «ле-

нивые» или «несообразительные», они могут почувствовать себя нелюбимыми или даже недостойными любви. Если это еще и повторять снова и снова на протяжении какого-то времени и в разных ситуациях, то ярлык может стать частью того, как ребенок воспринимает себя, а значит, это повлияет на его самореализацию. Он может поверить, что действительно «глуп», «беспечен» или «не в себе», что вызовет соответствующие изменения в поведении.

Ярлык не несет в себе ничего полезного. Он не дает детям понять, что нам нравится или не нравится в их поведении, либо как они могли бы изменить линию поведения.

Вешая на ребенка ярлык, вы лишаете его способности правильно воспринимать ситуацию. Если он видит проблему в себе, а не в своих поступках, то может почувствовать себя бессильным что-либо изменить в лучшую сторону.

Если ярлыки несут столько несвободы, так почему же множество родителей используют их? Большинство из нас прибегали к ним, и на то есть много причин. Первая — это их привычность, ведь именно так воспитывали нас самих. Ярлыки — легкий способ выражения чувств, который экономит время и силы. Иногда они используются как междометия для приносящего облегчение выброса эмоций, чуть ли не как ругательства: «Ах ты, дрянной ребенок!» или «Испорченный мальчишка!» В то же время ярлыки могут быть как положительными, так и отрицательными.

Отрицательно окрашенные ярлыки. Они используются больше всего и часто в минуты гнева: «командир», «лентяй», «дурак», «эгоист», «вредина», «грубиян», «нахал», «плохой»... Эти слова становятся разменной монетой. Возможно, даже вас называли так в детстве.

Взрослого человека подобные имена разозлили или обидели бы, как и любого ребенка. А если дети не могут выразить свою обиду, то начинают негодовать, не хотят слушать и еще

меньше — идти на контакт. Если вы все еще не переубеждены, посмотрите на проблему с точки зрения взрослого человека. На что вы отреагировали бы спокойнее: на то, что ваш босс назвал бы вас «безнадежным», или если бы он спокойно указал на то, что вы где-то ошиблись?

Положительно окрашенные ярлыки. Они могут ограничивать, быть неточными и потенциально наносящими ущерб из-за вышперечисленного. Ребенку необходимо знать, когда вы им довольны, но он будет страдать, если поверит в то, что ваше к нему внимание и признание зависят от его «хороших поступков» или достижений. Со временем ребенок может почувствовать, что любовь к нему зависит от того, является ли он «хорошей девочкой» или «храбрым мальчиком», «смешным малым» или «смышленным парнем».

Кроме того, ребенок может привыкнуть к получению похвалы вместо того, чтобы получать наслаждение от сделанного ради удовольствия или по причине того, что так поступить было бы правильно. Это подрывает его уверенность в собственных силах. Дети могут почувствовать, что ими манипулируют, используя дежурные фразы вроде: «Ты такой хороший мальчик. Уверена, ты дашь сестричке свою новую книгу». Такие фразы могут повлечь за собой чувство обиды, а чувство обиды может привести к бунту на корабле. Так что вас предупредили!

Использование ярлыков — это обычно лишь обобщение, будь они положительные или отрицательные. И те и другие могут принести вред. Из разговоров с родителями и группами родителей ясно, что даже положительно окрашенные ярлыки, прикрепленные к людям в детстве, не принесли пользы. Если похвала выражалась общими словами, она могла потерять значение. Иногда ребенок начинал сожалеть о том, что любовь к нему зависела от каких-то условий: если он хорошо себя вел, его любили. Дети не рождаются с готовым восприятием самих себя,

поэтому верят тому, что о них говорят. Они легко поддаются внушению.

Джон Бристоу, психолог и психотерапевт

Если избегать использования ярлыков, то поведение и самооценка вашего ребенка могут сильно измениться. Такая тактика требует глубокого понимания и практики, поэтому многим родителям легче переходить к ней пошагово.

Шаг первый: проведите разделительную черту между поступком и его исполнителем. Другими словами, комментируйте поведение, а не ребенка. Например: «В твоей комнате страшный беспорядок», а не: «Ты такой неряха!» Таким образом, вы сообщаете, о чем хотели, не прибегая к штампам.

Шаг второй: описание поведения. Если у вас получается все реже вешать на своего ребенка ярлыки, вы все делаете правильно. Следующим этапом будет переход к описанию его поведения. Конкретное описание — это именно то, что вы видите или слышите, например, «Ты разлила молоко на ковер, и теперь он грязный» — это даст ребенку больше информации о том, что он сделал не так, чем если бы вы сказали: «Какая же ты неуклюжая!»

Такой подход эффективен в общении с детьми. Фраза: «Не трогай чашку. Она очень горячая!» — будет для них более информативной, чем если вы просто скажете: «Не трогай!» Если обзывать ребенка постарше грубияном, он может обидеться или полностью вас проигнорировать. И напротив, если объяснить ему, что из-за его крика не слышно, что говорит бабушка, вы дадите понять, чем конкретно вы недовольны, не унижая его. А это побудит его исправиться.

Если не быть конкретным в своих требованиях, мир покажется ребенку очень запутанным. Можно назвать ребенка «хорошим мальчиком», если он поставит свою грязную чашку в раковину, а уже через два часа заявить ему, что он «плохой мальчик», когда он поставит в раковину ту же чашку, только с очень горячим чаем. Простое объяснение того, что в его поведении вам

нравится или не нравится, будет куда более полезным. Скажите, например: «Чашка уже пустая? Спасибо, что поставил ее в мойку» или «Чашка с чаем горячая, потрогай», вынимая чашку из мойки.

Ненужные штампы

Джон Бристоу, психолог и психотерапевт

Ярлыки не следует вырывать из контекста. Мы не идеальные родители, и все мы легко можем на них переключиться. Тем не менее это недостойный способ влияния, контроля, выработки привычек и воспитания детей. Спросите себя, какова ваша цель.

Если говорить о поведении ребенка общими фразами, например: «Ты плохой мальчик» — он может воспринять это как «Я плохой» — и будет вести себя соответственно. А это породит у него еще худшее мнение о себе. Если продолжать в том же духе, появляется предчувствие того, что ничего хорошего от него ждать нельзя, отчего ребенок теряет уверенность в себе и не может оправдать ожиданий. Такой вот замкнутый круг.

Очень часто мы, став родителями, удивляемся тому, что ведем себя, как это делали наши родители, или даже ловим себя на том, что говорим их словами. Часто родители бросаются ярлыками, чтобы избежать более грубых слов. Если ребенок пролил молоко на ковер, намного проще обозвать его как-нибудь, лишь бы не сказать чего-нибудь похуже.

Несмотря на все это, похвала и критика поведения ребенка, а не его самого, могут быть очень полезными инструментами в воспитании детей, потому что не отражаются на их самооценке. На нас лежит ответственность не только за то, чтобы ребенок появился на свет, но и за то, чтобы комфортно себя здесь чувствовал.

Вам может показаться странным делать все эти замечания, ведь то, что вы должны говорить, вполне очевидно. Но детям

так легче воспринимать информацию. Они часто говорят больше, если не чувствуют угрозы, и легче идут на контакт, если понимают последствия своего поведения.

Шаг третий: анализ последствий поступков вашего ребенка. Он даст ему более глубокое представление о том, как и почему нужно исправиться или почему ему следует избегать повторения подобной ситуации в будущем.

«Ты забыл покормить кролика, и он теперь голодный» звучит понятнее, чем: «Ты такой эгоист! Бедный кролик!»

«Какой ты молодец, что ешь ложечкой» — наверное, наиболее удачное замечание, когда ваш малыш, весь перепачканный, пытается самостоятельно есть ложкой.

«Ты испачкал школьную форму кашей, и мне придется еще раз ее стирать» — такое объяснение будет для вашего шестилетнего ребенка исчерпывающим, чтобы понять, почему вы так сильно изменились в лице.

То, как ваш ребенок влияет на чувства людей, — еще одна важная истина для его понимания и принятия во внимание, поэтому постарайтесь об этом говорить. Именно так дети начинают понимать, что конкретный поступок не всегда сам по себе является проблемой, что скорее причина в совершившем его человеке, обстоятельствах, при которых он совершается, в том, когда он совершается, на ком сказывается и какие чувства вызывает у этого человека. Как по-другому маленький ребенок может догадаться, что вам нравится щекотка, а его братишке — нет; или что вам совсем не до смеха, если вы устали? Для ребенка это сложная и неизученная область, в которой ему понадобится ваша помощь.

Со временем дети все-таки понимают принцип «примлемого» поведения, например, что испытывать чувства — это естественно и что выражать их

*можно разными путями. Поэтому радость от шлеп-
ня полужам в парке, когда ребенок совсем маленький,
приемлема, а при других обстоятельствах, например
по дороге в школу, — нет. Вот в чем заключается этот
принцип. В каком-то смысле это социализация.*

Пэт ЭЛЛИОТ, психотерапевт и консультант по тяжелым утратам

Такая помощь может выражаться как с помощью похвалы, так и критики. Сравните: «Какой ты умница» и «Спасибо. Бабушка оценила то, что ты сегодня вел себя тихонько, потому что она очень устала».

По мере того, как будет развиваться его сознание и расти самооценка, он все с большей легкостью сможет относиться к тому, что склонен к ошибкам. Он поймет, что иногда что-то не будет получаться, но и поймет, что многое ему может удаваться. Такое сбалансированное самовосприятие позволит ему брать на себя ответственность за ошибки и их исправление вместо того, чтобы постоянно нуждаться в одобрении со стороны остальных, отрицать ошибки, винить в них других или агрессивно защищаться от нападок.

Распространенные страхи и тревоги

Сомнения, страхи и тревоги — неотъемлемая часть жизни. Важно научить ребенка с ними бороться.

Пэт Эллиот, психотерапевт и консультант по вопросам потери близких

Раньше мне постоянно виделась змея на стене. Родители говорили, чтобы я не переживал, что у меня в спальне нет никаких змей, но это не помогло. Годы спустя я понял, что то была не змея, а свет от фонаря на улице, который пробивался сквозь шторы. Мы переехали в другой дом, когда мне было четыре года, но я до сих пор вспоминаю о змее.

Шон С.

Все чаще современные исследования показывают, что маленькие дети могут бороться со своими тревогами, страхами и плохими ощущениями, если знают, что эти чувства принимают во внимание те, кто их любит. Таким образом, ключ к помощи ребенку в борьбе с повседневными страхами и тревогами лежит в том, чтобы признать их, независимо от того, насколько неуместными, неудобными или раздражающими вы их находите.

В отличие от потакания отрицательным эмоциям и усилению страха, чем раньше занимались родители, признание вами детских переживаний делает детей более эмоционально стойкими и способными справляться с ними. Это помогает им посмотреть страхам в глаза и самостоятельно бороться с тревогами.

Если вы посмотрите на все глазами ребенка, вы поймете, как его может пугать то, что взрослым покажется незначительным или даже смешным, а также сможете понять, как лучше поступить.

Рассмотрим очень распространенную детскую боязнь принятия ванны. Если вы видите, что ребенок напуган, не следует усердствовать. Не купайте его несколько дней, обходясь умываниями и т. д. Сами сядьте с ним в ванну, предложите поиграть игрушками. Игры в бассейне могут приучить детей к тому, что вода приносит удовольствие (попытайтесь выбрать время поспокойнее). Если ребенок боится мыть голову и не хочет ее мочить, избегайте попадания шампуня на лицо, смывайте его мочалкой, разрешите ему смыть голову самостоятельно и хвалите, когда он спокойно переносит все вышеперечисленное.

Если у детей появляется сильный страх перед чем-либо, обычно он чем-то вызван. Может, ребенок поскользнулся в ванной или родители демонстрируют чрезмерную обеспокоенность его безопасностью. Лучше набрать меньше воды и дать больше свободы действий, чем налить полную ванну и не выпускать ребенка из рук. Категорически неправильно жить с надеждой, что страх

пройдет. Необходимо подтолкнуть ребенка посмотреть страху в лицо, но мягко и ненавязчиво.

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения
и преподаватель клинической практики

Врожденная боязнь?

Питер Уилсон, детский психотерапевт,
директор благотворительной организации

Мне кажется, что с самого рождения все без исключения дети боятся быть ничейными. Можно давать этому феномену разные названия, но суть в том, что в них сидит страх того, что их не будут кормить и оберегать. Потом у них возникает страх того, что их не любят, что их потребности в заботе, веселье, привязанности, нежности и защите не будут удовлетворяться, что их бросят, оттолкнут, перестанут опекать, замечать, признавать, кормить.

Эти врожденные тревоги лежат в основе страха темноты, разлуки с матерью, ссор между родителями, будущего.

На более высоком уровне развития возникает страх не нравиться, быть отвергнутым, униженным, обиженным, побитым — страхи, которые наслаиваются друг на друга по мере того, как ребенок познает мир. Но в основе их всех лежит страх быть брошенным.

У каждого ребенка есть страхи и слабые места, некоторые из них заметны, некоторые — не очень. Собаки, резкие звуки, незнакомые места — список у каждого индивидуальный. Будут случаи, когда страх вам не подвластен и единственное, что вы сможете сделать, так это заверить малыша, что вы всегда рядом и можете ему с ним справиться.

Дети часто переживают о проблемах взрослого мира, начиная от преступности и заканчивая, например, семейными неурядицами. Трех из четверых детей волнуют проблемы бедных и бездомных, как показывают опросы детей в возрасте 9—15 лет,

и озабоченность подобными вопросами начинается все в более раннем возрасте.

Поскольку дети очень восприимчивы к информации, получаемой как от родителей, так и из других источников, и сильно подвержены настроениям родителей, то будет справедливо помнить об этом, поощрять и воспринимать это как должное вместо того, чтобы считать их слишком маленькими и говорить: «Не забивай этим свою головку». Это не значит, что вы будете рассказывать им о том, о чем не следовало бы, или что впоследствии может их ранить, но честность и постоянная поддержка — лучшая политика.

Как можно чаще говорите своим детям правду и будьте откровенны, потому что в конечном итоге они будут доверять вам. Я считаю, что так вы наилучшим образом сможете их защитить. Если ребенок спрашивает, может ли в дом влезть вор, мы можем сказать, что это маловероятно, потому что вы заперли дверь на замок и вполне уверены, что такое невозможно. Таким образом, вы признаете, что все возможно, но вероятность этого небольшая.

Питер Уилсон, детский психотерапевт,
директор благотворительной организации

Опасайтесь своих насмешек над страхами. Любые замечания, даже из самых лучших побуждений, вроде: «Глупыш, тебе нечего бояться» — могут прозвучать с любовью, но причинить боль ребенку, который пытается выразить самую настоящую тревогу. Дети испытывают сильные эмоции и обладают живым воображением, и это вам понятно, что никакое засасывающее болото никак не могло притаиться в сушильном шкафу, а вот вашему ребенку — нет. Вы из собственного опыта знаете, что ванна — безопасное место, но для малыша, который только познает мир, она может казаться очень страшной.

Намного важнее уважать его чувства и удовлетворять нужды, чем пренебрегать ими, отвергать или подливать масло в огонь.

Ребенок: «В шкафу сидит домовой».

Родитель: «Не смей меня, домовых не бывает».

и

Ребенок: «В шкафу — домовой».

Родитель: «Наверное, тебе страшно. Но домовые живут только в сказках и вымыслах, но не на самом деле. Что тебе еще рассказать, чтобы тебе было не так страшно?»

Если у вашего ребенка сложности с распознаванием страхов, вы можете рассказать ему, как чувствовали себя в подобной ситуации, когда сами были ребенком, чтобы помочь ему понять собственные ощущения. Это может подтолкнуть его к выражению своих переживаний и, по крайней мере, даст ему понять, что не у него одного возникают такие чувства. Старайтесь не говорить за него и не фокусироваться на своих воспоминаниях и страхах из прошлого больше, чем на его теперешних.

После первого дня в школе моя дочь находилась в странном состоянии. Создавалось впечатление, что она не уверена, какое чувство испытывать, и поэтому «примеряла» их на себя все по очереди с невероятной скоростью. Она пела, потом кричала на меня, потом заявила, что ненавидит свой рисунок, затем последовал припадок гнева, который закончился слезами, и она не могла понять почему. Я обняла ее и рассказала о том, как странно чувствовала себя в первый день в школе, потому что было столько всего, что мне понравилось, и столько всего странного и одновременно страшного. Из всех людей я знала только свою учительницу и не знала, где найти туалет. Она была удивлена, что я тоже когда-то была маленькой, и сказала, что наши чувства были похожи. По-моему, это помогло ей достаточно успокоиться, чтобы быть в состоянии поговорить, а не метаться из стороны в сторону.

Линдсей С.

Независимо от возраста ребенка старайтесь внимательно прислушиваться как к его словам, так и к поведению, и демонстрировать, что вы его слышите (см. «Общение»). Не игнорируйте его чувства, перечня или даже отвлекая внимание, а покажите, что ясно понимаете. Если не в ваших силах устранить источник его переживаний, ощущение вашего понимания его страхов и восприятия их всерьез поможет ребенку делиться ими. А как только он заговорит о них, ему сразу же станет легче их побороть.

Страх разлуки

Мы считаем, что дети 1,5—2,5 года начинают комфортно чувствовать себя в группе, только имея абсолютную уверенность в том, что они всегда могут вернуться к своему попечителю. Часто им очень хочется присоединиться к остальным и поиграть, но в то же время необходимо знать, что они не одни и что всегда могут вернуться назад к мамочке. Поводом для беспокойства можно считать как полное нежелание ребенка отпустить мамину юбку, так и его страстное желание вырваться поскорее из ее рук. Вполне естественно, что маленькие дети не хотят находиться в компании незнакомцев.

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения
и преподаватель клинической практики

Страх разлуки во время вашего отсутствия — абсолютно естественное и закономерное явление для маленького ребенка. Вы являетесь его эмоциональным якорем, и он, конечно же, почувствует себя грустным или сбитым с толку, если вас нет рядом.

Наиболее важным открытием последних исследований является важность понимания душевных страданий ребенка в борьбе со страхом разлуки. Многие родители и няни стараются

отвлечь детей от проявлений грусти при расставании, а это вряд ли поможет ребенку.

Посмотрите на все глазами ребенка, и вы все поймете. Если ребенка подбадривать, он будет знать, что его чувства имеют значение. Если просить его успокоиться, то окажется, что он не просто остался один, а еще и среди людей, которые не понимают его трагедии.

«В детских садах иногда воспринимают огорчение ребенка как признак какой-то проблемы или того, что что-то не так, вместо того, чтобы понять, что он испытывает стресс от разлуки с близкими», — заявляют Питер Эльфер и Дороти Селлек, сотрудники отдела раннего детства при Государственном бюро по вопросам детей.

Они проанализировали интервью с детьми до трех лет, которые ходят в ясли. Туда вошли и вопросы о тревожных чувствах, испытываемых ими, когда их приводят в ясли, и о том, как с ними легче справляться родителям и воспитателям. Их открытия проливают свет на то, как в целом справляться с тревогами, и на склонность взрослых делать вид, что таких тревог не существует.

«Иногда воспитатели и няни стараются увести ребенка в группу как можно скорее. Часто они пытаются отвлечь детей, показывая им игрушки или вид из окна. Те, кто смогли наиболее искусно, на наш взгляд, войти в положение ребенка, наоборот, отводили его в укромный уголок и спокойно объясняли, что все будет хорошо, что мамочка и папочка вернуться, и рассказывали о том, чем родители занимаются, пока малыш в яслях. И вправду лучше, если душевные страдания не игнорируют, а принимают во внимание и стараются помочь. Бесполезно делать вид, что их нет, что они преувеличены или что о них рискованно говорить. Следует признать, что все-таки грустно расставаться с теми, кого любишь. Ведь откуда маленькому ребенку знать, что его мама обязательно вернется? Отсюда и его потребность в утешении и объяснениях, что она обязательно придет».

Важно понимать, что с точки зрения бизнеса от детского сада требуется создавать впечатление веселого и приятного места времяпрепровождения. Но, отдавая ребенка в ясли, родители должны понимать, что это важное решение, и вместе с воспитателями продумать, как лучше к нему подойти.

Глава седьмая

УЖАСНО НОРМАЛЬНЫЕ

Родители очень тяжело переживают, когда дети выставляют их перед окружающими в невыгодном свете, в чем бы это ни выразилось. Мы обнаружили, что для родителей это — огромная проблема.

Эйлин Хэйес, консультант для родителей при БУРСС

Как правило, это возрастное. Почти все дети, достигшие трех-четырехлетнего возраста, по-настоящему начинают понимать, что и почему считается неправильным.

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения
и преподаватель клинической практики

Я, как правило, лгала, когда мой ребенок бил других детей: «Не могу поверить, что он это сделал, он раньше никогда так не поступал». Он поступал так, и уже не первый месяц, но я не могла это признать, в особенности перед другими матерями.

Мэл М.

Родители беспокоятся по поводу поведения своих детей, но в большинстве случаев это поведение совершенно нормально. Оно ужасно, но нормально.

Большинство детей проходят стадию, на которой они обманывают, бьют других детей, кусаются, хватают различные предметы и закатывают истерики. Это происходит по той простой причине, что они еще не умеют вести себя иначе. Задача родителей — показать им правильное направление и передать опыт (см. ниже в рамке «Когда стоит беспокоиться»). Ребенок, который запутывается в чудовищном вранье, вовсе не обречен вырасти патологическим лжецом; ребенок, который прячет в рукав свитера украденные банкноты из игры «Монополия», не становится мошенником; малыш,

кусающий всех подряд, не превратится в вампира. Но всем им нужно родительское руководство и терпение. А вам понадобится чувство юмора, которое поможет во многих ситуациях сохранять столь необходимые родителям качества, которые перечислены ниже.

Быть реалистичным. Если вы ожидаете от своего чада слишком много и слишком скоро, вас наверняка постигнет разочарование. А так как ваши цели слишком тяжелы для малыша, это будет его расхолаживать и он не будет стремиться к их достижению. Процесс обучения ребенка правильному поведению начинается рано (см. «Как стимулировать хорошее поведение»), отнимает много времени и требует многократных повторений.

Вносить ясность. Задумайтесь, действительно ли его поведение так ужасно? Да, оно сводит вас с ума. Но, возможно, это скорее объясняется вашим настроением, чем его поступками? Родителям очень важно помнить: если ребенок (в любом возрасте) не осознает, что ведет себя плохо, его нужно научить, а не наказывать (см. «Эффективная дисциплина»). Малыш может выплескивать воду из ванной или кусать вас за попу просто потому, что ему это кажется смешным. И он уверен, что вам это тоже понравится. Дайте ему понять, что вы от этого не в восторге и вам от этого не весело. Однако не будьте ни слишком резки, ни слишком суровы — такая реакция родителя может привести малыша в замешательство или напугать сильнее, чем вы того хотели бы, и он так и не поймет, что именно сделал неправильно. Возможно, он даже попытается вас утешить и развеселить тем, что снова начнет выплескивать воду.

Когда стоит беспокоиться

Хилтон Дэвис, профессор психологии детского здоровья в больницах Гюи, Кинг и Сен-Роман, медико-стоматологической школе и трасте психического здоровья Левишам и Гюи

Ненормального поведения не существует. Это важно знать родителям. Почти все, что можно отнести к ненормальному поведению

ребенка, фактически происходит в процессе его нормального развития. Поведение становится ненормальным, если случаи его проявления часто повторяются либо отличаются интенсивностью. Поэтому родители должны задаться вопросом: насколько редки эти вспышки, как они развиваются и насколько вредят ребенку или окружающим.

Взрослый иногда может обманываться и думать: «Господи, они все надо мной смеются». Но на самом деле частота и интенсивность проявления ненормального поведения ребенка не выходит за «нормальные» рамки.

Если поведение ребенка вас беспокоит, не паникуйте, понаблюдайте за ним в течение некоторого времени. Выясните, как будут развиваться тревожащие вас симптомы и будут ли они развиваться вообще. Возможно, они просто уйдут.

Вы также должны быть готовы обратиться к кому-либо за помощью, пойти и сказать: «Послушай, что ты об этом думаешь?» Это может быть близкий друг, врач, который вас консультирует, патронажная сестра, словом, кто-то, с кем вы можете откровенно поделиться тем, что вас заботит, и кто может дать вам ценный совет.

К несчастью, просить совета в вопросах воспитания все еще считается позором. Однако все мы знаем, что детей воспитывать трудно. И всем родителям нужны поддержка и своевременный совет.

Быть позитивным. Культивируя в ребенке самоуважение и способность выражать свои чувства без истерик, не сходя с ума, вы тем самым сокращаете путь к долгожданному хорошему поведению. Создайте условия, при которых ребенок будет стремиться вести себя лучше, хваля его, когда он этого заслуживает (см. «Как стимулировать хорошее поведение»).

Учиться быть «послушным» или «хорошим» для ребенка часто означает, что он должен вести себя вопреки собственным интересам и желаниям: если не выхватит

последний кусок пирога, он достанется кому-нибудь другому. Если не ударить друга по голове игрушечным кубиком, друг может его отобрать. Именно взрослые должны компенсировать пироги и игрушки — объятиями, золотыми звездами; словом, каким-либо образом поощрять ребенка.

Комиссия «Дети и насилие»

Быть наблюдательным. Продемонстрируйте ребенку, что вам не нравится его поведение. Даже очень маленьким детям не безразлично, если другому больно, но они могут не осознавать, что боль причинили их собственные действия (см. «Как стимулировать хорошее поведение»). Сказать им об этом — наша задача.

Дети естественным образом сопереживают чужому горю. Неумение родителей справиться с действиями ребенка, наносящими вред другим, может привести к тому, что он разучится сопереживать.

Профессор Диана Баумринд, психолог и научный работник

Быть общительным. Дети в возрасте 22 месяцев, возможно, будут «работать» над дружбой и изменять свое поведение так, чтобы влиять на реакции своих друзей. Осознание того, как собственные действия и настроение влияют на других, лежит в основе понимания ребенком важности приемлемого поведения. Предоставляя малышу возможность общаться с другими, вы помогаете ему развить это понимание (см. «Поощрять игру с другими детьми» в главе 13).

Колебания настроения у детей, начинающих ходить

Он бьет ногами, как клоун, когда я вытаскиваю его из всяких мест, в которых он не должен находиться. У него железная воля, железная хватка, и он довел до совершенства

*умение визжать пронзительно, как собачий свисток,
когда не получает желаемого. А ему еще
не исполнилось 16 месяцев...*

Паула К.

Ребенок, который начинает ходить, экспериментирует со своими возросшими физическими возможностями и развивающимся чувством независимости. Иногда получается не так, как ему хотелось бы.

Когда к малышу приходит осознание собственных возможностей, он также начинает отдавать себе отчет в том, чего он делать не умеет. Он хочет ползти, а его тело опрокидывается. Он намеревается пойти и падает. Он собирается вскарабкаться на стул, но не может до него дотянуться. Он пытается открыть дверцу холодильника, но мама ее закрывает. И если раньше он легко отвлекался, то сейчас он способен ухватиться за интересующий его предмет настолько крепко, как будто от этого зависит жизнь, и кричит при любой попытке разжать его пальцы.

Подрастая, ребенок все чаще сталкивается с ситуациями, приводящими его в состояние разочарования и замешательства: он начинает понимать, что не контролирует окружающий мир, других людей, а иногда даже самого себя. То, как ваш ребенок реагирует на это, в значительной степени зависит от его темперамента, а также от вашего умения справиться с проблемой. Некоторые малыши легко воспринимают подобные разочарования, вполне довольны своей судьбой и, похоже, ожидают, когда мир «двинется» им навстречу. Другие стремятся схватить его и отчаиваются, когда им это не удается. Когда начинается этот период? Он может застать вас врасплох — даже у детей, которым еще не исполнился год, можно наблюдать слезы разочарования или вспышки железной воли и решительности. Такие моменты — не для воспитания, а для понимания.

Нельзя недооценивать интенсивность и искренность чувств малыша. Маленькие дети испытывают очень яркие эмоции. То,

что для родителей может показаться мелочью, фарсом или «игрой на публику», для ребенка — сильные, реальные и изменчивые чувства, будь то разочарование, ярость или радость. Для маленького человека самым ужасным в эту секунду может быть, например, то, что упала его игрушка.

Эти страсти владеют ребенком, являясь движущей силой его развития — если малышу интересен кубик, он будет отчаянно ползти к нему через всю комнату. Такие крайние проявления эмоций не всегда негативны — обратите внимание, в какое восхищение приходит ребенок, когда обнаруживает у себя новое умение, как он прыгает в восторге от своих новых возможностей.

Умейте почувствовать, когда эмоции резко меняются. В этом случае они будут выражаться в крайностях — то он стремится быть с вами, то борется за независимость. Ребенок не «непослушный» и не «трудный», он просто не может сообразить, чего хочет сильнее, поэтому в итоге хочет и того, и другого с равной страстью. Отсюда и противоречивые желания малыша, который не хочет, чтобы его брали на руки, но и не хочет, чтобы его ставили на пол. Ребенок, находящийся между возрастом младенчества и возрастом, когда дети уже умеют ходить, будет попеременно практиковаться в своих успехах по освоению окружающего мира и возвращаться к младенческому состоянию зависимости. Все это — часть его развития.

Утешайте и успокаивайте малыша, когда он в этом нуждается. Дети с новой силой испытывают страхи и беспокойство, когда лучше начинают осознавать окружающий мир и свое место в нем. Например, в возрасте 8—9 месяцев у вашего ребенка может проявиться чувство недоверия или страха перед незнакомцами, он неожиданно начнет плакать или протестовать, когда вы будете выходить из комнаты.

Успокоение, в котором нуждается ребенок, реализует связь между вами и чувством безопасности, которую он испытывает в вашем присутствии. Успокоение и утешение — это то, что нужно малышу, чтобы ощущать себя более уверенно и независимо.

Подбадривайте его в нужные моменты. Если малыш намерен совершить что-то, на что, по вашему мнению, он еще не способен, помогите ему. Однако не пытайтесь сделать это вместо ребенка — возможно, он удивит вас и добьется желаемого. Если же у него очевидно нет шансов на успех, возможно, будет лучше, если вы предложите ему сделать что-либо другое.

Совершенствуйте искусство отвлекать. Несколько удачно расставленных игрушек могут избавить вас от мук... на некоторое время. Соблазните ребенка его любимой игрой, покажите ему что-либо интересное: самолет, птичку, ваши часы или, например, как вы можете дотронуться кончиком языка до кончика своего носа. Сознательно смещайте фокус вашего внимания, и малыш, вероятнее всего, сместит свой.

Одна няня, которую я встретила, рассказала мне такой фокус. Нужно иметь коробку особенных маленьких предметов, которая вынимается только по особым случаям или когда мама действительно очень занята. В нашем ящичке с игрушками полно пластмассовых игрушек, поэтому в этой коробке хранятся только природные материалы или вещи, сделанные из природных материалов, которые приятны на ощупь — дерево, шерсть или что-нибудь подобное. Малышей это интригует.

Хелен О.

Истерики

Вы испытывали когда-либо неловкость в супермаркетах?

Однажды я отхватила там первый приз. Мои дети думали, что в супермаркетах они могут делать все, что угодно — требовать то, это и другое и громко протестовать, если я отказываю — потому что они сообразили, что я испытываю неловкость. Как только они поняли, что я больше не стесняюсь их поведения, не собираюсь

покупать им то, что они требуют, как бы они ни старались, они перестали пытаться.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Дело было не в конфликте, а в том, что сын казался таким сердитым и отчаявшимся, и именно это было для меня тяжело. У меня было ощущение, что я не могу донести до себя дотронуться. В приступе гнева он даже не позволял мне до себя дотронуться. Это выглядело так, словно он считал жизнь тяжелой, а я этого не могла понять и облегчить, и от этого мне было грустно. Однажды я просто села на нижнюю ступеньку лестницы и заплакала.

Кейтлин М.

Истерики можно разделить на два основных типа. В корне одного находится разочарование и гнев по поводу того, что ребенок не может немедленно получить желаемого. В корне другого — смятение и страх ребенка, порожденные его ограниченным пониманием мира и его устройства, и даже ограниченным пониманием себя самого. Эти два типа истерик переплетаются между собой, питая друг друга. Но понимание движущих сил может помочь вам решить, как лучше реагировать.

Существенная разница между истериками и более ранними колебаниями настроения — это интенсивность и уровень конфликта. Раньше в большинстве случаев ребенок злился на себя — на свои ограниченные возможности. Теперь он может злиться на вас.

Истерики у разных детей проходят по-разному — они бывают разного вида, разной интенсивности и разной длительности. Некоторые малыши, похоже, никогда не приходят в ярость, у некоторых вспышки гнева наблюдаются значительно позже (даже дети школьного возраста так себя ведут, а топающее ногой, скрипящее зубами пятилетнее чадо — это великолепное зрелище), а у некоторых бывают эмоциональные бури в возрасте около 18 месяцев. Однако как бы ни проявлялась истерика, детям нужно научиться понимать (причем для их собственной

безопасности и здорового развития), что они не всегда могут получить то, что хотят, и тогда, когда хотят. И им это не понравится. Они могут кричать, визжать, бить ногами или кататься по полу (а часто все это вместе!), и обычно лучше всего у них это получается на публике.

Возможно, вашему ребенку нравится, например, убежать от вас на улице. Он даже может не понимать разницы между таким убегающим и игрой в догонялки, пока вы ему не объясните. Но когда вы объяснили, он может очень, очень сильно рассердиться оттого, что его контролируют. Пусть будет так. Вам нужно позаботиться о безопасности ребенка и о том, чтобы продемонстрировать ему, где проходят границы поведения, заходить за которые для него небезопасно.

Для вас это тяжело, но представьте это с точки зрения ребенка.

- У него еще недостаточно развита речь, чтобы в общении выражать все, что он хочет, в особенности когда он возбужден или расстроен.
- У него недостаточно опыта, чтобы предсказать или контролировать многое в его жизни.
- Он постепенно становится более независимым от вас и понимает это — такая независимость может как пугать, так и восхищать.
- Его способности не всегда соответствуют его желаниям.
- Окружающий мир приводит его в замешательство, давая ему, с одной стороны, новую свободу, а с другой — растущее осознание ограничений этой свободы.
- И превыше всего перечисленного — непредсказуемость его собственных потребностей. Иногда он будет бросаться в крайности, то стремясь к вам, то отталкивая, прижимаясь к вам в поисках утешения, а в следующую секунду отказываясь держать вас за руку. Возраст, когда ребенок начинает ходить, может стать для него очень трудным.

Ваша задача — помочь малышу освоить его растущие способности и умения, давая ему понять, что он не будет повелевать вселенной. Не удовлетворяя каждое его требование, вы научи-

те его считаться с другими людьми и их потребностями. Эту сложную концепцию трудно, но крайне важно понять, если вы хотите, чтобы ребенок успешно общался с другими.

Профилактика

Наши вечера были адом. Я обычно торопилась к воспитательнице после работы, но добиралась только после шести. Затем он засыпал в машине по дороге домой, закатывал истерики, когда я вынимала его оттуда, и иногда продолжал кричать и протестовать, пока не засыпал снова. Но я не могла бросить работу, поэтому мы должны были искать выход. Я пыталась укладывать его в постель вовремя, чтобы он не начинал день утомленным, и моя воспитательница перестроила свой день, чтобы ребенок мог еще немного поспать. Она также ввела в расписание спокойное время во второй половине дня, когда читала детям книги. Истерики не прекратились, но это помогло.

Клэр М.

Вам действительно нужно поддерживать себя как родителей. Вам нужно достаточно отдыхать и прерываться, чтобы вы могли оставаться спокойными в не легких ситуациях.

Джон Бристоу, психолог и психотерапевт

Самый легкий способ справиться с истерикой — это предотвратить ее возникновение. Попробуйте обеспечить малышу хороший отдых и правильное питание по режиму. Это поможет вам спланировать походы за продуктами и прочие дела, которые могли бы нарушить режим питания и сна. Но жизнь не всегда происходит по режиму. И в этих случаях нужна другая тактика.

1. Позвольте своему ребенку быть физически активным.

Немногие малыши, уже умеющие ходить, будут счастливо

сидеть в коляске или в машине, затем так же счастливо сидеть в тележке в супермаркете, затем снова счастливо сидеть в коляске или в машине по дороге домой. Прежде чем вы войдете в магазин, погуляйте вокруг немного, сходите в парк, сделайте что-либо, требующее от ребенка затрат энергии.

2. **Избегайте ненужных конфликтов.** Избегайте решительных отказов в ответ на просьбы малыша просто потому, что слово «нет» стало привычкой. Старайтесь сформулировать ответ таким образом, чтобы подчеркнуть в нем позитивное (см. «Как стимулировать хорошее поведение»), в особенности если вы предлагаете маленькому ребенку, не имеющему представления о времени, немного подождать. Для вашего чада «одна минута» означает «никогда», если только вы терпеливо не объясните, что именно намереваетесь делать. Сравните:

Ребенок: «Я могу сейчас порисовать?»

Родитель: «Нет, еще нет, мне нужно...»

и

Ребенок: «Я могу сейчас порисовать?»

Родитель: «Да. Какая отличная идея. Я только сделаю А, Б, В, и мы возьмем краски».

Суть одна и та же, но благодаря смене акцента ребенок скорее поймет.

3. **Запланируйте поход по магазинам так, как вы планируете долгую поездку на машине.** Возьмите что-нибудь перекусить (например, бутерброд) и попить, любимую книгу вашего ребенка. Дайте ему что-то подержать, посчитать, пожевать. Поговорите со своим сокровищем о том, что вы делаете, спросите его мнения, позвольте выбрать бананы!
4. **Если намечается проблема, попытайтесь понять ее суть,** пока еще есть время поговорить о ней или избежать ее.

5. **ЕСЛИ ЭТО НЕ СРАБОТАЛО ИЛИ ЕСЛИ ПРОСТО НЕТ ВРЕМЕНИ, ОТВЛЕКИТЕ ЕГО ВНИМАНИЕ.** Быстро. Иногда помогает трюк: «О! Чуть не забыла! Я же взяла твои мелки». Два мелка и небольшой блокнотик иногда отделяют рай от ада.
6. **Избегайте трудных ситуаций.** Например, если поход в супермаркет с малышом просто невыразимо ужасен, попытайтесь планировать его на то время, когда ребенок будет находиться в относительно спокойном настроении. Иногда можно ходить в магазин, оставляя ребенка на близкого друга или родственника, которому вы доверяете. Если у вас выдался действительно трудный день, постарайтесь обойтись тем, что есть у вас в доме. Это не трусость, это — выживание.
7. **Устанавливайте четкие правила и ожидайте лучших результатов.** Ни в коем случае не попадайтесь в ловушку, говоря ребенку, что вы ожидаете от него худшего: «Не ори так, чтобы все затыкали уши». Вполне возможно, что это подаст ему идею, а дети имеют склонность оправдывать ожидания. Лучше просто объясните на понятном малышу языке, что бы вы хотели, чтобы он сделал. Даже очень маленькие дети понимают гораздо больше, чем мы обычно себе представляем. Подчеркните это. Покажите, что вам нравится, когда малыш своим поведением идет вам навстречу, в чем бы это ни выразилось.
8. **Поощряйте просьбы, а не требования.** Это не только воспитает у малыша зачатки необходимых социальных навыков, но также уменьшит вероятность конфронтации.
9. **Не храните на виду конфеты, печенье** и другие продукты, которые вы не хотите давать ребенку.
10. **Обеспечьте себе поддержку и отдых.** Справляться с истериками достаточно трудно, так что в это уравнение не нужно добавлять эмоциональное или физическое истощение.

Действие

Полная профилактика истерик может оказаться соблазнительной, но вы вряд ли преуспеете, и это не должно стать самоцелью. У большинства детей бывают истерики, им нужно выражать эмоции, и они делают это единственным известным им способом. Возможно, вас поддержит тот факт, что ребенок, проходящий период, когда он особенно подвержен истерикам, часто находится на рубеже важного этапа в своем развитии. Итак, это болезненно, но это прогресс.

Дети часто проходят тяжелый период перед последующим скачком в развитии. Так бывает не всегда, но я убежден, что истерики очень часто предшествуют большому шагу, например, от неумения ходить — к умению ходить, от кажущегося неумения читать вообще — к умению это делать. Как будто бы ребенок думал: «Мир не такой, каким я его представлял, но я еще не уверен, какой он». Именно понимание проблемы до того, как будет найдено решение, и является часто причиной фрустрации.*

Профессор Хилтон Дэвис, клинический детский психолог

Сохраняйте спокойствие и контроль. Попробуйте не вести себя так же, как ребенок: не перекрикивайте его, не сдавайтесь под его напором. Малыша может пугать интенсивность его собственных эмоций. Если хотите помочь ему не растеряться из-за них, вы должны показать, что сами не растерялись.

Объясняйте тихо. Попробуйте понизить «температуру», понижая тон своего голоса и демонстрируя ребенку уверенность в том, что он может вести себя лучше. (Если он кричит, берегите свои связки, пока он не успокоится, потому что он все равно вас не услышит).

* Фрустрация {здесь} — состояние психики при невозможности достичь желаемого. {Примеч. ред.}

Избегайте потакания неразумным просьбам. Ваша уверенность откорректирует его поведение, а уступки сильно провоцируют истерики.

Отойдите в более тихое место. Если истерика происходит на людях, уведите ребенка в более тихое место, где вас обоих не будут смущать реакции других людей.

Признайте чувства вашего ребенка. Это покажет, что вы относитесь неодобрительно не к эмоциям вашего ребенка, а скорее к способу, которым они выражаются. Простая констатация очевидного: «Я знаю, что ты злишься» — показывает не только то, что вы поняли, как он себя чувствуете, но и то, что вы можете с этим справиться, не ударив, не топнув ногой, не накричав (см. «Работа с чувствами»). Это серьезный урок.

Я обратилась за советом по поводу истерик моей дочери, потому что они казались мне большой крайностью. Ей было три года, почти четыре, поэтому я подумала, что ей уже пора из них вырасти. Мне сказали, что все переходные периоды трудны для детей, потому что они выбивают из колеи — она только что начала ходить в ясли, а у меня только что родился второй ребенок. Мне дали совет не сопротивляться такому крайнему выражению эмоций каждый раз, не пытаться контролировать их, но позволять истерикам происходить, говоря дочери нечто вроде: «Я понимаю, почему ты злишься, для тебя это, должно быть, очень трудно, и ты, должно быть, очень напугана». Это тяжело, но я пробовала, и это помогло мне лучше понять, что с ней происходит.

Мэгги К.

Выразите, что вы чувствуете. Если вы сердитесь, скажите об этом малышу спокойно, но уверенно, и отразите это тоном голоса и языком тела. Если вы делаете вид, что вас это не затронуло, в то время как внутри вы закипаете, существует огромный

риск, что ребенок воспримет два противоположных сигнала, еще сильнее запутается и его настроение будет еще резче изменяться. Признайтесь себе в том, что вы чувствуете, и это поможет вам сдерживать ваши эмоции. Если это сложно, сосчитайте про себя или сделайте дыхательные упражнения, если у вас вот-вот лопнет терпение.

Игнорировать поведение? В зависимости от того, что происходит и почему, лучшей реакцией может быть игнорирование.

Держать ребенка? Некоторые дети в расстроенном состоянии хорошо реагируют, когда их обнимают. Другие могут быть в такой ярости, что объятие только ухудшит ситуацию — им нужно, чтобы их услышали, а не утешили.

Что, если ребенок задерживает дыхание?

Некоторые дети задерживают дыхание, когда сердятся.

Но ведь если надолго задерживать дыхание, можно потерять сознание, что означает, что вы снова начнете дышать. Это очень пугает родителей, им нужно быть уверенными в том, что с ребенком ничего не случится.

Сара Дартон, медсестра-педиатр

Грандиозным финалом истерики может стать задержка дыхания. Это поистине ужасно, в особенности если родители не представляют того, что происходит и почему. Некоторым родителям удается искусственно вызвать рефлекторный вдох, дунув ему в лицо, не дожидаясь, пока ребенок лишится чувств. Но это не всегда возможно. Если вы обеспокоены, срочно свяжитесь с вашим педиатром, терапевтом или врачом частной практики.

Впервые, когда это случилось, я была в полном ужасе.

У меня не было никакого представления о том, что происходит. Она всегда приходила в себя, но в эти

секунды, когда ждешь, кровь застывает в жилах. Меня это по-настоящему напугало.

Лотти М.

Когда истерика прекратилась. Как только ребенок успокоился, он может захотеть, чтобы его обняли. Если такого желания у него не возникло, по меньшей мере стоит мягко объяснить, что вы рады, что все прошло. Ребенку необходимо знать, что вы его любите, всегда на его стороне и понимаете, как он себя чувствовал, но что при этом вам не нравится такое поведение и вы не собираетесь потакать его нечестным, небезопасным и неразумным действиям. Предложите ребенку разные способы выражения гнева. Например, предложите нарисовать картинку, в которой он передал бы свои чувства. Поговорите о том, какими словами он может воспользоваться или какие гримасы соорудить (это всегда подходит для разрядки атмосферы после спора). Когда ребенок находится в подходящем настроении, попробуйте соорудить гримасу или сделайте это вдвоем перед зеркалом.

Если истерики происходят часто и с большой интенсивностью, задумайтесь, что беспокоит вашего ребенка, — простое изменение режима может иногда заставить малыша «сойти с рельсов». Спросите себя, не слишком ли многого вы от него ожидаете.

Возможно, вам нужно немного расслабиться и позволить ему быть тем, кем он есть, — маленьким ребенком? Либо, вполне вероятно, вам стоит слегка натянуть вожжи и установить более четкие границы? Ответ знаете только вы. Обдумайте его хорошо, разграничьте возможное и нереальное и действуйте. Самое важное — помнить, что это всего лишь этап. Все наладится.

Приливы и отливы истерик

Китти Хагенбах, психотерапевт

После истерики ребенку просто нужно, чтобы его обняли безо всяких условий и фраз вроде: «Нет, ты был непослушным маль-

чиком». Им просто необходимы объятия. А если нужно что-то обсудить или установить границы, дайте себе и ребенку время, подождите, пока все успокоится, затем поговорите об этом.

Я думаю, тенденция закатывать истерики у только начинающих ходить детей существует потому, что у них есть очень мало способов высвободить свою агрессию, фрустрацию или гнев. Они просто не могут выйти на улицу и побить ногами по футбольному мячу. А еще, когда им исполняется два года, их тело сильно подчинено чувствам и истерика проявляется как битье ногами, крики и размахивание руками.

Часто, когда им позволяют истерику, вместе с ней на них накатывает волна энергии, которая затем уходит. Если ее остановить и задавить, позже это может привести к проблемам.

Чтобы позволить ребенку истерику, в особенности на публичке, нужно обладать достаточным самоуважением и зрелостью.

Ребенок кусается

Я сфотографировала своих малышей-близнецов, на щечках у которых нечто, что напоминает великолепный розовый румянец. Но это — следы укусов. Они охотятся друг за другом, как терьеры.

Джейн П.

Все мои дети прошли через кусание, и они постоянно кусали других детей, которых при этом горячо любили. Забавно, но они никогда не кусали людей, в которых не были уверены.

ЭннМ.

Для многих детей кусание — это такая же часть роста, как примерка первой пары обуви. Так же, как дерганье за волосы, засовывание пальчиков в нос родителям и изощренное удовольствие от щипания. Если на это не обращать внимания или прощать, вас будут дергать за волосы, кусать и щипать все

больше и больше, но ваша реакция должна быть обусловлена возрастом ребенка и его способностью понимать.

Если младенец или начинающий ходить ребенок кусает вас.

Покажите ваше неодобрение, немедленно спустив его с рук. Если он сделал вам больно, покажите это.

Если ребенок кусает кого-то другого.

Уведите его или, что еще лучше, уведите жертву, проделав это таким образом, чтобы укусивший не оказался в центре внимания (см. «Эффективная дисциплина»).

Спокойно и уверенно скажите ему, что подобное поведение не должно повторяться снова.

Не кусайте в ответ! Это может удержать ребенка от подобного поведения, но это даст ему противоречивый сигнал («Мой родитель говорит, что это неправильно, и все же он делает это со мной / Мой родитель считает, что причинять мне боль нормально»), а этого нужно избегать. Именно вы должны показать малышу, как можно реагировать на подобные провокации.

Попытка объяснить или оправдать ответный укус тем, что в этом случае ребенок ощутит все на собственной шкуре, — неприемлема. Мы не заставляем детей совать руку в огонь, чтобы доказать, что пламя обжигает. Так же, как и не ставим их перед движущейся машиной! Если начинающий ходить ребенок дерется, лягается или кусается, потому что зол или разочарован, лучший способ справиться с таким поведением — признать его чувства и продемонстрировать варианты поведения в этой ситуации. Например: «Я знаю, что ты сердисься, потому что ты хотел игрушку, которая досталась Джонни, но ты не можешь его укусить. В следующий раз, когда ты захочешь игрушку, которая в руках у другого ребенка, попроси ее».

Сара Дартон, медсестра-педиатр

Ребенок дерется

Я не была первого ребенка. Мне всегда было легко с ним общаться. Необходимости ударить никогда не возникало. Поэтому к тому времени, когда появился второй ребенок, у нас в доме было правило: не бить — и оно сработало. Я говорила: «Я тебя не бью — ты меня не бьешь», и это действительно помогло. Мне повезло, что это правило так прочно закрепилось, потому что мой второй ребенок намного более трудный, но я научилась сдерживаться.

Эбби Х.

Многие дети, начинающие ходить, бьют других людей. Это часто встречается среди братьев и сестер. Разумеется, это будет происходить чаще, если они будут наблюдать такое поведение в ближайшем окружении. Иногда даже в семье, где шлепают шуточно, маленького ребенка это может немного сбивать с толку. Детям нужно много времени, чтобы распознавать границы и соответствующие правила.

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения
и преподаватель клинической практики

В этом случае можно предложить ребенку кусать яблоки. Однако, как правило, проблему драчливости преодолеть значительно труднее, чем проблему кусания. Причины этого вполне очевидны — детей окружают образы героев, наносящих удары, они могут видеть, как их собственные братья и сестры или даже родители кого-то бьют, и их самих могут бить. Кроме того, для ребенка ударить другого человека означает быстрый способ получить желаемое — игрушку или внимание родителей, а также освободиться от гнева или отчаяния.

Если детям позволять драться, то увеличивается риск как для ребенка, который бьет, так и для тех, кого он бьет. Насилие в детском возрасте предвещает насилие взрослого, поэтому крайне важно, чтобы ребенок понимал, что вы не одобряете его действия, если вы хотите избавить вашего ребенка от проблем в будущем (см. «Перечень для «ненасилия»).

ЕСЛИ малыш бьет других, попробуйте уменьшить количество таких случаев (почти все дети иногда это делают), но действовать нужно обязательно (детей нужно учить останавливаться). Промонстрируйте ваше недовольство способом, доступным ребенку в этом возрасте. Помните о том, что очень маленькие дети не имеют представления о том, что это больно (см. «Эффективная стратегия дисциплинирования»).

Любой ребенок может понять такие слова: «В этом доме объясняются словами, а не кулаками» или «Сердиться — нормально, бить — нет» — а также четкие инструкции относительно поведения в определенных ситуациях, например: «Ори, если тебе это нужно, но не делай больно» или «Если ты сердисься и не можешь с этим разобраться, приходи ко мне, и я тебе помогу» (см. «Работа с чувствами»). Дети постарше, достигшие школьного возраста, начинают искать пути самоутверждения без агрессии и способы мирного разрешения конфликтов (см. «Агрессивный или позитивный»).

Понятно, что дети, которых бьют, скорее посчитают физическое наказание справедливым, в отличие от тех, которых не бьют. Самый действенный способ научить ребенка не бить других — не бить его самого (см. «Порка — это не решение»), и если вы будете продолжать бить ребенка, ни один из альтернативных способов не будет иметь большого успеха.

Перечень для «ненасилия»

Сделать обзор существующих причин детского насилия и выдвинуть рекомендации по его профилактике была призвана специальная комиссия. Ее члены — ведущие эксперты в области заботы о детях и благосостояния детей — рекомендовали базовые принципы:

1. Ожидайте от детей и требуйте от них демонстрировать свою зрелость и развитие.

Развитие детей — это процесс, а не соревнование... Дети не могут поступать вопреки тому, что определяет уровень их развития,

иными словами, быть такими, какими на этом уровне они быть не могут. Поэтому взрослые, ожидающие от детей действительно невозможного, ставят под угрозу позитивные отношения, на которых основывается «ненасилие».

2. Дисциплина должна основываться на позитивных отношениях, детей следует обучать социальным ценностям и поведению, а также способам ненасильственного решения конфликтов.

Негативная дисциплина предполагает, что насилие — норма в отношениях между взрослыми и детьми, она нацелена на «плохое поведение», ожидает его проявления от ребенка, пребывая на чеку и наказывая за него. В противовес этому позитивная дисциплина оставляет насилие «на обочине», концентрируясь на «хорошем поведении», ожидая его, понимая, что хорошее поведение достижимо для ребенка, и вознаграждая за него. Позитивная дисциплина предполагает, что ребенок учится поступать хорошо и понимает, чего от него требуют.

3. Ненасилию нужно постоянно отдавать предпочтение и пропагандировать его.

Бесполезно говорить детям, чтобы они не дрались (не хватали, не отнимали, не били и не лягали), не дав им эффективных альтернативных способов получить то, что они хотят, или сохранить то, что они имеют. Всех детей нужно обучить пользоваться словесными просьбами и протестами (и отвечать на них). При этом, если дети должны слушать друг друга, они должны быть уверены в том, что взрослые будут слушать их.

4. Взрослые должны нести ответственность за защиту детей от насилия, а также за предотвращение насилия, идущего от них самих.

Хотя взрослые совершают акты крайнего насилия в обществе, взрослые также представляют для детей единственную надежду на безопасность, поскольку без взрослого надзора и контроля в детской жизни будет доминировать взаимное насилие.

Ребенок отказывается делиться

Это вполне нормально, в особенности в возрасте от 18 месяцев до 3-х лет, и все же родителей в этом отношении очень высокий уровень ожиданий. Они хотят, чтобы дети быстро и легко росли и были идеальными. Дети нечасто появляются на свет со «встроенными» навыками общения, им нужно руководство и обучение.

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения
и преподаватель клинической практики

Это этап, через который прошли все мои дети. Он начинается тогда, когда они уже понимают, что они — маленькие люди с собственными правами, но еще не понимают, что окружающие — такие же!

ЭннМ.

Маленьким детям нужно показывать, как делиться; они должны знать, что это означает. Им также следует практиковаться в этом, поэтому подбадривайте их, когда они раздают печенье или другое угощение или предлагают игрушку другу. Хвалите их, если у них получается.

Ожидание, что ваш ребенок будет охотно всем делиться, — нереалистично. Большинство взрослых с радостью поделится пиццей, кровом, даже одеждой, однако это вряд ли случится, если дело коснется машины или обручального кольца их матери. У детей тоже есть ценные вещи, и вполне справедливо придавать им особый статус, объясняя правила и братьям и сестрам, и друзьям («Это одеяло — ее самая особенная вещь, и никто не может взять его без разрешения»). Хранить эти вещи в тайне от других — самый легкий способ избежать споров, в частности, когда дети очень маленькие и от них нельзя ожидать, чтобы они понимали правила.

С дошкольниками и более старшими детьми часто помогает предоставление спорящим некоего элемента выбора, поэтому у владельца предмета просят, а не отбирают этот предмет. Например:

Родитель: «Пожалуйста, отпусти. Я уверен, что он даст тебе поиграть, когда будет твоя очередь и ты попросишь».

Первый ребенок: «Пожалуйста, можно мне?»

Второй ребенок: «Ну хорошо» (*возможный вариант ответа*) или «Я еще не наигрался» (*более вероятный вариант*).

Поведение родителей в этих случаях может быть различным.

Позволить им разобраться. Сообщите спорящим, что, по вашему мнению, дети должны делиться, попросите их подумать, как они могут это сделать, выйдите и налейте себе чашечку чая (см. «Как стимулировать хорошее поведение»).'

Посчитать. Это нечетворде: «Я считаю до трех, и если ты не отдашь, то я...» — а скорее: «Хорошо. Я знаю, что ты хочешь поиграть с этим еще, и я знаю, что Том тоже хочет с этим поиграть, поэтому давай досчитаем до 20 (или любого числа, которое подходит по ситуации), затем ты отдашь. Это будет честно». Двадцать секунд — это долгий срок в детской политике, и когда они истекут, ребенок, возможно, почувствует, что добился своего, и будет рад отдать игрушку.

Правила дележа сложны и требуют владения сложными социальными навыками, недоступными большинству малышей, поэтому в подобных ситуациях необходимы родительское терпение, понимание и подбадривание. Также детям следует предоставлять возможность попрактиковаться, общаясь с другими людьми. Не просите старших детей всегда уступать младшим, поскольку, по всей вероятности, это вызовет обиду.

Родители могут потворствовать потребностям маленького ребенка. Например, начинающий ходить ребенок постоянно требует игрушку старшего ребенка, а родитель говорит: «Просто отдай ей, она твоя маленькая сестричка, и она не понимает». Родители должны избежать этого. Ребенку намного легче услышать: «Я понимаю, что это твоя игрушка, и у тебя есть все права на то, чтобы играть с ней. И я вижу, что твоя маленькая

сестра тоже очень хочет попробовать. Когда ты захочешь, может быть, ты дашь ей игрушку?» Это помогает лучше мотивировать ребенка к тому, чтобы делиться.

Бриджит Трисси, координатор родительского объединения

Ребенок крадет

Очень маленький ребенок иногда может брать то, что ему не принадлежит, потому что он еще не знает, что это неправильно. Предостерегающим сигналом для родителей более старшего ребенка, уже знакомого с тем, что красть нехорошо, являются повторяющиеся кражи, совершающиеся тайком. Я видел, как в школах воровали из карманов верхней одежды, даже крали школьные завтраки. Эти дети не были голодны, но кражи были по каким-то причинам им необходимы. Может быть, дети чувствовали, что у них ничего нет, поэтому стремились

взять лишнее вместо того, чтобы ценить то, что имеют, и работать для того, чтобы иметь желаемое. Возможно, у них были необходимые вещи, но дети чувствовали себя заброшенными. Или они чувствовали, что другие дети лучше, чем они, и хотели лишиться их чего-то.

И обращаться нужно именно к этим чувствам.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Это игра, от которой мои мальчики получают больше всего удовольствия. Украсть коробку с печеньем из-под моего носа и броситься наверх со своим лакомством. Я знаю, что они ее заполучили, когда становится тихо.

Клэр М.

Ваша реакция на шаловливые пальцы вашего ребенка должна зависеть от его возраста, уровня его понимания и обстоятельств, в которых это произошло.

Если ваш малыш дошкольного возраста, помните, что у большинства маленьких детей нет представления о собственности,

а если и есть, то они считают, что все принадлежит им. Если же игнорировать инциденты, какими бы невинными они не казались, вы теряете возможность объяснить и научить, однако не переусердствуйте, если ребенок не знал, что это неправильно. Лучше всего поговорите о любимых вещах и о том, как кражи наносят людям обиды. Выразите уверенность в том, что ребенок будет оставлять вещи чужих людей там, где они лежат.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок дошкольного возраста крадет:

- попытайтесь установить факты;
- позвольте ему рассказать свою версию событий (см. «Общение»);
- сохраняйте чувство реальности: многие дети как минимум однажды берут вещи, которые им не принадлежат;
- спокойно и ясно выразите свое неодобрение;
- скажите ему, что вы любите его и хотите помочь, прежде чем ситуация не осложнилась;
- обсудите, как себя чувствуют люди, когда берут их вещи (могут помочь книги, если на прямое обсуждение инцидентов ребенок реагирует молчанием);
- не приклеивайте ярлык вора (см. «Положите конец ярлыкам»);
- позвольте ему решить, что он может сделать, чтобы улучшить ситуацию (вы должны получить следующий ответ: извиниться и вернуть вещь; если ребенок не может до него додуматься, предложите его сами);
- будьте бдительны, но не муссируйте ситуацию, когда она уже разрешена; если вы будете снова и снова возвращаться к ней, у малыша будет недостаточно мотивации не совершать больше подобных поступков.

Она всегда брала ювелирные украшения и мелочи, принадлежащие старшей сестре, и прятала их в своей комнате по укромным уголочкам. Я беспокоилась все больше, поскольку что бы я ни делала и ни говорила, ничего не менялось. Затем до меня дошло, что ее старшая сестра на самом деле достаточно умна и остра на язык и всегда получает то, что хочет. Возможно, кража

ее вещей была единственным способом поквитаться с ней? Поэтому мне пришлось обращать внимание на поведение обеих девочек.

Клэр Т.

Ребенок лжет

Возможно, вы беспокоитесь, что ваш трех- или четырехлетний ребенок, похоже, лжет. Детям такого возраста с трудом удается отделить фантазию от реальности, и они вполне искренне могут верить во что-то, о чем они мечтали.

ЭЙЛИН Хэйес, консультант для родителей при БИРСС

Я врал, когда была ребенком, в основном, думаю, чтобы сделать мое вполне нормальное существование более волнующим и экзотическим. Я рассказывала друзьям, что мой отец в тюрьме, несмотря на то, что они могли видеть, как он каждый вечер возвращается с работы, что моя мама часто закрывала меня в буфете и проталкивала под дверь еду на палочке и что мой брат — контрабандист.

Мишель К.

Ложь, вранье — нечто, что делают многие дети и потом, как правило, от этого отвыкают. Без причин. Очень немногие взрослые все время говорят правду, и все же очень многие ожидают от своих детей абсолютной честности — за исключением случаев, когда бабушка спрашивает, понравились ли им свитера, которые она связала.

Здоровая доля реализма поможет вам удержать детей от нарушения границ в будущем. Причины, по которым дети лгут, так же многочисленны, как и причины, по которым лгут взрослые, — чтобы впечатлить, чтобы приукрасить, чтобы сбить с толку, чтобы приспособиться, чтобы доставить удовольствие, чтобы защитить, чтобы спровоцировать, чтобы

отдалить последствия; потому, что они не видят границы между фантазией и реальностью, или потому, что они не понимают вопроса.

Очень редко лгут малыши — пока не вырастают настолько, чтобы понять, что опыт других людей отличается от их собственного. Первый шаг в страну фантазий — обычно воображаемая игра (начиная с возраста одного года), затем яркие сны, мечты и кошмары (в особенности в возрасте около трех лет), затем отрицание своей причастности к разбитым вазам либо другим подобным поступкам (примерно к тому времени, когда они понимают, что им это может сойти с рук). К тому времени, когда они уже проучились год или два в школе, большинство детей были свидетелями искусства плетения лжи, даже если сами не стали в этом опытными практиками.

Очень важно, чтобы ваш ребенок знал разницу между фантазией и реальностью, чтобы он говорил правду, когда она имеет значение (т. е. почти все время), и чтобы он чувствовал, что может рассказать вам все. Если можно рассказать все, то мотивация ко лжи существенно снижается. Достичь этого можно, действуя в следующих направлениях.

Поговорить о лжи. Ясно дайте понять, что говорить правду важно. Обсудите, как ложь может причинить боль и другим, и человеку, который лжет. Расскажите историю о мальчишке, который кричал «Волк!» так много раз, когда это было неправдой, что, когда это случилось на самом деле, ему не поверили.

Признать силу детского воображения. Яркое воображение — это не ложь, и его не нужно рассматривать как таковую. Поговорите о снах и мыслях, объясните, что реально, а что нет, и помогите вашему ребенку увидеть разницу.

Поощрять правду. Не нужно наказывать ребенка, когда он говорит правду, как бы ни было вам тяжело ее слышать (см. «Общение»). Хвалите, когда это происходит, и помогите вашему ребенку почувствовать, что он может рассказать вам обо всем:

«Если бы тебе нужно было сказать мне, что ты разбил эту вазу, я бы не рассердилась. Я бы огорчилась, потому что мне нравилась эта ваза, но еще я была бы очень довольна, что ты это признал».

Подавать пример. Если ваш ребенок ловит вас на невинной лжи, объясните, почему вы это сделали. Или не делайте этого вообще. Хорошо подумайте прежде, чем скрывать ложь от вашего ребенка, — обычно для детей намного полезнее увидеть последствия своих действий.

Давать понять, что вы знаете. Это важно, потому что вранье и рассказывание историй может войти в привычку. Если ребенок придумывает безобидные истории, мягко намекайте: «Я тоже мечтала, чтобы так случилось». Если вам известно, что эта история — ложь, скажите об этом ясно и спокойно: «Я видела, как ты ее ударил. Что ты намерен сделать, чтобы исправить ситуацию?»

Я говорю: «Ой!» и притворяюсь, словно мне в глаз уперся длинный нос, если один из мальчиков начинает рассказывать небывлицы. Это просто юмористический способ дать им понять, что я вижу их насквозь. Когда они понимают, что я их раскусил, они обычно останавливаются.

Дэвид Й.

Понимать, насколько буквально могут быть дети. Некоторые малыши могут быть настолько категорически буквально, что говорят правду, но отходят от сути. Единственное решение — понимать, что они могут поступать подобным образом и задавать очень ясные вопросы.

Моего сына отчитали за то, что он бегал в школе по коридору. Он отрицал это, затем учительница сказала, что видела, как он это делал, и ему попало еще и за ложь. Я застряла между ними — мой сын настаивал,

что не делал этого, а она упорствовала, что делал.

Примерно неделю спустя, когда он все еще был очень расстроен, он сказал: «Я не бегал». И я впервые спросила его, что же он делал, и он ответил: «Скакал!»

Джейн П.

Понимать, что дети редко лгут по поводу сексуальных домогательств. Если ваш ребенок указывает на то, что его сексуально домогались, вы должны воспринять это со всей серьезностью. Скажите ему, что вы любите его и поможете ему, и немедленно позвоните по телефону доверия, чтобы получить руководство и поддержку.

Ребенок обманывает

Высокая моральная основа честности в игре, а не исключительной направленности на выигрыш — территория абсолютно неизданная для большинства детей пяти лет и старше.

Многие дети обманывают. Вы должны научить их не делать этого, поскольку нет более прямого пути к непопулярности; но будьте готовы к вспышкам и постоянным громким выражениям гнева и отчаяния.

- Предложите малышу представить, как он почувствует себя, если кто-нибудь обманет его. Расскажите, что игры доставляют больше удовольствия, если люди придерживаются правил, и удостоверьтесь, что правила ему понятны.
- Объясните, как нужно выигрывать и как проигрывать — пожимать руку и/или поздравлять оппонента, а не торжествовать. Это скорее подходит для взрослых соревнований, чем для детских игр, но некоторые дети любят этот ритуал и большинство из них ценит четкие правила.
- Положите конец обману, когда вы его обнаружили, но попытайтесь не унижать виновного: «Ой, я думаю, ты по ошибке взял на одну карту больше». Если обман продолжается, спокойно поговорите с маленьким лгунишкой наедине и сообщите,

щите, что прекратите игру, если увидите, что кто-то играет не по правилам. Сдержите ваше обещание.

- Играйте с ребенком в настольные и другие игры, пока он не станет правильно себя вести. Будет полезно, если в каждой «команде» будет по одному взрослому.
- Хвалите детей, которые не обманывают. Это очень соблазнительно, и те, кто этого не делает, заслуживают, чтобы им сказали, как хорошо они играли.

Ребенок говорит, что он вас ненавидит

Есть моменты, когда ненависть детей к вам нормальна.

Отношения любви-ненависти, в которых вы можете находиться со своими братьями, сестрами или детьми, по сути, такие же, как отношение вашего ребенка к вам.

Так же, как и вы ненавидите скорее не их самих, а их поведение, они протестуют и ненавидят то, что вы делаете, а не вас самих.

Бриджит Трисси, координатор Родительской сети

Когда ваш ребенок в пылу ссоры говорит, что ненавидит вас, обычно это не более чем здоровая, страстная и мгновенная реакция на ваши действия как родителя. Не каждый ребенок говорит это вслух, но большинство на той или иной стадии спора демонстрирует это. Испепеляющий взгляд, хлопанье дверью...

Иногда родители не придерживаются последовательных правил. Причина? Они обеспокоены тем, что ребенок их не любит. И все же в деле воспитания детей существенно, если вы лично своим поведением провоцируете нелюбовь ребенка. Вы с ними именно для того, чтобы они говорили вам, будто не любят вас. Они ведь тоже иногда вынимают кусочки еды из тарелок и кладут их на стол... Более безопасно, если такое заявление в лицо услышит родитель, чем если на его месте окажется

учитель или полицейский науглу, потому что родитель — единственный человек, который заботится о ребенке. Именно в рамках таких отношений с вами ваши дети учатся справляться с агрессией и ограничениями.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Ваша работа как родителя включает в себя проведение границ и выполнение действий, которые не нравятся вашему ребенку. Некоторые из худших проявлений своего поведения ваше чадо предназначает именно для вас, и именно так и должно быть. По меньшей мере это показывает, что оно уверено в вашей беззаветной любви.

Глава восьмая

КАК СТИМУЛИРОВАТЬ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Родителям иногда тяжело поверить в то, что дети по природе своей сговорчивы. Они хотят вести себя таким образом, чтобы и они сами, и родители чувствовали себя комфортно. Секрет стимуляции хорошего поведения ребенка заключается в том, чтобы использовать эту врожденную тягу доставлять удовольствие (см. «Заботливый и отзывчивый»).

Во-первых, следует с большим вниманием относиться к основным потребностям ребенка, которые могут лежать в основе плохого поведения малыша. Внимание, комфорт, поддержка, помощь, даже сон и еда в необходимом количестве могут на многое повлиять (см. «И в горе, и в радости»).

Процесс воспитания и построения отношений — длительный и важный. Это вклад, возвращающийся сторицей и требующий от родителей времени, усилий и понимания. Перед тем как вы начнете применять методы, предложенные ниже, просмотрите главы «Общение» и «Работа с чувствами», поскольку в них содержится важная информация о том, как поощрять хорошее поведение. В этих главах изложены принципы эффективной стратегии воспитания. Вы значительно повлияете на степень понимания и способность ребенка идти на контакт и тактично себя вести, если будете следовать советам.

Ясно выражайтесь. Вашему ребенку важно знать, что, где, когда и почему от него требуется. А чтобы требовать, вам необходимо понимать и уважать чувства и мнения ребенка.

Будьте заботливы. Вы любите его настолько, что готовы быть достаточно непреклонными и/или сострадательными. Кроме того, вы уже знаете, что дети, испытывающие любовь, понимание и уважение, более склонны к хорошему поведению, чем те, у которых страдает самооценка.

Будьте последовательны. Какие бы требования вы ни предъявляли к поведению ребенка — а требования меняются от семьи к семье и от страны к стране, — все дети нуждаются в том, чтобы их требования были предсказуемы.

Но давайте посмотрим правде в глаза. Не следует постоянно ожидать от ребенка идеального поведения, потому что он — живой человек. Если вы этого не усвоите, то накличете на себя беду (см. «Ужасно нормальные»). Кроме того, вы можете навязать ребенку комплекс неудачника, который будет очень сильно мешать ему вести себя так, как хочется вам.

Все советы, собранные в этой главе, важны для стимуляции хорошего поведения. Но не думайте, что у вас сразу же все получится! Некоторые из советов требуют осмысления, другие — практики. Некоторые пригодятся в каких-то специфических ситуациях, в то время как другие могут значительно изменить обычное течение семейной жизни. Вам решать, какие из них в наибольшей степени подходят вам и вашему ребенку. Используйте их, где и когда вам удобно, и тогда старания принесут результаты.

Заботливый и отзывчивый

Чтобы ребенок придерживался хорошего, тактичного поведения, ему необходимо понимать и уважать чувства других людей. Невероятно, но факт: склонность к этому возникает еще с младенчества.

Гевин Ноубс, лектор и исследователь в области психологии, объясняет: «Новорожденные проявляют способность сопереживать другим людям. Например, младенцы часто начинают плакать, услышав плач другого ребенка. Такая реакция на чужие страдания подобна реакции взрослого на боль другого человека или животного. В 2—3 года большинство детей часто проявляют эмпатию. Малыш, утешающий другого, проявляет свою восприимчивость к чужой боли. Поэтому можно сделать вывод, что люди рождаются с предрасположенностью распознавать чувства

остальных. Их понимание других людей крепнет на протяжении младенчества и детства посредством наблюдения за поведением и реакциями взрослых.

Родители, прибегая к ясным и последовательным объяснениям и обсуждению, также помогают детям понять и интерпретировать действия окружающих. Так что родители могут воспользоваться врожденным потенциалом ребенка проявлять понимание и его стремлением быть понятым самому.

Ваш ребенок не только чрезвычайно чувствителен к чувствам других, но и хочет, чтобы вы были довольны тем, как он себя ведет».

«Чтобы влиять на поведение ребенка, вам будет мало стандартного набора определенных поведенческих приемов, — утверждает Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии. — Если первые годы жизни малыша прошли гладко и без осложнений (и ваша забота сводилась к обеспечению нормального режима сна и кормления, смены подгузников, объятий, поцелуев и тому подобного), то вашему ребенку будет хотеться доставлять вам радость. Он уже привязан к вам, своему кормильцу, и это способствует тому, что он думает не только о себе, но и о вас.

Дети не должны чувствовать себя в роли заключенного, который подчиняется тюремщику из-за страха наказания. Они должны считаться с вами, а это приводит к различным возможностям в общении с людьми и построении отношений. Если привязанности нет, вам будет намного сложнее навязать ему модель хорошего поведения. И если вы будете делать это, сохраняя между вами холодность отношений вместо теплоты, то для вас обоих такой опыт станет неприятным».

Основные принципы

Правила и ограничения

Ребенок, живущий без ограничений, будто выброшен в открытое море. Если он испытывает эти ограничения

на прочность и они не выдерживают, ребенок оказывается в очень страшном положении и может стать агрессивным.

Бриджит Трисси, координатор Родительской сети

Детям нужен определенный контроль, но им тяжело ощущать безграничную власть над собой. Если они осознают вседозволенность, то чувствуют себя ужасно несчастными, поскольку мир становится пугающе нестабильным и непредсказуемым. В обязанности родителя входит позволять ребенку экспериментировать и нащупывать, где пролегают границы дозволенного, поскольку ему безопаснее всего делать это в отношениях с родителями. Намного лучше делать это с родителями, чем где-то в неизвестной обстановке.

Профессор Хилтон Дэвис, клинический детский психолог

Установить границы детского поведения и четко провести черту — решающий момент для ваших с ребенком отношений, его будущего и вашего психического здоровья.

Некоторым родителям это дается нелегко, они боятся, что от этого веет авторитаризмом и устаревшими нормами поведения. Но на самом деле это всего лишь естественное проявление вашей любви, заботы и внимания к своему ребенку и не противоположность тепла, опеки и взаимного уважения, а их неотъемлемая часть.

Да и малышу вряд ли так покажется. Тем не менее вы как родители должны принять на себя и все негодование вашего чада, когда вы запретите ему засунуть игрушку в унитаз или укусить вас за руку, и капризы вашей шестилетней дочери, закатывающей глазки при упоминании о том, что уже пора в постель.

Это всего лишь баланс достаточной строгости в воспитании, когда родитель не потакает всем капризам и желаниям, что в то же время помогает малышам чувствовать, что их любят, понимают и уважают.

В каждой семье существуют собственные правила и требования к поведению детей. И как только вы решите, какими они должны быть у вас, то можете воспользоваться следующими способами для поддержания баланса, о котором речь шла выше.

И в горе, и в радости

Такое впечатление, что моему сыну необходимо «заправляться» на кухне каждые пару часов. Если он не перекусит, то становится раздражительным.

Анна М.

Я слушала по радио историю приемной матери о том, как она каждый день выводила детей на детскую площадку потому, что, по ее мнению, дети с избытком нерастраченной энергии намного более непослушны, чем те, кто ее высвобождает. Я испытала этот метод на своих детях, и им это очень помогло. Они все равно дерутся, но намного реже.

Сандра Б.

Скорее всего, ребенок будет вести себя плохо, если ему скучно, он расстроен, голоден, болен, устал, его торопят. Или когда вам самим скучно, вы расстроены, голодны, больны, устали или вас торопят, а потому вам сложнее направлять его, заботиться о нем, развлекать, готовить есть, умирять и... быть все-му головой.

Если вы замечаете такие проблемы (включая свои собственные) и не оставляете без внимания, то шансы на то, что ваш ребенок начнет вести себя, как вам того хотелось бы, значительно возрастут.

Некоторые дети проваливаются в «энергетические ямы» в течение дня, когда они чаще всего хнычут и вредничают. У некоторых школьников есть периоды в течение недели или четверти, когда они нуждаются в большем количестве сна, чтобы

не потерять равновесие. В других детях, наоборот, начинает кипеть энергия, и их хотя бы раз в день нужно выводить на прогулку, как щенков, если это дает надежду на то, что они успокоятся.

Если у ваших детей совершенно разные потребности, то целесообразно было бы распределить обязанности по дому и устроить домашний быт с их учетом. Комната, в которой запрещены громкие подвижные игры, может стать убежищем и спасением для того ребенка, которого подавляет или пугает избыток энергии второго.

Как установить правила и ограничения

Обозначить. Сначала определитесь с ограничениями, которые касаются поведения у вас дома. Ограничения несут в себе основные принципы, например: ребенок не должен подвергаться опасности. Эти принципы не меняются по мере того, как ребенок растет. Правила — это средство воплощения ограничений в жизнь, например: не трогай розетку. Они могут и должны соответствовать возрасту ребенка и обстоятельствам, поэтому со временем возможно их преобразование.

Объяснить. И правила, и ограничения необходимо объяснять, если хотите, чтобы ребенок понял, что от него требуется. Это залог хорошего поведения, поскольку очевидно, что ребенок, знающий, чего от него хотят, и понимающий, почему это важно, более склонен выполнять ваши требования. Вы могли бы, например, объяснить, что ему нельзя драться (правило) потому, что в вашей семье люди уважают и заботятся друг о друге и об окружающих (ограничение).

Разговоры с ребенком о том, что несут в себе правила и ограничения, и о различных способах их применения помогут вам достучаться до него. Это сложный момент, поскольку использование таких абстрактных терминов, как «безопасность», «забота» — бесполезно, если малыш понятия не имеет о том, что они подразумевают.

Иногда говорю своим детям: «Я слишком люблю тебя, чтобы разрешить тебе это», а потом объясняю, что должна заботиться об их здоровье и именно по этой причине не могу разрешить им играть в футбол на асфальте или переходить дорогу, не держа меня за руку. На мой взгляд, это ослабляет их сопротивление. Конечно же, им не всегда это по душе, но так им легче смириться с запретом.

Дебби Б.

Напомнить. Будьте готовы снова и снова напоминать ребенку о правилах, пока они не усвоены: «И помни, без кулаков!», «У нас есть правило на этот счет. Что это за правило?». Убедите себя в том, что в целом ваш ребенок готов к сотрудничеству, просто он не совсем понимает смысл того, что вы говорите — так вам будет легче сохранять спокойствие и реально смотреть на вещи. Иногда дети протестуют против правил или игнорируют их, поскольку им не нравится их суть, иногда потому, что они их подзабыли, а иногда потому, что так и не поняли правило до конца. Выясните, по какой из вышеперечисленных причин это происходит. Если по последней, то объясните все снова. Если же нет, просто повторите: «Ты же знаешь, что мы оставляем мяч во дворе». Многословные и замысловатые объяснения вряд ли будут выслушаны.

Старайтесь делать так, чтобы правил и ограничений было не слишком много. Небольшое количество основных правил, которые легко запомнить, выполнить и которые соответствуют возрасту ребенка, будут более эффективны, чем тысяча и одно, которые забудутся к обеду.

Если вам удалось установить и закрепить эти правила, то по мере взросления малыша вам будет достаточно лишь изредка напоминать об их существовании. Тем не менее, если вы чувствуете, что и сами их забыли, возможно, вам стоит вместе с ребенком составить список правил, чтобы лишний раз обсудить, что они означают и почему важны. Можно повесить список на видном месте, если вам кажется, что это поможет. Но помните:

наиболее эффективный и важный стимул — это ваше одобрение при соблюдении правил и строгость при их нарушении. Зачем обвешивать дом всякими правилами, если их все равно никто не придерживается?

Последовательность

Отсутствие последовательности является основной причиной, по которой иногда не срабатывают правила. Вы можете снизить этот риск.

Будьте непоколебимы. Малыш — это взрослый в миниатюре. Он будет давить на вас, проявлять агрессию, быть необоснованным и говорить «нет» на ваши вполне закономерные просьбы. Это не значит, что он «плохо себя ведет», а скорее — что переживает важную стадию своего развития: он пытается понять, как далеко ему можно зайти. И именно вам нужно показать, где проходит граница дозволенного.

Вы должны быть тверды. Не прогибайтесь под давлением его протестов, приступов гнева и хныканья. Попытка ребенка стереть границы отражает его потребность в ощущении надежности мира, в уверенности, что он не разойдется по швам и не рухнет, если подвергнуть его испытаниям. Глядя на красное заплаканное личико, трудно поверить, что ребенку необходимо, чтобы вы сказали «нет», но это именно так. Если поведение ребенка заставляет вас отступать от своих убеждений, то вы тем самым создаете атмосферу неопределенности, которая не принесет пользы ни вам, ни ему.

О младенце заботиться нелегко, но секрет прост: он зависит от нас, а мы должны, зависеть от него. Потом все меняется где-то в возрасте 1,5—2 лет, когда ребенок впервые дает понять, что нуждается в дисциплине. С его стороны это выглядит почти как приглашение к танцу. Таки или иначе, взглядохми, жестом, выражением они как будто говорят: «Нуи как ты

на этоотреагируешь?» Они хотят вовлечь вас в игру. Они нуждаются во внимании, поддержке, правилах и дисциплине. На этом этапе борьба не должна быть напряженной: ненапряженной с вашей стороны борьбой — с их. В этом весь смысл. Важность правил, которые устанавливает родитель и которых он придерживается, тяжело недооценить в период взросления. Все мы знаем, как неприятны люди, чьи родители упустили этот поистине важный момент, поскольку, будучи взрослыми, они все еще считают себя центром вселенной. Их не научили тому, что у других людей тоже есть чувства.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Умейте слушать, ради добра и безопасности. Твердость решений и противостояние капризам не подразумевает безразличия к тому, что говорит ребенок: ведь в эту секунду он может кричать, что ему мало печенья, а минутой позже сообщить, что сестра упала в воду.

Учитесь самодисциплине. Если вы устанавливаете новое правило, которое забываете через две секунды, вашему ребенку тяжело понять, к чему прислушиваться. Мы все этим иногда грешим. Но следует избегать таких промахов, насколько это возможно.

У меня был период в жизни, когда поразным причинам, не имеющим никакого отношения к детям, я не знала, в какую сторону мне бежать. Сегодня от них требовала одного, завтра не обращала на это никакого внимания или взрывалась из-за чего-то, что раньше не представляло собой проблему, например из-за того, что они не убрали со стола или не сняли обувь при входе в дом. Я поймала себя на этом и даже извинилась перед ними за то, что противоречила сама себе и хотела, чтобы они читали мои мысли. Благодаря этому наши отношения снова наладились. Ноя понимаю, что из-за личных

проблема поставила их в очень затруднительное положение, потому что они никогда не знали, чего им от меня ожидать. Все сразу же утихло, как только восстановилась предсказуемость, полагаю, как только занялась самодисциплиной.

Джанет Р.

Взаимодействие взрослых

У всех нас совершенно разные требования к детям, которые отличаются в различных культурах, семьях, парах и даже семейных парах. Между родителями часто возникают споры, например, о том, как долго ребенок должен оставаться за столом во время ужина.

И это нелегкая задача.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Да, да, да, мы должны выступать единым фронтом, никогда не перечить друг другу перед детьми, если это касается их воспитания, сила в единстве и все такое прочее. Но жена считает, что я слишком строг, а я думаю, что она слишком часто много еспускает им с рук.

Мы не можем прийти к согласию, и когда страсти накаляются, я уверен, это довольно заметно.

Марк Д.

Ваше взаимодействие с мужем или женой, а также с любым другим человеком, который заботится о вашем чаде, сильно отражается на поведении последнего по той простой причине, что легче выполнять похожие требования, чем тысячу противоречащих друг другу.

Разногласия между родителями могут негативно сказаться на чувстве безопасности ребенка и оставить его в недоумении по поводу того, чего от него хотят. Это происходит независимо от возраста, но особенно сильно сказывается, когда он начинает общаться с другими детьми вне родительского дома. Разные наставления насчет его приемлемого поведения будут сыпаться со всех сторон, и ребенку будет трудно справиться с ними,

если он не уверен даже в том, что от него хотят его собственные родители.

Если уж государственные политтехнологи не могут заставить всех пресс-атташе плясать под одну дудку, то вполне естественно, что вы тоже можете отойти от намеченной линии поведения. Иногда ваш ребенок будет чувствовать, что вы и ваш партнер или кто-либо другой не согласны с тем, как следует поступать, равно как возникнут моменты, когда вы слишком легко пойдете на поводу у ребенка. Это не лучший вариант, но и такое случается.

Важно сводить такие случаи к минимуму посредством обсуждения своих методов с партнером или другими людьми и сходиться на единой стратегии и принципах. Это уменьшит риск того, что ребенок заметит ваши расхождения во взглядах, и у него создастся впечатление, что один из вас «плохой», потому что слишком серьезно относится к дисциплине, в то время как второй выбирает путь наименьшего сопротивления. Чтобы договориться, нужны время и силы, но посмотрите на это как на положительный вклад, который в будущем поможет предотвратить ссоры и недоразумения.

Пересмотр правил. Правила необходимо пересматривать по мере того, как ребенок развивается и меняются его потребности и ваши требования. Многие правила, установленные для двухлетнего малыша, будут абсолютно неприемлемы для шестилетнего ребенка. Если правила совершенствовать так, чтобы они сочетались с обстоятельствами и стадией развития, то их легче будет придерживаться. Таким образом, как бы странно это ни звучало, позволять правилам эволюционировать и иногда изменяться — наилучший способ оставаться последовательным.

Неизменными должны быть принципы, порождающие правила, и понимание именно этих принципов очень важно для ребенка. Предположим, он знает, что основным принципом является его безопасность. Тогда, если требование держать вас за руку, когда вы переходите улицу, со временем сменится требованием

смотреть по сторонам, когда он переходит ее сам, противоречия не возникнет, поскольку они оба несут в себе один и тот же основной принцип. Все необходимые изменения следует применять на практике.

Необходимость в изменениях является проявлением силы, а не слабости, поскольку неуместные правила легко забываются. Понимание ограничений и необходимость их применения в соответствии с особенностями вашего ребенка помогут вам в разрешении довольно распространенных конфликтов между братьями и сестрами, например: «Я понимаю, ты злишься, потому что он ложится спать позже, чем ты, но ты младше и тебе нужно спать дольше, чтобы быть здоровым. Ты ложишься спать, когда нужно тебе, а он — когда ему. Ты тоже сможешь ложиться позже, как он, когда подрастешь». Разные правила для двоих, но один и тот же принцип и никакого противоречия.

Пересмотр правил сильно отличается от уступок под давлением со стороны ребенка или по собственному желанию. Чтобы ребенок понял, что вы модернизировали правило, поскольку считаете это разумным, а не из-за его протестов и нытья, следует:

1. Не менять правил, не подумав. Если вы устанавливаете новое правило в разгар ссоры, ваш ребенок может решить, что порядочная истерика устранил любые правила, которые ему не по вкусу. Не ищите оправданий, а придерживайтесь того правила, которое действовало на момент начала конфликта.
2. Когда страсти улеглись, подумайте, нуждается ли правило в пересмотре. Если нет, обоснуйте его важность. Если нуждается — признайте это. Объясните, что вы долго и напряженно думали и решили, что необходимо установить новое правило. Полезным было бы привлечь ребенка к созданию нового правила, если это уместно. Таким образом, он почувствует, что вы отреагировали на новые обстоятельства, а не на его плохое поведение. Кроме того, он поймет, что имеет право голоса при установлении правил, а это усилит его чувство ответственности.

Исключения. Последовательность правил, задаваемая вами, не означает, что правила вообще никогда нельзя обойти стороной. Большинство хороших правил подразумевает и хорошие исключения. Детям тяжело расставлять приоритеты, поэтому от нас требуется помочь им в этом. Если вы доступно объясните, когда и почему вы делаете исключения, основное правило от этого не пострадает.

Вспомогательные приемы

Делайте акцент на хорошем

Я да же не могу передать, как это важно. Мы всегда твердим родителям, что каждое порицание будет стоить вам трех похвал, чтобы повлиять на поведение ребенка. А это не так легко, ведь намного легче сконцентрироваться на плохом. Мы склонны отчитывать их за плохое поведение. Но в таком случае они привлекают к себе внимание плохим поведением, а не хорошим.

Дженни Оберон, преподаватель, участник проекта по изучению поведения и посещаемости занятий при Университете Лидса

Если вы опишете ребенку хорошее, в вашем понимании, поведение вместо того, чтобы рассказывать, что вам не нравится, то у него появится представление о том, как все могло бы быть. Такой вот творческий подход.

Барбара Дейл, советник и координатор Родительской сети

Жизнь ребенка полна указаний о том, что нельзя делать, и это очень печально, потому что если бы им говорили больше о том, что можно, они были бы более склонны именно так и поступать.

Есть два основных принципа того, как акцентировать внимание на хорошем:

1. Говорить ребенку больше о том, что делать можно, и меньше о том, чего нельзя.

2. Акцентировать внимание на хороших поступках вместо того, чтобы обращать внимание только на плохие (см. «Описательная похвала»).

Такой метод требует времени и практики, но в корне меняет поведение детей. Сравните следующие примеры. Какой из них дает ребенку достаточную информацию, необходимую ему, чтобы вести себя по-другому в будущем?

«Да не так же! Ты же порежешься!»

или

«Если ты будешь держать нож вот так, то не заденешь им пальцы».

Даже при необходимости сиюминутных указаний их можно формулировать более позитивно и эффективно. Сравните:

«Не переходи дорогу!» или «Стой!»

и

«Не уноси никуда спички!» или «Положи спички в ящик».

Указания с частицей «не» часто превращаются в сбывающиеся прогнозы. Например, фраза «Не надо! Ты разольешь его по всему ковру!» может заставить ребенка думать, что у него обязательно ничего не получится. Вместо этого можно сказать: «Держи чашку крепко, чтобы ничего не пролить». Если перепуганно и сердито scomандовать: «Не делай этого! Ты упадешь!» — можно спровоцировать ребенка сделать все наоборот. Напротив, вы можете шутливо сказать ему повернуться к лестнице спиной и спускаться задом наперед, чтобы он все понял.

Подсчитайте, сколько раз за день вашего ребенка критикуют или говорят, как не следует себя вести, и сколько раз выражают то же самое побудительными предложениями. Результаты могут вас удивить. Но замена негативных ремарок на положительно окрашенные не поможет, если вы не верите в желание и способность ребенка к сотрудничеству с вами. Дети моментально

чувствуют неискренность и продолжают делать то, что от них ожидают, а не то, о чем просят.

Вам, безусловно, нелегко считать своего ребенка «балованным» или «трудным». Однако постоянная нехватка доверия может привести к сопротивлению и протестам по мере взросления малыша. Кроме того, у него не будет мотивации для того, чтобы измениться, если родители всегда замечают только плохое и напоминают об ошибках.

Давая указания в негативном ключе, вы прежде всего рискуете тем, что подаете плохие идеи. Такая угроза, как «даже и не думай облить меня водой» предлагает ему вариант поведения, о котором он, может, даже и не догадывался. Отрицательные замечания могут казаться более заманчивыми, особенно для детей постарше. Ваше «с чего это ты взял, что можешь разбрасывать вещи по всей комнате?» может спровоцировать больший конфликт, чем если бы вы попросили: «Убери, пожалуйста, вещи в шкаф, перед тем как уйти». Даже настойчивое «Не смей!» может быть принято за вызов!

Акцентирование хороших поступков, как и другие приемы, не всегда бывает уместным. Иногда «нет» бывает самым быстрым и эффективным способом достучаться до ребенка, а иногда мы просто не пользуемся этим способом так часто или умело, как нам того хотелось бы. Не старайтесь быть идеальными, но старайтесь говорить в течение дня больше в положительном ключе, чем в отрицательном, потому что это действительно важно.

Описательная похвала

Эффект этого метода был как глоток свежего воздуха. Он все изменил. В какой-то момент мы были готовы выпить друг другу в волосы, не понимая, как же события могли принять такой оборот, и вдруг — контакт с ребенком был налажен. Он стал лучшим тонизирующим приемом для нас обоих в ситуации, когда, казалось, все было потеряно.

Кейт К.

Этот метод срабатывал даже за столом, когда обычно настроение у всех было далеко не радостное. Вместо того чтобы комментировать то, что она не съела морковь, я похвалила ее за то, что она уже съела целых две сосиски. Это моментально повлияло на ее отношение к еде, чего я не ожидала. Она не стала, как обычно, размазывать еду по тарелке, она съела больше, чем за последние пару недель.

Линдсей М.

Похвала — лучший стимул, а лучший вид похвалы — описательный. Описательная похвала — это когда вы конкретно описываете, что сделал ваш ребенок и почему вам это понравилось. Она дает ему понять, что вы от него хотите и почему, а соответственно и увеличивает вероятность того, что он повторит свои действия снова.

Это простой и невероятно действенный метод, с помощью которого можно влиять на поведение ребенка, начиная с того, как он чистит зубы, и заканчивая тем, как он обращается с друзьями. Вам, возможно, понадобится практика, чтобы привыкнуть к этому, но усилия не будут напрасны.

Рассмотрим следующие примеры. Какой из них дает ребенку наиболее полезную информацию?

Описательная похвала: «Спасибо, что убрал стакан с края стола. Теперь его никто не перевернет».

или

Неописательная похвала: «Умница».

Описательная похвала: «Ты поступил хорошо, что поцеловал Мэтью, ведь ему было немного грустно».

или

Неописательная похвала: «Молодец».

Если часто прибегать к обобщающим похвалам, вроде «молодец», то вскоре они потеряют свою силу, в то время как описательная похвала продемонстрирует ребенку, что сделанное им

имеет достаточный вес, чтобы быть замеченным. «Как мило», брошенное с отсутствующим взглядом, когда ребенок показывает свой новый рисунок, не выражает ничего, кроме полного безразличия, особенно если вы даже не потрудились на него посмотреть. А если сказать, что вам нравится, что горы он нарисовал такими большими, а людей такими маленькими, то это для него будет значить гораздо больше, чем фраза о том, что рисунок красивый. Дети чувствуют ваше безразличие, и это гораздо хуже, чем вообще ничего не сказать. Лучше честно признаться, что сейчас вы очень заняты, но попозже очень хотите взглянуть на рисунок, например, когда после ужина у вас будет много свободного времени.

Вы можете прибегать к описательной похвале в любой ситуации, когда ребенок сделал что-либо достойное внимания, например нарисовал картинку, хорошо вел себя за столом, нашел свои ботинки, убрал зубную пасту на полку. Ищите, за что похвалить, ведь любой шаг в правильном направлении достоин и требует похвалы. Этот метод особенно действенен, если:

- ребенок не может разорвать определенный шаблон поведения;
- он не уверен в себе;
- вы осознали, что были не правы и что ваш ребенок получает больше негативных отзывов, что ни вам, ни ему не приятно;
- ваш ребенок сделал то, что раньше ему не удавалось;
- он изменил свое поведение в лучшую сторону.

Никогда не притворяйтесь. Неискренняя, слишком частая и неуместная похвала в лучшем случае потеряет для малыша значение, а в худшем — подорвет его доверие к вашей честной оценке и искреннему вниманию.

Дети знают цену получаемой похвале. А некоторые даже знают, что, что бы они ни делали, их все равно похвалят, отчего похвала теряет смысл и становится пустой тратой времени. «Мама, я его прикончил». —

«Это замечательно, дорогой». Похвала часто используется для возмещения некоей ущербности ребенка или его окружения. И если использовать ее, чтобы компенсировать неспособность ребенка к чему-то либо его переживания по поводу утраты, он это заметит.

Д-р Дороти Роу, психолог и писатель

Сложнее всего найти золотую середину, чтобы просто замечать хорошее и хвалить за то, что он, например, спокойно сидит на месте или сложил игрушки, а не заявлять, не помня себя от счастья: «Ух ты! Да ты же убрал игрушки!» — потому что это прозвучит очень неискренне. Нужно найти оптимальный вариант, который вам подходит. Но как только вы его найдете, у вас все получится.

ЭннМ.

Четко и ясно

С рождением второго ребенка я поняла, что должна быть более конкретна в своих требованиях после того, как увидела, что моя дочь тянет брата по полу за ногу. С виноватым видом она объяснила, что я запретила ей брать братика на руки, когда меня нет рядом, поэтому она его и не брала на руки, а тащила по полу.

Джейн П.

Чем четче ваше указание, тем легче и быстрее ребенок на негоотреагирует. Краткость, четкость, соответствие жестов и мимики словам оставляет меньше места спорам и отрицательной реакции. Сравните:

«Дебора, где твоё пальто? Ты же знаешь, что пора одеваться. Так почему же ты читаешь комиксы?»

и

«Дебора — пальто».

или

«Сколько раз мне повторять, что этого нельзя делать? Не могу поверить, что ты этого еще не понял».

и

«Джо, хватит!»

Дети могут быть невыносимо педантичны. Простые, точные требования, как правило, не дают возможности перечить и заставляют ребенка сконцентрироваться на их исполнении, а не придираться. Команда «Тише!» выражает конкретное требование, в то время как «Не кричи!» провоцирует ответ вроде: «Я не кричу. Я пою».

Важно сначала убедиться, что ребенок вас внимательно слушает. Обратитесь к нему по имени и сделайте паузу, чтобы он понял, что к нему обращаются. После убедитесь, что он все услышал (см. «Общение»). Будьте настолько конкретны, насколько это возможно: «Время складывать игрушки» — и избегайте расплывчатых просьб: «Будь хорошим мальчиком», «Будь аккуратным». Избегайте излишних любезностей, когда чего-то требуется. Фразы типа «Ты не мог бы?..» создают впечатление, что у ребенка есть выбор, делать ему что-то или нет. Эффективнее будет сказать: «Время чистить зубы», а не: «Может, пойдём чистить зубы?»

Пример для подражания

ПРЕКРАТИ ОРАТЬ!

Слова громко кричащего папы

Что бы вы ни говорили, как бы ни увещевали, нельзя отучить ребенка кусаться, кусая его самого, или шлепать его по попе — отучить драться... Если вы его не слушаете, почему он должен слушать вас? Если вы бьете его по рукам, когда он лезет, куда не следует, почему бы ему не наступить вам на ногу, если она мешает ему пройти?.. Дети обращают намного больше

внимания на поступки, чем на слова взрослых. Поэтому хорошим практическим советом является поговорка «поступай с другими так, как хотел бы, чтобы с тобой поступали другие», но не «делай, что я тебе говорю, а не то, что я делаю».

Комиссия «Дети и насилие»

Никуда не деться: ваш ребенок будет подражать вашим словам и поступкам, ведь начиная с его рождения вы для него — пример для подражания.

То, как вы ведете себя с ребенком и окружающими, оказывает на него намного большее влияние, чем любые ваши слова. Поэтому если вы ожидаете от него хорошего поведения, следовало бы требовать его в первую очередь от себя. И так во всем, чему вы хотите его научить, и в том, что хотите в нем изменить.

Делайте все для того, чтобы показать оправданность своих требований, а не их несправедливость. Если вы, к примеру, кричите, то ребенок тоже, скорее всего, станет на вас кричать. Если вы будете выполнять обещанное, ему будет проще доверять вам, выполнять свои обещания и понимать, что ваше обещание — не пустые слова.

Задумайтесь над собственным стилем поведения как родителя и над тем, чему он учит ребенка. Ниже перечислены три распространенных стиля поведения родителей.

- 1. Авторитарный.** Такие родители чересчур строги и склонны придирается к ребенку за любой незначительный проступок. Они часто резки и иногда агрессивны, в зависимости от настроения. Они часто навязывают детям правила, не прибегая ни к каким объяснениям, кроме как «потому что я так сказал». Вряд ли их дети будут участвовать в принятии решений и установлении правил.
- 2. Либеральный.** Такие родители недостаточно строги. Они делают вид, что не замечают серьезные проступки — либо потому что не знают, как им быть, либо по какой-то другой при-

чине. Они часто обидчивы, а их дети, как правило, избегают ответственности за свои действия.

- 3. Нейтральный.** Такие родители внимательно отслеживают поведение ребенка и соответственно на него реагируют. Они обычно спокойны, скорее заботливы, чем агрессивны, и обладают достаточной самооценкой. Обычно они уверены в том, что каждый член семьи имеет право голоса. Они объясняют и обсуждают правила с детьми и пересматривают их в случае необходимости (см. «Последовательность» в главе «Ужасно нормальные»).

Дети, выросшие в авторитарных семьях, имеют меньше возможностей развивать свои способности к обсуждению, взаимодействию, конкуренции и совместному пользованию. Кроме того, они склонны воспринимать правила как абсолютные, исходящие свыше и беспрекословно исполняемые ради избавления от наказания, независимо от того, справедливы ли они. Им тяжело понять смысл правил, поэтому они будут нарушать их, если почувствуют, что могут избежать наказания. У всех детей есть потенциал принимать правила как проявление понятий «хорошо» и «плохо». И то, как используется этот потенциал, зависит от манеры их воспитания и от того, побуждают ли их обсуждать правила и проверять их иногда на прочность.

Гевин Ноубс, преподаватель психологии
Университета Восточного Лондона

Каждая минута — на вес золота

В наши дни все постоянно куда-то спешат. Спешка — враг любви. Любовь увеличивается, если мы проводим время вместе. Если вы хотите крепких отношений с детьми, вам придется найти для них время. Если поговорить с родителями, с детьми которых произошло что-нибудь ужасное, они вам скажут: «Цените каждую проведенную с ними минуту».

Стив Биддалф, психолог и писатель

Времени всегда не хватает. Заговорите с родителями о том, что нужно больше времени проводить с детьми, и в ответ вы как минимум услышите, что не всегда получается так, как нужно. Многим родителям крайне не хватает времени, часто по не зависящим от них причинам. Но от этого не легче.

Пользуйтесь любым подходящим случаем. Важность проведенного вместе времени очевидна для того, чтобы как следует насладиться компанией друг друга, лучше понять ребенка, его чувства и переживания. Менее очевидна важность дополнительно затраченного времени на воспитательные моменты, касающиеся поведения, что улучшило бы качество общения.

Маленький ребенок будет менее расположен к капризам, если дать ему больше времени побродить по улице, разрешить исследовать каждый прут в заборе по пути к автобусной остановке, зайти в магазин и хотя бы один раз после долгих раздумий разрешить ему самостоятельно выбрать себе свитер. В конце концов, вам как родителю будет спокойнее, если вы подумаетесь с малышом, начнете какую-то игру, поднимете парус корабля-дивана или нарежете яблоко для его игрушек, а не просто проигнорируете его плач, как будто его не существует. Иногда лишние 20 минут помогают облегчить утренние капризы, вроде «я не могу найти свои носки», «где мой портфель?», «не хочу брать с собой это яблоко, потому что на нем пятнышко».

Это может не срабатывать каждый день, поскольку иногда просто необходимо встать на 20 минут позже и спешки не избежать. Но ставить на карту чувства детей любого возраста означает подталкивать их к поведению, которое доведет вас до белого каления. Осознание этого может помочь вам отдать преимущество лишнему часу, проведенному с ребенком.

Почти все, что касается детей, требует усилий, времени и отдачи. И они потребуются от вас до или после определенного события, чтобы разобраться в конфликтах и обидах. Из собственного опыта знаю, что легче заранее продумать, в каком направлении

двигаться, чем выбрать неправильное и исправлять последствия.

Клэр Х.

Не ударить лицом в грязь

Дети, как и взрослые, тяжело переносят насмешки и унижения. Если вы хотите избежать конфликтов, ссор и позора, вам не следует стыдить ребенка или ставить в неловкое положение на глазах у окружающих, если только у вас нет другого выхода.

Время в данном случае — лучший союзник. Если вы ставите ребенка перед выбором или даете указание, то оставьте ему немного времени, чтобы все обдумать или выполнить. Сообщите свои требования и удалитесь, чтобы уменьшить давление и продемонстрировать, что ваше требование обсуждению не подлежит.

Малыши могут забыть, что они должны делать, как только вы покинете комнату. Но те, кто постарше (дети школьного возраста или немного младше, в зависимости от ребенка), скорее, правильно воспримут, если вы скажете: «Я вернусь через пять минут посмотреть, что ты сделал/решил».

Из тех же соображений предупреждение о возможной ситуации может помочь избежать публичных стычек и дать ребенку время обдумать, как лучше себя вести. Например: «Мы скоро едем к бабушке. Ты помнишь, о чем мы договаривались? Если ты достаешь из кладовки игрушки, то должен их потом туда сложить».

Учимся помогать

Не делайте за детей ничего, что они могут сделать сами. Не думайте за них, потому что они не скажут вам за это спасибо. В них живет врожденное желание стать самодостаточными, и мы, родители, только вредим, если не позволяем им этого сделать.

Ноэль Дженис-Нортон, директор Центра нового обучения

Ваш ребенок может оказывать вам различную помощь, начиная с того, что будет ставить на место свою обувь, и заканчивая тем, что будет застилать кровать, складывать игрушки или накрывать на стол. Обычно детям нравится помогать, и, скорее всего, достаточно будет одного вашего слова, чтобы они взялись за дело. Сравните:

Папа (гневно): «Разве я тебе не сказал надеть ботинки? Мне что, еще раз повторить?»

и

Папа (спокойно): «А что теперь? Ты ничего не забыл надеть?»

или

Мама: «Как это ты так расчесывалась, что сзади все волосы запутанные? Давай я».

и

Мама: «Ты хорошо расчесала волосы по бокам. Покажешь мне, как ты умеешь расчесывать их сзади, куда трудно дотянуться?»

Если вы хотите, чтобы дети делали все сами, то дайте им возможность учиться. Учатся на ошибках. У них это может занять больше времени, чем у вас, и у них, почти неизбежно, получится не так хорошо, как у вас, но воспринимайте все как вклад в будущее.

Мягко их направляйте и помогайте, когда они просят или когда у них ну уж совсем ничего не получается. Старайтесь выработать определенный режим, в который можно, например, включить уборку после себя грязной посуды. Целесообразным было бы придерживаться правил и выдвигать жесткие требования там, где это действительно важно. И помните, что вы не можете ожидать от ребенка помощи, соучастия и ответственности, только когда вам удобно.

Мне всегда приходится перемыть посуду после того, как он ляжет спать, но он старается, и это похвально.

Фиона П.

Дети могут нуждаться в помощи, например, это касается уборки в комнате. Иногда там царит такой беспорядок, что им сложно решить, за что взяться. Вы можете предложить им начать, а потом присоединиться или распределить обязанности. Можно предложить им положить все в большой черный пакет, вещи из которого они постепенно будут разбирать и раскладывать по полкам. Шестилетнему ребенку иногда слишком тяжело справиться со всем в одиночку. Иногда в одиночку не справиться и 36-летнему!

Вивьен Гросс, клинический директор Института семейной терапии

Как развивать услужливость и бескорыстие

Профессор Хью Фут, специалист в области детской психологии и социального развития

Многие дети будут рады возможности сделать что-нибудь полезное для других, особенно для своих родителей. Помощь по дому, помощь маме, папе, братьям и сестрам и понимание, порождаемое ею, формируют конструктивные отношения в семьях.

Хуже всего, когда все делается за детей, когда им не приходится шевельнуть и пальцем, когда им не нужно ни за что бороться и когда у них нет возможности ощутить радость от того, что они сделали что-то хорошее для других. Маленькие дети обожают помогать готовить, даже если они просто смешивают муку с водой. Да, они оставляют после себя беспорядок. Ну и что? Им ведь это доставляет удовольствие, а родители прокладывают ребенку путь к изучению семейных обязанностей, что впоследствии облегчает привлечение ребенка к ведению домашнего хозяйства, например, к мытью посуды без угроз, принуждений и подкупов со стороны взрослых.

Чувство юмора

Мой сын уселся посреди парка и отказался двигаться дальше, заявив, что ему отказали ноги, а все кости

исчезли. С нами была его сестра, а я не взяла коляску и не могла нести их двоих, поэтому сказала: «Ой, и у меня тоже» — и рассмешила их, пройдясь неуверенной, шатающейся походкой. Сын позабыл о капризах.

Дебора С.

Он распластался на полу и ныл, что не хочет идти в школу, болтая в воздухе ногами. Тогда я спросил его, почему у него на туфлях написано «Кларк». Он поневоле рассмеялся.

РобН.

Чувство юмора — прекрасный инструмент, побуждающий детей пойти навстречу. Обычно их легко рассмешить. И если вы заставите ребенка смеяться, улыбнуться или просто повысите его настроение, напряжение спадет. Смех заразителен, поэтому вам обоим станет легче на душе. Кроме того, ребенок поймет, что юмор можно использовать для разрешения неприятных ситуаций. Вы могли бы устроить соревнования в том, кто первым доберется до ванны, если ребенок отказывается туда идти, или кто быстрее уберет игрушки, или кто лучше умеет надувать губы, если ребенок только начинает проявлять недовольство. Счастливый или хотя бы веселый ребенок более расположен исполнять ваши просьбы, поэтому не пренебрегайте юмором.

Еще можно вместе помечтать, чтобы избежать конфликта. Например...

Ребенок, которому нужно идти домой после весело проведенного времени на игровой площадке: «Не надо было приходить. Не хочу идти пешком».

Родитель: «Вот если бы только у меня на спине вырос пропеллер, мы все могли бы долететь домой».

Ребенок может придумать что-нибудь вам в ответ, а вы ему. И так может продолжаться, пока вы не окажетесь на пороге дома. Даже если он не включится в игру, то, будем надеяться, отвлечется от капризов с помощью фантазий мамы или папы.

Старайтесь не направлять юмор против вашего ребенка, не смеяться над ним, а наоборот, переключить внимание на что-то другое. Кроме того, правильно выбирайте момент. Если ребенку на самом деле плохо, сыпать шутками было бы не только бестактно, но и опасно, так как это может обернуться против вас. Вы почувствуете, когда это будет уместно. И к вашему удивлению, довольно часто. Именно уместный юмор может превратить неприятную ситуацию в приятное времяпрепровождение.

Когда они не хотели идти купаться перед сном, я спрашивала, как они хотят подняться по лестнице: как лягушки, зайчики или как обезьяны. И в зависимости от их ответа, мы все вместе прыгали или скакали вверх по лестнице, что доставляло им немало удовольствия.

Поверьте, в безвыходной ситуации позволительно забыть о чувстве собственного достоинства.

Пола А.

Право выбора

Это всего лишь уловка — дать ребенку выбрать из двух вариантов, оба из которых вас устраивают. Например: «Чем тебя купать: мылом или гелем для душа?» При этом вы вообще исключаете вероятность того, что ребенок не хочет принимать ванну. Этот метод целесообразен в случаях, если у вас с ребенком уже были конфликты по какому-то поводу, поскольку, таким образом, ребенок чувствует, что имеет право голоса, при этом условия задаете вы. «Когда будем мыть голову: сегодня вечером или завтра утром?» — такой вопрос, скорее всего, отсрочит мытье головы на один день, но, по крайней мере, у вас будет договоренность о том, что это таки случится. И ребенок будет предупрежден заранее.

На более глубоком уровне возможность выбора помогает детям осознать последствия своих действий и самостоятельно определить исход событий. И то и другое важно, если вы хотите, чтобы они выросли самостоятельными и дисциплинированными.

Даже выбор между огурцом и помидором на ужин или тем, кого он хочет пригласить завтра в гости — Мэри или Питера, — даст ребенку понять, что его мнение принимают во внимание и что жизнь не просто течет сама по себе, а предполагает некоторое его участие.

И что наиболее эффективно и познавательно, так это то, что возможность выбора демонстрирует ребенку последствия его решений. Например:

«Если ты не вылезешь сейчас из ванны, то не останется времени на сказку. Так что, ты продолжаешь купаться или вылезешь?»

«Решай сам. Если ты быстренько сейчас уберешь, то останется время сходить в парк. Если нет, то никакого парка».

или

«Решай ты. Если съешь цветную капусту сейчас, то не будешь есть ее завтра».

Опасность, с другой стороны, заключается в том, чтобы условие имело прямое отношение к последствию. Нельзя сказать: «Если ты сейчас же не уберешь игрушки, то завтра не пойдешь на день рождения». Такого рода условия говорят о том, чего делать нельзя, но не объясняют почему, и поэтому в итоге будут неэффективны (см. «Последствия»). Будьте внимательны и не прибегайте к угрозам, как в отчаянии поступает большинство родителей. Если ваш ребенок привыкнет к подкупам и угрозам, он сможет использовать их против вас. Закономерные последствия научат его большему и не приучат хитрить.

Мой шестилетний сын начал ставить меня перед выбором: «Если ты не разрешишь мне это досмотреть, я не буду есть суп», «Если мне нельзя играть в футбол, то я не буду спать». Я постоянно ему угрожала, но не физически, а пытаюсь контролировать его поведение лишениями. И он перенял мои методы.

Саша Д.

Как помочь решить, что делать дальше

Не забывайте взглянуть на ситуацию глазами ребенка.

Наши мнения, суждения и знания важны, но когда приходит время слушать, мы легко подавляем ответную реакцию и способность ребенка искать свои пути решения просто из-за собственного желания побыстрее со всем разобраться.

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт
и директор «Детской компании»

Если детям дают возможность разобраться, как им лучше поступить в новой или сложной ситуации:

- 1) они более расположены применить решение на практике, поскольку они все обдумали и поняли более глубоко, чем если бы решение навязывали им родители;
- 2) у них формируется привычка. Как только они понимают, что могут сами разобраться в сложившейся ситуации без указаний родителей, то им намного легче справиться со следующей проблемой на их пути.

Ваша задача заключается в том, чтобы не давить на них своим мнением и суждениями (см. «Зеркальное слушание»). Хорошо было бы начать с сообщения ребенку о том, что он в состоянии сам все решить:

«Похоже, тебе придется найти другой способ, чтобы это сделать. Какой, как ты думаешь?»

или

«Да, это проблема. И как, по-твоему, можно в этом случае поступить?»

Если ребенок не может ничего придумать, помогите ему. Некоторые проблемы начинают решаться сами по себе во время их обсуждения. Если это не поможет, предложите варианты или дайте недостающую информацию. Если даже ребенок прямо

спросит, как ему поступить, полезнее будет указать ему на возможные варианты, но выбор оставить за ним.

Ребенок (в отчаянии): Я нигде не могу ее найти, а мне нужно завтра ее надеть. Что же мне делать?»

Родитель: «Может, попросить Тома одолжить тебе его бабочку на один день?»

Ребенок: «Иинн Кристофера. У него их две».

Родитель: «Хорошая идея. Пойдем, позвоним ему».

или

Ребенок: «Я не могу. Давай ты».

Родитель: «А может, так попробовать? Или так?»

Ребенок: «Я хочу вот так».

Родитель: «Давай».

Иногда выхода из ситуации нет, и это нужно просто пережить. Если ребенок может описать свои ощущения, ему будет легче справиться с унынием или гневом (см. «Общение» и «Работа с чувствами»).

Чья проблема?

Вы хотите помочь ребенку, но не знаете как. Что же делать? Часто легче прийти к подходящему решению, если оставить проблему в покое и разобраться, на ком она сказывается.

На вас. Вам необходимо объяснить, в чем заключается проблема, почему она вас беспокоит и что вы хотите, чтобы было сделано. Если просто сказать ребенку, чтобы тот убрал портфель из коридора, это не объяснит ему, почему это важно. Ему он там не мешает. Зато можно сказать: «Ты оставил портфель в коридоре. Я переживаю, что кто-то может о него споткнуться. Убери его, пожалуйста».

На ребенке. Позвольте ему с вашей помощью решить, что делать дальше (см. «Как помочь решить, что делать дальше»). Если его, например, не пригласили на день рождения, поговорите с ним, что он по этому поводу чувствует и как хочет в этом случае поступить (см. «Работа с чувствами»). Избегайте соблазна сделать проблему своей. Звонок маме его друга с вопросом, почему вашего сына не включили в список гостей, не разрешит ситуацию.

На вас обоих. Необходимо все обсудить. Если утренние споры приводят к тому, что вы опаздываете на работу, а ребенок — в школу, вам обоим нужно подумать, как облегчить ситуацию. Может, вы могли бы заранее подготавливать ему одежду, если он согласен одеваться самостоятельно.

Жизнь несовершенна

Я не согласна с тем, что ежеминутно, ежесекундно необходимо концентрироваться на ребенке. Советы родителям о том, что они должны моментально реагировать на нужды детей, слишком настойчивы и могут заставить их почувствовать себя неудачниками, ведь это просто невозможно. Мы все живые люди, и дети должны знать, что всему есть предел. У вас не получится защитить их от ощущений, что ими пренебрегают или что их не понимают, и им необходимо научиться мириться с этими чувствами. По мере взросления детей вам следует уравновесить неусыпное внимание к их индивидуальным нуждам и их личности с тем, что они будут испытывать разочарования, соответствующие их развитию, и не сразу получать вознаграждение, то есть ожидать какое-то время, пока их нужды будут удовлетворены.

Это часть социализации.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Спешим вас обрадовать. То, что вы не идеальны, хорошо для вашего ребенка. Не в том смысле, что вы слишком многого требуете от него, а в том, что иногда позволяете себе расслабиться, елятая с катушек, поступая не так, как хотели бы, или не исполняете по первому зову желания или требования детей.

Если вы честны и склонны к ошибкам, как все люди, ребенку легче понять, что жизнь не всегда идет так, как нам хочется, и им легче с этим смириться. Это помогает им усвоить, как вести себя в сложных и неприятных ситуациях, не разрываясь на части от своего гнева, возмущения и злости. Им необходимо научиться переживать несчастья, и будет лучше, если они научатся этому у близких, любящих их людей.

Осознание того, что у других людей тоже есть нужды, которые, может быть, следует ставить превыше своих, очень важно, если вы хотите, чтобы ребенок рос свободным от инфантильного мнения, что он важнее остальных (см. «Колебания настроения у детей, начинающих ходить» и «Истерики»). Ожидание материальных и нематериальных поощрений также увеличивает их ценность из-за радости, наступившей после долгого предвкушения.

Если ребенок от родителей или на собственном опыте усваивает, что он всегда будет получать, что захочет, и что все зависит только от него, он может винить себя, если что-то пойдет не так, а он ничего не сможет сделать. Такая установка может испортить ему жизнь. Даже если в ребенке воспитывают уверенность в том, что добро всегда побеждает зло, что люди всегда говорят только правду и что добрые люди всегда выходят победителями, он может быть глубоко травмирован, столкнувшись с правдой жизни, в которой не все всегда прекрасно. А дети с более сбалансированным представлением лучше понимают, что лично они в этом не виноваты.

Я заметила, что многие родители, желающие только добра, плохо воспитывают своих детей. Если ребенку внушают, что мир взрослых честен и справедлив, то он будет разочарован. Некоторые взрослые так и не могут с этим смириться. Только представьте, насколько

неприветлив мир бизнеса — а этому нужно быть готовым. Нам следует перестать притворяться, что мир — это идеальное, сказочное место, и вместо этого представлять его как место интересное, где можно познавать новое и встречаться лицом к лицу с проблемами настолько мужественно, насколько это возможно. Важно научить детей, как легче жить.

Д-р Дороти Роу, психолог и писатель

Идеальные родители — не лучший вариант

Кристин Пакеринг, психолог и соучредитель «Мягкого родительства»

«Жизнь приносит много трудностей. И умение справляться с маленькими трудностями и разочарованиями поможет бороться со стрессом в будущем. Дети, никогда не испытывающие разочарований, не знают, как с ними быть. Они не умеют преодолевать препятствия.

Уважать ребенка — не значит постоянно исполнять все его желания. На самом деле, ребенку вредно всегда добиваться желаемого, поэтому вполне приемлемо сказать: «Я знаю, что ты хочешь два пирожных, но одного будет достаточно». Детям нужно преподносить уроки. Важно признавать и отдавать должное их чувствам и желаниям, но не обязательно исполнять их.

Мы наблюдали за группой мам, подверженных депрессии, когда их детям было по два года, и обнаружили, что некоторые из них были «идеальными». Они вставали в 5 утра и делали всю работу по дому, чтобы, когда ребенок проснется в 7:30, они могли посвятить ему весь день. У них были очень теплые и близкие отношения с детьми. Когда я наблюдала детей в возрасте двух лет, то думала, что они самые счастливые дети и что у них замечательное детство. Но когда мы снова встретились с ними у входа на детскую площадку, то увидели, что они совершенно не умеют бороться с трудностями.

На площадке играли мальчишки постарше. И я отчетливо помню, как один из детей тех идеальных мам подошел к ним

и ожидал сразу же получить желаемое. Его ударили, а он не знал, как поступить, когда его обидели, и просто настаивал на своем, а его снова и снова прогоняли.

Родителям простительно переживать неудачные дни, а их детям приходится с этим просто смириться. Это полезно. Если они не уверены в том, как вести себя с людьми, когда у них плохое настроение, то не будут знать, когда следует подбодрить, когда не обратить внимания, а когда выяснить отношения. Тот маленький мальчик, идущий против четырех старших ребят, не приобрел эти важные социальные качества, потому что им нельзя научиться, если тебе все преподносят на блюде с золотой каемочкой».

Глава девятая

ЭФФЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Это похоже на новое начало, начало с нуля, и у обоих есть еще один шанс.

Жаки К.

Чувствуешь такое одиночество. Чувствуешь, что есть только ты и ребенок, с которым у тебя проблемы.

Мелани М.

Я люблю говорить о мягкой любви и жесткой любви и о необходимости обеих. Мягкая любовь — это очень терпеливый вид любви, такой, которую мы обычно испытываем к младенцам. Жесткая любовь — это умение по-настоящему держать границы с вашим ребенком. Это делается с любовью, но твердо: «Нехорошо бить сестру», «Мороженое можно будет только после чая». Для многих людей это скользкая область, в особенности для тех, кто вырос с очень жесткими родителями.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Эта глава — об «устранении неисправностей», о том, что делать, если ваш ребенок ведет себя так, что вам нужно остановить его. Книги, которые сосредоточены только на профилактике проблематичного поведения, упускают, что в жизни не все протекает гладко. Что бы вы ни делали и как бы сильно вы ни старались, могут возникнуть моменты, когда ваш ребенок будет вести себя ужасно.

Контролировать эти моменты и улучшать поведение ребенка сложно, но не настолько сложно, как оставлять такое поведение без внимания. Только когда вы показываете вашему ребенку, где находится черта, он сможет понять, по какую

сторону от этой черты он должен находиться (см. «Правила и ограничения»).

Чтобы делать это конструктивно и результативно для вас обоих, не пугая ребенка и не прессуя его, иногда нужно быть мягким, иногда жестким, часто и тем и другим, и всегда достаточно сильным, чтобы отстаивать свою позицию. Это не имеет ничего общего с суровостью, а, наоборот, связано с вниманием, ответственностью и способностью реагировать достаточно тонко, чтобы помочь ребенку.

Если вы будете думать наперед, учитывая все варианты, вам будет легче спокойно справляться с худшими моментами в жизни вашего ребенка. Выбирать стратегию дисциплинирования, которая лучше всего подходит к вашим обстоятельствам, также легче, если вы учтете несколько факторов.

Понимаете разницу между дисциплиной и наказанием

1. Дисциплина — это инвестиция. Она учит детей, что они сделали неправильно, каковы последствия их поведения и как они могут его изменить. Таким образом, она способствует их пониманию того, что от них ожидается и почему. Она поощряет самодисциплину и мотивирует их вести себя лучше. Это не мягкое решение (она часто требует усилий, размышлений и времени со стороны родителей), и она может быть удивительно эффективной в ситуациях проблемного поведения.
2. Наказывая, мы заставляем детей страдать из-за плохого поведения. Наказание нацелено на то, чтобы устыдить, напугать или иным образом принудить детей повиниться, при этом не обязательно понимая почему. Поэтому есть риск научить детей изменять свое поведение по неправильным причинам, например, из-за угрозы быть пойманными.

Различие между первым и вторым не всегда четко, и стратегия может включать в себя элементы обоих, но ваше умение

распознавать первый и второй подходы и возможные последствия каждого помогут решить, как лучше поступать.

Прилагаете максимальные усилия. Поощряя позитивное поведение и помогая детям общаться, справляться с эмоциями и быть в ладу с самими собой, вы помогаете уменьшать вспышки вызывающе дурного поведения. Концентрируясь на профилактике, как и на решении проблем, вы сэкономите себе и ребенку много времени и энергии.

Ставите себя на место ребенка. Представляя себе, что чувствует ребенок и почему он это чувствует, вы можете себе определить, как лучше реагировать. Он устал? Неважно себя чувствует? Расстроен? Слишком маленький, чтобы понимать, как лучше себя вести? Или просто кривляется, ведя себя антисоциально, и это нужно остановить для его блага и вашего душевного спокойствия? Иногда самая конструктивная реакция — это очень категоричное «нет»; иногда — мягкое объяснение или объятие.

Когда вас загоняют в угол, обычно вы обращаетесь к ребенку так же, как ваши родители обращались с вами. В конце концов вы говорите те слова, которые говорила ваша мама, хотя клялись, что никогда не будете этого делать. Как только вы сможете поставить себя на место ребенка, вы сможете научиться поступать по-другому. В разных ситуациях будут уместны разные подходы, и родителям нужны выбор и способность выработать свое собственное решение, но сначала они должны научиться представлять, как чувствует себя их ребенок, а для этого ребенок нужно уважать и обращаться с ним как с индивидуальностью.

Кристин Пакеринг, психолог и соучредитель

«Мягкого родительства»

Понимаете свою роль. Вы родитель, а не друг (см. «Ребенок говорит, что он вас ненавидит»). Иногда ребенок будет возражать

против вашего руководства, но он с этим справится, как и вы (см. «Ребенок говорит, что он вас ненавидит»).

Проверяете свои ответы. Поведение вашего ребенка неразумно или вы так устали либо находитесь под влиянием такого стресса, что ваши реакции преувеличены? (см. «Работа с чувствами»). Если второе, попытайтесь объяснить ребенку, как вы себя чувствуете, спокойно и без конфликтов, так, чтобы он понял: «Я сейчас не могу это сделать, потому что я слишком устала. Мы сделаем это позже» или «Я знаю, что это не твоя вина, но я сейчас не могу выносить шум. Ты можешь немного убрать звук?» (см. «Работа с чувствами»).

Двигаетесь постепенно. Если вы будете разбирать одновременно все проблемы в поведении или даже одну проблему с каждым из детей, это может запутать их и утомить вас. Сконцентрируйтесь на поведении, которое наиболее вас беспокоит, и пытайтесь решать проблему, двигаясь небольшими шагами, а не большими прыжками.

Я отец-одиночка с двумя детьми и работающий полный рабочий день, поэтому у меня не много времени. Я считаю, что лучший способ — это сосредоточиться на самой большой проблеме в данный момент, и пока она нерешена, остальные проблемы отодвинуть в сторону. Если братья за слишком много, в конце концов сдаешься. Иногда сажусь и пишу список того, что нужно сделать. Это просто способ проверить, не осталось ли что-то без внимания, что-то, что отодвигается и в чемеще нужно разобраться. Поэтому это может стать приоритетом.

Джон М.

Экономите ваши силы. Нужно тщательно выбирать момент для решения проблемы и свою стратегию. Более жесткий подход, чем нужно, может шокировать ребенка так, что он замкнется или замолчит, а также увеличатся шансы, что вы сломаетесь

под напором вашей собственной неразумности. Если вы будете упорно отстаивать свою позицию в течение получаса, только чтобы уступить в последующие пять минут, это собьет ребенка с толку и/или приведет его в восторг и может означать, что вам потребуется вдвое больше времени, чтобы в следующий раз отстоять свою позицию.

Приведенные ниже типы стратегии дисциплинирования — для трудных ситуаций. Если использовать их слишком часто, они потеряют эффективность. Разбор каждой маленькой проблемы в поведении ребенка также может отрицательно повлиять на его уверенность в себе или на желание слушать. Это ясно на примере неаккуратности ребенка при кормлении ложкой, но об этом часто забывают, когда ребенок подрастает. Эффективная дисциплина — это в равной степени и умение родителей контролировать свой собственный гнев, и умение детей контролировать свое поведение.

Я услышала, что он плохо обращался с одной девочкой в школе, обзывал ее и дергал за волосы, и я на него серьезно надавила. Я просто поджаривала его на сковороде, выясняя, что случилось. Я была очень сердитой, очень строгой. Он просто ворчал: «Я не знаю» — в ответ на все мои вопросы, поэтому я отослала его в его комнату. Моего брата запугивали, поэтому я была полна решимости, что ни один из моих детей такого не испытает. Через несколько недель я узнала, что это делал вообще не мой сын. Я сильно гневалась, когда отчитала его, не остановившись, чтобы поговорить об этом. Он даже не смог мне сказать, что это был не он.

Анна К.

Иногда вы будете понимать неправильно

Некоторые родители говорят, что перед детьми никогда нельзя извиняться или мириться с ними. Но разве вы не хотели бы, чтобы ваши дети знали, как им поступать, если они ошиблись? Как они научатся делать это, если

у них не будет вашего примера? Детям очень хорошо помогут такие ваши слова, как: «Прости, у меня был плохой день, и я очень напряжена, но это не твоя вина». Для них это возможность знать, что у нас есть свои пределы и что мы не идеальны, а также возможность видеть, как исправлять ошибки.

Кристин Пакеринг, психолог и соучредитель

«Мягкого родительства»

Вы в ладу с дисциплиной?

Стив Биддалф, психолог и писатель

У нас в обществе много проблем с дисциплиной, потому что наше поколение выросло на ужасной и давящей дисциплине, когда били, стыдили и обвиняли. Этот век был полон насилия и стрессов, и мы очень хотим найти больше методов воспитания, основанных на любви. Но когда нам трудно с детьми, это нажимает на все наши «кнопки». Без методов дисциплинирования и навыков слушания мы имеем тенденцию сначала отступать, позволять ребенку по-настоящему распускаться, слишком полагаться на убеждение, которое имеет ограниченное действие на двухлетнего ребенка, сосредоточенного на себе самом. Затем мы, как правило, набрасываемся на детей, становимся злыми и пугающими. Поэтому многие «просвещенные» родители способны взрываться, как вулканы.

Если мы будем в ладу с дисциплиной как с регулярной, постоянной необходимостью образования, проблем будет меньше. Самые несчастные дети, которых я знаю — это дети благонамеренных, слишком либеральных родителей, которые заставляют детей думать, что они заслуживают всего, что имеют, что их чувства управляют миром.

Люди путают дисциплину с наказанием, но дисциплина в действительности означает обучение. Большой урок для возрастной группы от двух до шести лет — узнать, что они не центр

вселенной, понять, что важны и другие люди, и узнать, как ладить с ними. Естественно, что ребенку требуется много учиться и он делает много ошибок; дисциплина просто помогает ему понять, как поступать. Она помогает выяснить, что он чувствует, в чем нуждается, и показывает, как эффективно получить это. Требуется много раз повторять одно и то же, но вы должны быть благодушными и сохранять чувство юмора.

В доме с теплой атмосферой для родителя лучше очень рассердиться на сделавшего ошибку ребенка и потом извиниться, чем ничего не сделать. Однако в семьях, где мало тепла и много критики, негативные инциденты накапливаются, словно напоминая ребенку, что его не любят.

Из книги «Защита детей» (1995), цитаты из исследований

Я извиняюсь перед моими детьми, и мне нужно это делать. Иногда я веду себя ужасно.

Энн П.

Все родители иногда взрываются, утрированно реагируют, выбирают неверную проблему для разбора или неверное время для ее решения. Если вы извинитесь, это пригасит чувство вины за то, что вы сломались под тяжестью стресса, а также научит ваших детей справляться в ситуациях, когда они сделали что-то, о чем сожалеют. Если ваши отношения, как правило, основаны на любви и взаимной поддержке, они выдержат несерьезные родительские ошибки.

Споры случаются в большинстве семей, и детям нужно научиться выходить из них. Дети совсем не смотрят на это как на слабость, большинство учится спокойно признавать собственные ошибки. Для некоторых детей это может быть решающим в преодолении того, что иначе могло бы вызвать лишаящий их уверенности страх неудачи.

Старайтесь помнить, что каждый день — это новая возможность. Каждый день, когда происходит что-нибудь хорошее между вами и вашим ребенком — это очередной слой его жизненного опыта. Если у вас трудный период, надейтесь, что будет движение вперед и будут новые слои опыта, который вы хотели бы передать вашему ребенку.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Эффективная стратегия дисциплинированна

Как всегда, рассмотрите те подходы, которые вам кажутся правильными и подходящими для возраста, уровня понимания и темперамента вашего ребенка (см. «Вы в ладу с дисциплиной?»). Если какая-либо стратегия не дает ожидаемых результатов или теряет свою эффективность, смените ее. Это инструменты, а разные инструменты подходят в разных ситуациях.

Учитесь отсчитывать

Возникает множество неприятных ситуаций, когда люди конфликтуют и не используют навыков асертивности и позитивности. Асертивная дисциплина, в противовес дисциплине, основанной на враждебности или уговаривании, спокойная, размеренная и справедливая. В нее входит ваша работа по моделированию желаемого поведения ребенка и передача информации, которая ему нужна, чтобы поступать правильно.

Энн Коулинг, учитель

Это изменило мой способ поведения и его способ поведения. Это помогло нам обоим начать с нуля.

Лесли К.

Коррекция неприемлемого поведения

Адаптировано с любезного согласия из «Коррекции», части курса «Родительское звено» от Родительской сети

Чтобы делать это, мы должны быть тверды, демонстрировать свои чувства и держать в голове четыре важные цели:

- мы хотим изменить нежелательное поведение;
- мы хотим избежать плохих чувств по отношению к нашим детям;
- мы хотим, чтобы они чувствовали себя хорошо и были в ладу с собой;
- мы хотим, чтобы они научились принимать во внимание наши будущие нужды.

Чтобы достичь этих целей, мы должны приобрести привычку описывать, что мы видим и что мы по этому поводу чувствуем, когда разбираем с нашими детьми их поведение. Самый легкий и наиболее эффективный способ сделать это — не забывать говорить «я», разговаривая с ребенком: «Я чувствую...» — вместо «Ты заставляешь меня чувствовать...». В идеале это можно сделать за четыре шага, хотя последовательность может быть любой.

1. **Опишите поведение, которое вас обижает.** Придерживайтесь фактов, того, что вы видите, и не навешивайте ярлыков на поведение или на ребенка: «Твоя одежда на полу» вместо «Ты такой неаккуратный».
2. **Скажите ребенку, как вы себя чувствуете.** Возможно, вы чувствуете усталость и обиду. Если вы действительно расстроены, покажите это! Если это лишь небольшая проблема, реагируйте соответственно. Если вы не честны с детьми, они либо не будут доверять вам, либо перестанут принимать вас всерьез.

3. **Скажите, как ПОВЛИЯЮ на вас их поведение.** Например, оно создало дополнительную работу.
4. **Попросите ребенка помочь решить проблему.** Скажите что-нибудь вроде: «Мне не нравится, что происходит, и мне нужна твоя помощь» или «У меня с этим проблема. Ты мне можешь?»

Простой способ запомнить это на практике — это сказать:

«Когда ты...» (описать поведение)

«Я чувствую...» (назвать чувства)

«Потому что...» (назвать эффект)

«Как ты можешь мне помочь?» или «Как мы можем помочь друг другу?»

Примеры:

«Когда ты разбрасываешь свою одежду по дому, я обижаюсь, потому что это означает дополнительную работу. Что мы можем изменить, чтобы этого больше не происходило?»

или

«Когда ты брызгаешь красками, они попадают на мебель. И я сержусь, потому что вытирать трудно. Что ты можешь сделать вместо этого?»

Разбор поведения — это ключевое умение в исправлении поведения ребенка. Для этого нужна практика. Тем, кто никогда не пробовал, может показаться слишком «разумным» так поступать в пылу ссоры, но как родители, так и профессионалы ратуют за способность останавливать детей и хвалят способ за простоту и эффективность в долгосрочном улучшении поведения.

Способ основан на принципе, что большинство детей перестает вести себя неприемлемо, если им говорят в понятных вы-

ражениях, как это влияет на других, и дают возможность изменить поведение, не теряя лицо.

Благодаря этому дети смотрят со стороны на свое поведение и его последствия и сами решают, как лучше поступать. Это помогает родителям быть ассертивными, а не агрессивными. Как таковой, способ включает в себя все, что нужно для эффективной дисциплины, — информацию, обучение и требование.

Если делать все твердо и с любовью, намного уменьшится вероятность, что это спровоцирует оборонительную, рефлексивную реакцию ребенка — по сравнению с тем, что происходит при более конфликтных подходах. Судите сами.

Как говорить «нет» и иметь это в виду

Дети на самом деле знают, когда вы имеете это в виду. Вам следует приложить много усилий, чтобы довести дело до конца.

Бриджит Трисси, координатор Родительской сети

Если вы действительно имеете это в виду, ваш ребенок с намного большей вероятностью поймет вас. Если вы на самом деле не имеете этого в виду, ваш ребенок поймет это по вашему выражению лица и по языку тела и будет либо игнорировать вас, либо провоцировать, пока не достигнет результата. Знание этого может по меньшей мере сэкономить ваши усилия, которые пропали бы напрасно — неуверенное «нет» не стоит произносить.

Если вы действительно имеете в виду «нет», скажите это так, чтобы увеличить его эффективность. Иногда вам следует быть резким и строгим — возможно, ваш ребенок причиняет боль другому человеку или навлекает на себя опасность. Иногда безопасность ребенка будет зависеть от того, сможете ли вы крикнуть во все горло. В других случаях подойдет твердое, но спокойно произнесенное «нет».

Чтобы ребенок лучше понял, что вы серьезны, попытайтесь опуститься на его уровень, так чтобы у вас была возможность установить зрительный контакт (см. «Общение»).

Попытайтесь оставаться расслабленным и скажите спокойно, но твердо: «Нет. Перестань сейчас же». И вы не будете втянуты в переговоры и сохраните свою уверенную позицию. Дети часто отражают эмоции своих родителей. Если вы будете контролировать себя в ситуации, которая могла бы накалиться, это поможет ребенку следовать вашему примеру.

Уведите жертву, а не виновного

Если двое детей дерутся, вместо того, чтобы увести ребенка, который напал, нужно увести с места событий жертву. Если вы уведете агрессора, он получит внимание, что может побудить его и в дальнейшем требовать внимания таким образом. Если вы спокойно уведете жертву, объясните, почему вы так поступаете — возможно, даже следует выйти из комнаты — тогда внимание получит жертва. Многие родители дерущихся братьев или сестер сообщали об успехе такого подхода.

Д-р Элизабет Брайан, консультант-педиатр и директор
Фонда многоплодных родов

Уводить жертву в особенности полезно, когда вы учите очень маленьких детей не причинять боль другим. Нападавший остается без внимания, которое может подпитывать его поведение, и это помогает жертве почувствовать себя безопаснее с вами, чем в одиночестве.

Если ваш ребенок причиняет боль другому, всегда объясните, почему вам не нравится такое поведение и как бы вы хотели, чтобы он себя вел. Даже если он совсем малыш и не понимает слов, он поймет основной смысл по тону вашего голоса.

Последствия

Меня всегда удивляет, что маленькие дети иногда не понимают, что произойдет дальше, действительно не

понимают. Мы можем воспринимать это как факт, а для моих двоих детей это может оказаться своего рода открытием. Можно почти представить себе, как они думают: «О, да, наверное, это не такая хорошая идея».

Сара П.

Мой муж всегда говорит что-то вроде «Ну, все. Еще что-нибудь в таком роде, и вы завтра не поедете к бабушке» или «Еще раз, и я выброшу все ваши пасхальные яйца в мусорное ведро». В чем суть? Они знают, что он этого не сделает. Насколько мне известно, это их ни разу не остановило. А меня это сводит с ума.

Хелен П.

Помощь в понимании естественных последствий поступков является решающей для улучшения поведения детей и обучения самоконтролю (см. «Право выбора»). Этот подход также можно использовать, когда ребенок ведет себя так, что его необходимо остановить. Например.

Родитель (твердо и спокойно): «Джо, если ты будешь бросать игрушки, ты можешь кого-то ударить, а ты же не хочешь, чтобы это случилось. Поиграй, не бросая, или положи».

Часто единственное, что нужно, — это чтобы ребенок понял последствия своих действий и остановился. Но что произойдет, если вы сказали о естественных последствиях его действий, а он продолжает? Или когда вы напомнили ему о принятом в семье правиле, а он по-прежнему нарушает его? Чтобы проводить границу очень четко, возможно, вам придется вменить искусственное последствие его нарушения. Например:

Правило оружия. Возможно, в вашей семье есть правило, что игрушки нельзя использовать как оружие, чтобы бить или пугать ими других детей. Это в равной степени может относиться к палке, кубикам, кукле или кисточке для рисования. Как и в отношении всех семейных правил, вы объясняете это ребенку так,

чтобы он понял, в чем заключается правило и почему вам это нужно (см. «Как стимулировать хорошее поведение»). По необходимости вы будете напоминать ему об этом и говорить о естественных последствиях нарушения правила (например, «Тебе будет больно»). Возможно, вы даже будете корректировать его поведение (см. «Коррекция неприемлемого поведения»). Но через две минуты он ударит своего брата по голове барабанной палочкой. Что дальше?

Последствия: три удара, и игрушка уносится.

1. Любая игрушка, использовавшаяся как оружие (чтобы ударить или напугать других), немедленно отбирается (на час, до вечера, на остаток дня — чем старше ребенок, тем на дольше можно забрать игрушку).
2. Если это происходит снова, игрушка отбирается, на более долгое время.
3. Если это происходит в третий раз, игрушка выбрасывается в мусорное ведро.

Как правило, вмененные, искусственные последствия не обучают ребенка так же хорошо, как естественные последствия, поэтому есть смысл постараться, чтобы ребенок осознал их в первую очередь. Но будем реалистичны. Иногда санкции необходимы. Чтобы использовать их наиболее эффективно, полезно помнить, что:

- искусственные последствия могут быть нежелательными или даже неприятными, но они никоим образом не должны причинять вред;
- к ним нельзя прибегать прежде, чем вы попытались сотрудничать с ребенком, но необходимо, если вы попытались, а он не обратил никакого внимания;
- детям похвала требуется больше, чем критика (см. «Как стимулировать хорошее поведение»). Помните — если ребенок изменится, его нужно похвалить;
- если обсуждать с ребенком последствия заранее, ему легче понять, принять и придерживаться правил. Полезно записать их вместе с ребенком. Если это невозможно, по меньшей ме-

ре поставьте ребенка в известность о том, что произойдет, если он будет продолжать плохо себя вести. Например:

«Перестань толкать его, или тебе придется выйти из комнаты. Как лучше?»

или

«Если ты еще раз швырнешь песком, нам придется пойти домой. Подумай об этом, я серьезно»;

- неожиданное наказание без предварительного предупреждения («Ну, все. Я забираю тебя домой») не дает ребенку шанса изменить поведение;
- говорите только то, что вы имеете в виду, потому что вам, возможно, придется справляться с последствиями (за исключением случаев, когда вы знаете, что ваша санкция неразумна и налагать ее было бы жестоко);
- искусственные последствия должны быть пропорциональны проступку. Слишком суровые санкции нехороши и производят обратное действие, к тому же высок риск того, что вы не приведете их в исполнение;
- чем меньше ребенок, тем скорее должно наступить последствие. Санкция, наложенная «на следующий день», может не впечатлить трехлетнего ребенка, потому что завтра наступит слишком нескоро, чтобы думать об этом;
- чем короче связь между действием и искусственным последствием, тем легче ребенку понять ее. Например: «Если ты будешь использовать игрушку как оружие, я ее отберу» будет понято и принято скорее, чем «Если ты будешь использовать игрушку как оружие, ты не пойдешь к бабушке»;
- искусственные последствия показывают, что проблемное поведение нужно остановить, но не обязательно объясняют почему. Когда ситуация разрешается, важно выяснить с ребенком, почему и каким образом таких конфликтов следует избегать в будущем (см. «После конфликта»).

Шаги и последствия, объяснение того, что случится, если ребенок будет продолжать в том же духе —

именно это подействовало. Суть в отношении. Я больше не собираюсь злиться или конфликтовать, потому что я точно знаю, что я буду делать, и он тоже это знает. Полгода назад его поведение было неприемлемым. Но сейчас мы справляемся. У нас все в порядке.

Мелани М.

Удержание позиции

Это удержало меня от крика. Почти.

Полина Ф.

Этот прием используется, когда ребенок возражает в споре и не обращает ни малейшего внимания на то, что вы говорите. Он заключается в том, чтобы повторять ваши распоряжения снова и снова, пока он не обратит на них внимание, и игнорировать любое другое ужасное поведение.

Не вступайте в спор — ваш ребенок может предпочесть спор выполнению того, что вы просите. Если есть что обсудить, это можно сделать после того, как поведение улучшится. На данный момент сконцентрируйтесь на своем требовании и повторяйте его, сколько бы ваш ребенок ни спорил, ныл или увиливал. До большинства детей скоро доходит, что вы говорите серьезно.

Оставаясь спокойными, вы показываете, что контролируете ситуацию. Признание того, что ребенок чувствует, показывает, что вы его слушали, но все же серьезно имеете в виду то, что говорите. Просто назвав его по имени, вы привлечете внимание и акцентируете свою точку зрения.

Родитель: Алиса, я сказала тебе заходить. Пора пить чай.

Ребенок: Но я не закончила играть...

Родитель: Тебя это, наверное, раздражает, но мне нужно, чтобы ты зашла сейчас. Ты потом можешь еще поиграть.

Ребенок: Я недолго...

Родитель: Алиса, мне нужно, чтобы ты зашла сейчас.

Ребенок: Это нечестно. Мне никогда не разрешают поиграть во дворе (*неправда*). Я тебя ненавижу (*сухая правда на данный момент*).

Родитель: Алиса! Быстро в дом.

Ребенок (ворчливо): Ну ладно.

Попытайтесь не дать себя сбить, каким бы ужасным ни было поведение ребенка, которого отчитываете или которому отдаете распоряжение. Любимые «вторичные» виды поведения — надувание губ, бормотание, топание ногами, гримасы, пожимание плечами и упрямое «ну и что». Если вы попадетесь на наживку, ребенок будет управлять вами. Если вы проигнорируете его капризы, управлять будете вы.

Если «вторичное» поведение настолько расстраивает вас, что вам нужно выразить неодобрение, сделайте это сразу и изо всех сил попытайтесь избежать спора и конфликта по поводу вопросов, которые не являются предметом основного беспокойства.

6-шаговый план сотрудничества

Этот подход может оказаться полезным, когда ребенок не слушает ваши требования или когда вы торопитесь и вам нужно, чтобы ребенок быстро стал с вами сотрудничать.

Ноэль Дженис-Нортон, директор Центра нового обучения

Шесть шагов — это для родителей, не для ребенка. Вот они:

1. Родитель должен прекратить то, чем занимается, и посмотреть на ребенка. В этом случае родитель не будет кричать на расстроенного ребенка.
2. Подождите, пока ребенок не прекратит то, чем занимается, и не посмотрит на вас. Вы буквально ждете и не делаете ничего другого. Эти первые шаги выражают уважение, поэтому, когда вы перейдете к шагу 3, ребенок с большей вероятностью будет слушать вас, потому что его не отчитывают

и не вмешиваются в то, что он делает. Эти шаги успокаивают. Они помогают вам собраться с мыслями и спросить ясно и спокойно, не крича и не придираясь.

3. Скажите ребенку, что вы хотите, чтобы он сделал: ясно, просто и только один раз. Родители с трудом верят, но ребенок или подросток чаще всего сделает то, о чем его просят. Родители слишком привыкли пропускать шаги 1 и 2 и приступать к шагу 3, а это работает с меньшей вероятностью.
4. Если шаги 1—3 не сработали (что маловероятно), попросите ребенка сказать своими словами, о чем вы его попросили. Иногда для них эмоционально намного легче просто встать и сделать, чем повторять. Как будто они морально обязаны сделать это, как только сами произнесли эти слова. Часто происходит так, что ребенок фактически не повторяет, а просто встает и делает. Шаги 5 и 6 — для крошечного сопротивления, которое осталось.
5. Встаньте и ждите, пока ребенок не сделает то, что ему сказали. Большинство родителей чувствуют, что они слишком заняты, чтобы так поступать. Но если мы это сделаем, ребенок будет знать, что мы настроены серьезно и что с ним обращаются без ругани и придинок, но спокойно и разумно.
6. Замечайте и хвалите все, что ребенок делает правильно.

6-шаговый план — это инвестиция, сделанная вовремя. Она приносит результаты намного быстрее, чем родители ожидают. Будьте реалистами, оцените, сколько энергии и времени уходит на придирки и повторения, оправдания и подкупы; а все это трата времени уже после того, как что-то было сделано неправильно. Это время лучше использовать для раннего предотвращения проблемы вместо того, чтобы ожидать кризиса и затем каким-то способом искать путь, как с ним справиться.

Отступление

Иногда лучшее, что родитель может сделать, — это не сделать ничего. Если ваша цель — обучить ребенка, показав послед-

ствия его поведения, часто лучшим уроком будет, если вы оставите его разбираться самого (см. также «Агрессивный или позитивный»).

Если вы попытаетесь судить каждый незначительный спор между детьми, вы рискуете подлить масла в огонь. А еще существует вероятность обвинить не того ребенка и оказаться у него в немилости. Если вы будете реагировать на каждый промах, вы можете провести большую часть времени, управляя поведением своего ребенка, вследствие чего он станет обращать на вас все меньше внимания, а вы будете все больше отчаиваться и злиться.

Старайтесь не реагировать немедленно. По меньшей мере дайте себе время оценить, чего вы хотите от ребенка. Если вы чувствуете, что должны обдумать его поведение, помните, взвешенная реакция, как правило, намного более действенная, чем рефлексивная.

Двое моих детей били друг друга по голове пластмассовыми лопатками, и оба прибежали ко мне, обвиняя друг друга и крича. Мое терпение иссякло, и я им об этом сказала. Я сказала, что собираюсь пойти на кухню и выпить чашку чаю и не хочу их ни видеть, ни слышать, пока они не расскажут мне, что они собираются делать вместо того, чтобы бить друг друга. Клянусь Богом, они пришли через несколько минут лучшими друзьями и сказали, что вместо этого решили поиграть этими лопатками в гольф. Теперь я знаю: если они могут с этим разобратся, пусть разбираются.

Фиона В.

Заставьте их подумать

Я спросила одну девочку, как у нее дела, и она сказала: «Ох! У меня неприятности, потому что они не могут меня контролировать». Я сказала: «Что ты имеешь в виду? Ты — единственный человек, который может тебя контролировать». Раньше они думали, что

контролировать детей — это работа родителей и учителей, а теперь они знают, что это дело самих детей. Они делают свой выбор.

Дженни Оберон, Проект изучения посещаемости и поведения, Лидс

Это лучше оставить про запас на случай, если ситуация сильно накалится. Это принудительная и крайне эффективная форма дисциплинирования, которая требует от ребенка не только немедленно разобраться с проблемой, но и выработать другие, приемлемые способы поведения на будущее. Самое важное — что этот прием может служить также тайм-аутом для вас и вашего ребенка.

Этот прием нельзя использовать часто, но он по-настоящему эффективен, когда ребенок вел себя ужасно и ему нужно обдумать причину и результаты своего поведения, а вы готовы взорваться. От родителей в этом случае требуется крайняя стойкость и последовательность.

Некоторых детей не нужно дисциплинировать таким образом, но большинству это иногда полезно.

Этот подход состоит из четырех составляющих:

1. Определите проблему («Ты его ударил»).
2. Покажите, что понимаете, как сейчас ребенок себя чувствует («Я знаю, что ты злишься»), потому что он донес до вас свои эмоции.
3. Обозначьте границу («...но бить нехорошо»).
4. Дайте ребенку время обдумать это: «Я хочу, чтобы ты мне сказал...»
 - что ты сделал неправильно (ребенок соглашается, что была проблема, и признает, что он сделал это);
 - что ты сейчас мог бы сделать, чтобы исправить (извиниться, вернуть то, что принадлежит другому, заменить сломанное и т. д.);
 - как ты мог бы поступить по-другому в следующий раз (доказательство, что он извлек урок из того, что случилось).

Если вы выскажете уверенность в том, что ребенок может правильно реагировать, — слов «я знаю, что ты можешь это сде-

дать» будет достаточно — это поможет вам обоим выработать конструктивную, хотя и жесткую процедуру, а не упражнение в «присыживании и обвинении».

Если ребенок спокоен, позвольте ему обдумать все. Если нет, останьтесь с ним и повторите эти шаги, как только поймете, что он достаточно успокоился, чтобы выслушать.

Крайне важно, чтобы ваши ожидания соответствовали возрасту ребенка. Возможно, малыш не сможет придумать ничего, кроме обещания, что в следующий раз так поступать не будет. Если это его решение, это огромный шаг вперед.

Знайте, когда остановиться

Любой подход может нанести вред, если вы будете пользоваться им слишком часто или пользоваться как-то по-особенному. Вам нужно быть честными в отношении своей мотивации — любая дисциплина должна помогать детям учиться, а не унижать их. Очень важно знать, когда остановиться. Когда вы обсудили и разобрались, — достаточно. Не нужно продолжать бесконечно и стоять над детьми, когда конфликт разрешен.

Сара Дартон, инспектор здравоохранения

Если вы сделали замечание и его смысл дошел до ребенка, не используйте этот успех как платформу для комментариев по поводу всех аспектов поведения вашего ребенка, которые вас раздражают. Этот синдром «а еще», настойчивое желание напоминать ребенку о том, что он сделал в прошлый вторник, приводит к тому, что дети могут перестать слушать взрослых. Лучше такого избегать.

Когда вопрос решен, двигайтесь дальше. Попробуйте продемонстрировать уверенность в способности вашего ребенка в следующий раз поступить лучше и позвольте ему начинать каждый новый день заново, за исключением тех случаев, когда проступок действительно серьезный.

Также важно уметь ничего не скрывать от себя самих. Многие родители иногда дают себя вовлечь в водоворот спора

и расстраиваются из-за детей. Секрет в том, чтобы распознать это и сменить сценарий. Ваш ребенок слишком мал, чтобы сделать это, поэтому именно на вас лежит полная ответственность, чтобы сказать: «Ситуация выходит из-под контроля. Мы должны остановиться и поговорить об этом позже, когда мы успокоимся».

Квадратики для слов

Этот прием помогает детям, которые застряли в шаблонах плохого поведения. Это очень ясный и доступный метод, позволяющий им думать о лучших способах самоконтроля в сложных ситуациях (см. также «Агрессивный или позитивный»). Если ребенок еще не умеет писать, возможно, он захочет обсудить свои вопросы, попросит вас записать их для него или нарисовать картинки. Суть подхода делает его наиболее подходящим для детей школьного возраста.

Дженни Оберон из Проекта посещения и поведения в Лидсе объясняет: «Мы много раз использовали речевые квадратики. У нас есть изображения людей, выражающих разные эмоции: стресс, разочарование, злость, уход в себя». К каждому прилагается два пустых квадрата: квадратик «подумай», чтобы дети написали в нем, что этот человек может думать в данный момент времени, и квадратик «скажи», чтобы они написали, что этот человек должен сказать, чтобы:

- 1) получить нужную помощь;
- 2) никого не обидеть;
- 3) не навлечь на себя неприятности.

Они могут написать что угодно в квадратике «подумай», и вы не можете их за это ругать, так же как и в жизни вы не можете ругать детей за их мысли. Они могут думать, что им хотелось бы ударить, кричать, ругаться. Но важно то, как они обращаются со своими эмоциями. Заполняя квадратик «скажи», они ясно видят различие между тем, что они думают, и тем, что приемлемо делать.

Работа с этими упражнениями показывает детям проблемы, которые могут возникнуть, если они будут говорить в точности то, что думают, или делать в точности то, что все время чувствуют. Она показывает им, что есть другие разные способы удовлетворить свои потребности.

У моей дочери были серьезные неприятности в школе, вплоть до того, что ее исключали. Я чувствовала, что просто не могу с ней справиться. С тех пор как ей показали такие упражнения, как квадратики «скажи» (а ей потребовалось время, чтобы они до нее дошли), и когда они дошли до нее, она научилась различать последствия своих поступков и к ней стали приходить другие решения, которые лучше работают. Это показало ей, что можно сердиться, но при этом не кричать и не вопить. Теперь она решила, что переменится, не для кого-то, а для себя самой, и упражнения показали ей, как это сделать.

Жаки К.

Короткие пути, секреты и быстрые решения

Мы не идеальны, наши дети не идеальны, и мы ограничены во времени, энергии и терпении. По этим причинам хорошо иметь в запасе несколько быстрых решений на случай, когда мы должны отреагировать на поведение ребенка, но у нас нет времени или энергии на долгосрочные обсуждения.

Методы «быстрых решений» обычно включают обучение ребенка приемлемому поведению. Они могут быть полезны для прерывания сценария негативного поведения, но с точки зрения долгосрочных результатов намного эффективнее помогать детям понять, почему они должны вести себя таким образом. Ведь именно такое понимание лежит в корне самодисциплины.

Поэтому такие подходы лучше прибегать для крайних случаев, и за ними должны следовать одна или несколько конструктивных обучающих ситуаций, приведенных выше (см. «Эффективная стратегия дисциплинирования»). Но всем иногда бывают нужны короткие пути.

Поощрения

Лучшие поощрения — нематериальные. Самая большая награда для детей — это яркая похвала. Вам нужно начать замечать и упоминать обо всем, что ребенок делает хорошо.

Ноэль Дженис-Нортон, директор Центра нового обучения

Я не хочу нападать на правительство и школы, когда они в конце концов осознают необходимость эмоционального отношения к детям. Например, использование таблицы со звездочками может помочь детям почувствовать поощрение. Но нам нужно пойти дальше, чтобы дети начали усваивать их собственные ценности.

Сьюзи Орбах, психотерапевт

Многие родители и учителя использовали систему поощрения, чтобы помочь детям разорвать сценарий неправильного поведения. На нее часто ссылаются как на эффективный способ изменить поведение детей, и она дает хорошие краткосрочные результаты.

Однако она не годится в качестве долгосрочной, поскольку со временем теряет свое влияние и предлагает ребенку очень ограниченные рамки для обучения: уступает ли ребенок потому, что понимает, что должен это сделать, или потому, что хочет получить поощрение?

Поэтому одних поощрений недостаточно, чтобы укреплять самодисциплину. И все же если они помогают вам обоим почувствовать себя хорошо, чтобы сделать второй, более конструктивный шаг, они могут быть полезны.

Существует четыре основных вида поощрения за поведение:

1. **Материальные поощрения.** Например, игрушка, конфета, поход в увеселительное место. Если вам нужно прибегнуть к ним в отчаянном положении, пользуйтесь ими осторожно. Это рискованный вариант, потому что ребенок, которого подкупают, быстро становится ребенком требующим, ребенком, повышающим ставки, или, что еще хуже, ребенком, который теряет собственную мотивацию.
2. **Знаки отличия.** Например, звездочка, наклейка, собственноручно сделанный сертификат за хорошее поведение или достижение. Они используются как осязаемое свидетельство родительской оценки, но больше всего ценна сама оценка.
3. **Позитивное влияние.** Если поведение ребенка хвалят и признают взрослые, у него возникнет мощный стимул снова вести себя так же. Когда детям говорят о позитивном влиянии их поступков на других («Спасибо, что поделился игрушкой, от этого Джо почувствовал, что ему здесь рады, и ему было хорошо») и на них самих («Раз ты убрал свои игрушки так быстро, у нас есть время пойти в парк. Ты молодец!»), это вознаграждает их положительной обратной связью, а также учит последствиям (см. выше «Последствия»).
4. **Внутреннее.** Это поощрение за что-то, что было сделано по собственной инициативе, потому, что ребенок знает, что так делать правильно, и ему хорошо, когда он так делает (см. «Ценность ценностей»). Это — ядро самодисциплины.

Полезное практическое правило: если поощрение находится близко к верхним позициям в вашем списке (как большинство принципов поощрения), поставьте себе цель переместить его ниже. Если вам нужно использовать вид 1 или вид 2:

— не смешивайте вознаграждения и санкции (т. е. не ставьте крестики на таблички со звездочками, не ставьте недостижимых

целей и не отбирайте завоеванных вознаграждений). Система вознаграждений имеет целью смещение фокуса на позитивное, а не напоминание ребенку о его «провалах» или проступках; — помните, что это — краткосрочные варианты, имеющие ограниченную ценность. Даже если с их помощью удастся изменить сценарий поведения, вы должны искать другие, более эффективные методы построения отношений с ребенком и его обучения.

Некоторые родители платят детям за выполнение таких ежедневных домашних дел, как мытье посуды и даже накрывание на стол. Я думаю, это ужасно. Какими они вырастут партнерами? Проблема в том, что они станут ненавидеть такого рода дела, потому что они будут ассоциироваться у них с оплачиваемым трудом. Если вам платят за что-то, то вы начинаете считать это нормальным, потому что знаете, что вас нужно подкупить, чтобы вы это сделали.

Профессор Хью Фут, специалист по детскому и социальному развитию

Предостережение: поощрения могут ударить рикошетом

Элизабет Ньюсон, заслуженный профессор психологии развития Университета Ноттингема, научный работник и писательница

«Я всегда ищу способы, как сделать, чтобы действие вознаграждало само по себе, и это главное. Другими словами, это поиск не внешней, а внутренней награды. Мне не нравится использовать вознаграждения за хорошую успеваемость, например. Я думаю, что есть множество причин, по которым у детей в школе бывает хорошая или не очень хорошая успеваемость, и с вознаграждениями ее соотносить нельзя.

Я чувствую, что вознаграждать детей чем-то, что не имеет отношения к главному, — это пустая трата времени, потому что

они так закикливаются на награде, что даже перестают думать. Я помню, как много лет назад проводила исследование, которое включало в себя выполнение задания с четырехлетними детьми, и кто-то предложил, чтобы я вознаграждала их сладостями. Это показалось хорошей идеей. Я взяла сладости, и эти бедные маленькие дети настолько сосредоточились на конфетах, что просто перестали думать о моем задании и, безусловно, перестали получать от него удовольствие. Я сдалась после первой же попытки, потому что это отвлекало их от того, что они делали. Я подумала, что это очень плохо».

Счет

Это дает результат по причинам, которых я не понимаю, потому что я никогда не говорю, что произойдет, когда я досчитаю до десяти. Возможно, это просто показывает перемену настроения, говорит о том, что я сейчас серьезна. После того как я это сказала, я поняла, что это работает только с двумя из них. Моя дочь считает до десяти со мной, затем в конце концов выражает свое наплевательское отношение. Она вообще никогда не обращала на это внимания.

Дженни Т.

Счет — например, «я считаю до трех/десяти/любого числа, и ты прекратишь А и будешь делать Б» — может хорошо работать, в особенности как способ заставить ребенка сконцентрироваться на том, что ему требуется сделать, и как способ сказать ребенку, что вы настроены серьезно и у вас кончается терпение. Но его успех зависит в значительной степени от темперамента, настроения и возраста ребенка.

Однако счет может быть бесценным способом помочь родителям сохранять хладнокровие (см. также «Тайм-аут»). Считаете ли вы вслух или про себя, это дает время для размышления, и в этом — вся разница между управлением антисоциальным

поведением вашего ребенка и произнесением чего-либо, о чем позже можно пожалеть, или другой потерей контроля.

Даже счет до 10 дает родителям шанс избежать автоматической реакции, которая может выражаться в том, что они огорчаются и напускаются на детей.

Большинство родителей говорит: «Я бью ребенка не потому, что я думаю, что это хорошо. Это потому, что у меня нет других вариантов».

Кристин Пакеринг, психолог и соучредитель «Мягкого родительства»

Тайм-аут

Нет четкого решения. Я слышала о детях, которые начали срывать обои со стен, когда их заперли в комнате, потому что они сердились, а потом родители рассердились на них еще больше и так далее. У каждой стратегии есть оборотная сторона. Но если вам нужно развести детей в разные стороны, создать между ними пространство даже на небольшой период времени, это сработает, потому что поможет вам собраться с мыслями и подумать о том, что вы хотите делать дальше. Вам нужно сохранять контроль над ситуацией. Однако по сути, если закрыть ребенка в комнате, чтобы преподать ему урок, ребенок может почувствовать себя брошенным. На мой взгляд, это крайность.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Если все расстраиваются, самое главное — развести их в разные стороны и затем поговорить с каждым поодиночке, начиная с того, кому, по моему мнению, это нужнее, а это обычно тот, кто больше расстроен. Им нужно побыть в разных комнатах, подумать и помириться, когда они вернутся. Им нужно вернуться с пониманием того, что они сделали неправильно, и того, как исправить ситуацию. Это дает результат. Они действительно

возвращаются и мирятся. Иногда кто-то из них остается в одиночестве очень долго, но потом приходит в себя.

Эмма П.

Некоторые дети вовсе веселятся, когда их отправляют в свою комнату, другие находят это невыносимым. Как всегда, сработает ли этот способ и подходит ли он, будет зависеть от ситуации, вашего ребенка и вас. Отсылание ребенка в его комнату может стать существенной мерой безопасности, если вы в страшном гневе (см. «Как справляться, когда трудно»). Это также позволит развести в разные стороны детей или показать ребенку, что вы больше не потерпите такого его поведения.

Ребенку можно велеть оставаться в его комнате, пока он не успокоится (помните, что маленьким детям для этого может понадобиться ваше присутствие. Они не успокоятся быстро, если «тайм-аут» пугает их, приводит к истерике или если они просто не понимают, что от них требуется (см. «Истерики»)). Ребенку школьного возраста можно сказать, чтобы он пошел в свою комнату и спустился вниз, когда будет готов извиниться. Никогда не запирайте дверь на замок: это может сильно испугать ребенка. И если ребенок сам должен решить, когда он готов выйти, будьте готовы ждать!

Риск от применения тайм-аута существенно снижается, если выбранное место — не спальня ребенка, а тихое, скучное место недалеко от того, где находится вся семья. Подойдет нижняя ступенька лестницы.

Делайте то, чего не ждут

Это помогает, если вы и ваш ребенок застряли в сценарии повторяющегося поведения — известная рутина вроде «Ты это делаешь, я реагирую, и в результате мы возвращаемся все к тому же старому спору». Попробуйте отойти от ситуации и пронаблюдать, в какой момент начинается раздражение и появляется старый шаблон поведения. Затем обдумайте, что вы можете сделать, чтобы не дать этому моменту наступить.

Мужнина, с которым я сейчас работаю, говорит: «Мой сын сводит меня с ума. Он не дает мне покоя. Например, когда я прихожу домой вечером, я просто хочу почитать газету, а он всегда берет лист из-под моей руки и убегает с ним». Я предложил ему спрятать газету, и если сын найдет ее, шуточно ударить его ею по голове. Это работает, потому что это прерывает ежедневную рутину и спор, который к этому времени уже идет как на автопилоте, а юмор изменяет эмоциональный тон взаимодействия между отцом и сыном».

Джим Уилсон, семейный терапевт,
Институт семейной терапии, Кардифф

Крик

Как только вы начинаете вести себя, как он, ситуация ухудшается. Не поймите меня неправильно, иногда приходится кричать на детей. Я не могу быть хорошей-прехорошей, когда ребенок пытается ударить брата по голове кубиком. Нет никакого смысла в том, чтобы повторять: «Ой, дорогой, ну не надо так делать». Но все эти крики на детей (а все мы иногда так поступаем) ни к чему хорошему не приводят.

Джулия М.

Я поняла, что всем нам нужно немного успокоиться, когда мой 16-месячный ребенок утром начал орать, как все остальные. Ничего особенного, просто «аааааааааааааааааааа».

Джуди О.

Это нормально, если иногда кричишь на них. Существуют очевидные границы, и крик сам по себе не должен оскорблять. Скорее он должен показать ребенку, что вы можете рассердиться, проявить свой гнев и все еще любить его.

Джон Бристоу, психолог и психотерапевт

В идеальном мире родителям никогда не приходилось бы кричать, солнце всегда светило бы и птички пели бы на деревьях. В реальной жизни кричать иногда необходимо, и это может быть очень эффективным способом привлечь внимание, если делать это редко, когда того требует ситуация.

И если уж вы повышаете голос, постарайтесь понизить тон как можно скорее. Если вы будете продолжать кричать, то увеличите риск ответного крика или вообще игнорирования. И, что еще хуже, если это зайдет слишком далеко, крик может испугать ребенка или подавить его. Если вы быстро вернетесь к нормальному или более тихому тону, вы покажете, что вы сердитесь, но контролируете ситуацию. Если ваш ребенок кричит, крайнее удивление от того, что вы отвечаете ему тихим голосом, может заставить его прислушаться.

Многие люди, которые это читают, рассматривают крик как нечто очень негативное, вспоминая, как было у них с их родителями. Часто, когда на них орал, это не имело отношения к тому, что они делали, а скорее относилось к тому, с чем боролись их родители — с собственным браком, нехваткой денег и др. В результате крик был предназначен не для того, чтобы привлечь внимание ребенка, и продолжался намного дольше, чем это требовалось. Но иногда кричать нормально. Разница в том, что вы смотрите на его первую реакцию и реагируете на нее, вы кричите, только чтобы достучаться до ребенка.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Желтая карточка

Этот подход, как и любой его вариант, который подходит вашему ребенку, работает по принципу предупреждения. Он дает ребенку физическое, осязаемое свидетельство вашего намерения действовать, если он не изменит своего поведения. Когда смысл доходит до ребенка, уже можно не говорить подробно о том, что произойдет дальше, — он уже это знает. Это позволяет ребенку почувствовать, что он контролирует свое собственное поведение.

В футболе рефери дает желтую карточку игроку в качестве первого предупреждения. Если игрок снова нарушит правила, ему дают красную карточку и отсылают с поля. Это способ достучаться до ваших детей. Если они нарушают границы, вы говорите: «Ну хорошо, я достаю желтую карточку. Если ты будешь продолжать себя так вести, я отошлю тебя в твою комнату». Я знаю одного мальчика, который вязывался в ужасные драки на площадке. Его семья выработала систему с желтой карточкой, и в конце концов он стал носить эту желтую карточку в школу и, когда чувствовал, что заводится, трогал ее, и она помогала остановиться и не вязываться в драку. Она напоминала, что его исключат из школы, если с ним снова возникнут проблемы. Иногда такой простой предмет, как кусочек желтого картона, может очень ясно донести смысл.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Ясность, сила и спокойствие

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Я думаю, что помогает, если вы предельно ясно объясняете, чего хотите. Иногда я встречаю родителей, которые говорят: «Ой, Джонни, не делай этого» — настолько неловко или настолько неоднозначно, что ребенок наверняка понимает, что в этой двери есть большая щель, через которую он может проскользнуть.

Когда вы очень твердо говорите: «Я этого ни в коем случае не потерплю», когда вы выражаетесь ясно и демонстрируете, что у вас действительно кончилось терпение, ребенок понимает, чем рискует.

Часть проблемы с детьми, которые выходят из-под контроля, заключается в том, что никто не может ими управлять, поэтому они сами не в состоянии это делать, и возникает порочный круг. Остановить ребенка и сказать: «Нет, ты останешься здесь, пока не успокоишься, потому что я не доверяю тебе и не хочу,

чтобы ты сейчас был с сестрой. Ты слишком расстроен и возбужден, и я тебя здесь подержу, пока ты не успокоишься». В плане физической безопасности вам, возможно, придется стать между двумя детьми, и это часть ваших обязанностей — защищать каждого из них.

Использование физических ограничений — это для меня самое тяжелое. Я это ненавижу, но не думаю, что могла сделать что-либо другое, потому что он очень злился, когда я требовала оставить в покое брата. Но этот процесс, когда используешь всю свою силу, чтобы сдержать собственного ребенка, невероятно меня беспокоит. Я пытаюсь вернуть равновесие — если мне приходится стать буфером, я забочусь о том, чтобы мы все потом обнялись.

Джейн П.

На самом деле это просто совет, но я обнаружила, что ребенка легче держать, если подходить сзади. Мне удалось скрестить его руки и крепко держать, и при этом мне не пришлось с ним бороться. Это также уменьшило риск, что он меня ударит.

Полина Т.

Сдерживание

Это предполагает использование вашего физического превосходства для контроля над ситуацией, и многие родители испытывают неловкость, когда приходится это делать. Этот прием следует прибегать для крайних случаев, когда нужны решительные меры.

Намерение заключается совсем не в том, чтобы причинить боль, а в том, чтобы сдержать, успокоить и не отпускать, пока ярость ребенка не уляжется. Некоторые дети действительно хорошо реагируют, когда их так держат, в то время как другие просто злятся еще больше (см. «Истерика»), и только вы

можете судить, поможет ли это вашему ребенку справиться с истерикой. Могут быть и другие моменты, когда, нравится вам это или нет, вашему ребенку будет нужно, чтобы его удержали из соображений его собственной безопасности или безопасности других. Это основная форма защиты и существенная родительская обязанность.

После конфликта

Ребенку удовлетворил ваше желание. Что дальше?

Как только ситуация разрядилась, вам нужно выработать пути избежания подобных конфликтов в будущем (см. «Эффективная стратегия дисциплинирования»). По меньшей мере вам нужно будет обсудить это (см. «Общение»). Попробуйте разобрать причины любого проблемного поведения и обсудить:

- что произошло;
- что ваш ребенок чувствует в связи с этим;
- что вы чувствовали по этому поводу;
- как ребенок может в будущем вести себя по-другому.

Порка — это не решение

Исследование большого количества детей показывает, что дети, которых били, вырастают со всяческого рода отклонениями, доходит даже до того, что они бьют своих родителей. В новых исследованиях высказывается предположение о том, что у детей, которых били, уменьшаются познавательные способности, то есть снижается коэффициент интеллекта.

Д-р Дороти Роу, психолог и писательница

Результаты исследований говорят о том, что негативные, насильственные и унижительные формы дисциплинирования в значительной степени развивают склонность к насилию и насильственным действиям с очень раннего детства.

Комиссия «Дети и насилие»

Никакого младенца никогда не следует шлепать, ни при каких обстоятельствах, и все же не так уж редко люди шлепают своих младенцев.

Анна Герребудт, акушерка и семейный терапевт

Проводятся многочисленные исследования влияния физических наказаний, и суть их результатов ясна: хотя кратковременно это может удерживать детей от проступков, можно быть почти уверенными в том, что физические наказания не улучшают поведение в конечном итоге. И действительно, физические наказания приводят к увеличению количества проступков. В частности, у детей, которых физически наказывают, имеется тенденция быть более агрессивными. Некоторые исследователи в последнее время предположили, что физические наказания увеличивают риск депрессии и даже снижают умственные способности. И похоже, что даже умеренное применение физических наказаний — периодические шлепки, к которым, как правило, прибегают родители, — могут иметь такое действие.

Гевин Ноубс, преподаватель психологии

Эта книга откровенно выступает против порки по той простой причине, что порка:

- имеет обратный эффект;
- не нужна;
- потенциально наносит вред;
- является злоупотреблением силой.

Это крайне спорный вопрос, поэтому, когда нация снова с возмущением поднимается на защиту прав родителей, которые хотят поступать, как им заблагорассудится, полезно спокойно взглянуть на факты.

1. Выступать против побоев означает выступать против дисциплины и не означает, что любые средства хороши. Дисциплина существенно важна для здорового развития ребенка,

поэтому необходимо, чтобы избранный родителем метод дисциплинирования эффективно работал.

2. Порка неэффективна.

Большое количество исследований во всем мире показывает, что физические наказания могут привести к краткосрочному послушанию, но не дают детям информации и не учат их так, чтобы они могли исправлять и контролировать собственное поведение в будущем.

Они могут перестать делать то, что делают. Поэтому может показаться, что метод дает мгновенный результат, но дети не понимают, почему их поведение было неправильным или почему они должны его улучшить; поэтому он не мотивирует к самодисциплине. Многие родители, использующие физические наказания, признают, что это не эффективный и не долгосрочный способ контроля.

Со временем этот метод имеет тенденцию бить рикошетом, увеличивая возможность агрессивного и насильственного поведения в семье и за ее пределами, в детском и взрослом возрасте. Проще говоря, дети, которых бьют, начинают бить других.

Как родитель вы имеете власть. В очень большой степени вы контролируете режим ребенка, контролируете, что он ест и что носит, чем занимается, с какими игрушками играет, насколько он в ладу с собой. Вы можете использовать свою власть ответственно и эффективно, чтобы направлять и корректировать поведение детей, не прибегая к физическим или эмоциональным угрозам. У вас нет нужды бить его, да и зачем это делать, если есть другие, более эффективные методы дисциплины?

Родительский голос, родительский выбор

Я никогда не бил ни одного из моих троих детей, которым сейчас около двадцати. Мы прекрасно обходились без этого, но я удивлен, какое количество коллег и друзей просто мне не верят. Они не верят, что можно иметь детей, в особенности мальчиков, и никогда не позволить себе ударить или

шлепнуть их. У нас были ужасные конфликты, но я их никогда не бил.

БИЛЛ С.

Я сильно переживаю по поводу того, что бил детей. Я бил своего старшего три или четыре раза, а мою младшую дочь — намного чаще. Я ударил ее так, что она летела через комнату, я волочил ее по полу. Это ужасно, это меня по-настоящему расстраивает. Мне также пришлось столкнуться с фактом, что конфликты, ставшие привычными, ни к чему не приводят. Это моя неуверенность. Чувствуешь, что ребенок сильнее тебя, что ты проигрываешь, а он выигрывает. Но, если я не перевозжу это в драку, драки не возникает. Если отступаешь или ждешь, пока все успокоится, можно работать на создавшейся доброжелательности, потому что неверный сценарий прерван.

Пит Л.

Как ребенок, которого шлепали, я это ненавидела. Для меня это не метод. Это не дает результатов, это может сделать детей лживыми, неверчивыми и по-настоящему злыми. Я помню, как я смотрела на свою мать и думала, что она может бить меня, сколько хочет, а я не доставлю ей удовольствия и не буду плакать. Мне удалось ни разу не ударить своих детей. Теперь они выросли, и у них есть чувство внутренней дисциплины.

Бриджит Т.

Шесть месяцев назад я чувствовала настоящую ярость. Я так злилась на него, я ненавидела его, потому что он все время меня дергал. У меня было такое чувство, что он мой враг, и я вам скажу, слава

Богу, что ничего не случилось. Но мы оба научились с этим справляться. Сейчас мы оба знаем, что произойдет, если он возьмется за свое, и у меня уже нет нужды пороть его так, как я это делала раньше.

Мелани М.

Мои родители никогда не били меня. Они были очень мягкими и добрыми. Но отец мог так отчитать нас, когда сердился, — просто разорвать на куски, медленно и уверенно. Я думаю, что споры о том, пороть или не пороть, иногда сводятся к примитиву. Я радикально настроена против порки, но также крайне настроена против терроризирования и унижения детей каким бы то ни было способом, и я думаю, что сюда относится и то, что вы говорите ребенку, и то, что вы с ним делаете.

Хелен Ф.

Я уверена, что могла бы заставить своего малыша прекратить бросаться едой намного быстрее, если бы шлепала его по руке каждый раз, когда он это делал. Это почти по Павлову — делай это, и произойдет то, что тебе не нравится, поэтому ты научишься этого не делать. Но я не хочу идти по такому пути. Ему требуется больше времени, чтобы понять, пусть так. В конце концов мы к этому придем. Я просто не хочу начинать шлепать за это и шлепать за то.

Мэнди Н.

Я верю, что есть разница между хлопком по руке и поркой, но все, что между этим, не имеет четких границ. Я вообще никогда не бил детей и никогда не заходил за эту четкую для меня границу. Если вы позволите себе шлепать вашего ребенка, что произой-

дет, когда вы действительно рассердитесь? Станет ли этот легкий шлепок более жестким? А что произойдет, если порка не подействует? Я думаю, это может раздразнить ребенка, а я этого не хочу.

Грэхем П.

Если физические наказания настолько неэффективны и потенциально вредны, почему столько людей к ним прибегает? Ответ частично лежит в культуре (см. «Очень английский порок»). Также наказания намного больше связаны с настроением родителей и уровнем их стресса, чем с поведением детей.

Исследования подтвердили то, что большинство родителей уже знает, — что детей чаще всего наказывают или порют, когда родители устали, сердятся или находятся в состоянии стресса, а не тогда, когда дети ведут себя хуже всего. Таким образом, физическое наказание — это в большей степени реакция на неспособность родителей управлять своими эмоциями, чем реакция на то, что сделал ребенок.

Очень английский порок

Фрэнсис Вин, журналист и диктор

Порка известна по всему миру как «английский порок». Было вполне закономерно, что Британия стала последней страной в Европе, которая в 1987 году запретила телесные наказания в государственных школах — и только потому, что Европейский Суд по правам человека просто не оставил нам выбора.

Архиепископ Кентерберийский Джордж Кери рассказывал своим прихожанам в 1996 году: «Вы говорите: «Не делай этого», «Ты не должен этого делать» — и легко шлепаете их, если они плохо ведут себя, и в этом нет ничего дурного, если это делается с любовью и твердой дисциплиной в семейном кругу». И он продолжал: «Мы, старые люди, должны репетировать наши проповеди...

Мы по сути живем с этой дисциплиной, с которой хотим вырастить последующее поколение». Так ли это?

Не могу представить чтобы Джордж Кери выругал архидьякона, который «плохо себя повел». Почему же мы тогда верим, что подаем детям пример и готовим их к взрослой жизни, награждая «любовными шлепками» каждый раз, когда они отклоняются от благочестивого пути?

Некоторые могут сказать, что еще одно отличие заключается в том, что детей шлепают в «приватных пределах любящего семейного окружения». Если следовать этой логике, с равным успехом можно легализовать избиение жен и доколачивание бабушек».

Я думаю, что большинство родителей порют своих детей и оправдывают свои действия, ссылаясь на что-то, что сделал ребенок. Но, в общем и целом, в этом исследовании (см. ниже «Физические наказания в Великобритании») удивительно то, что среди факторов влияния доминировало родительское настроение, именно оно определяло, ударят ли ребенка, а не обдумывание, как будет правильно поступить в некоторых ситуациях (родители скорее делали это для себя, чем для ребенка).

Маржори Смит, психолог, заместитель директора исследовательского отдела Томаса Корама Института образования при Лондонском Университете, преподаватель предмета «Психология семьи» в Институте образования

Понимание того, что провоцирует физические наказания, — это первый шаг к нахождению более эффективных, более уважительных, более последовательных и менее травматичных путей контроля детского поведения. Это требует от родителей умения отойти в сторону и понаблюдать за своими детьми, исследовать свои собственные поступки, стресс и точки накала и признать ситуации, которые часто ведут к конфликтам, и что-то с этим сделать. Все это требует смирения, смелости и честности.

Физические наказания в Великобритании

Недавние исследования подробно представили частоту и вид наказаний, применяемых к детям. О шокирующих результатах необходимо прочитать всем, кто все еще верит, что отношение к физическому наказанию детей не следует менять.

Маржори Смит и ее коллеги из исследовательского отдела Томаса Корама изучили 400 семей в рамках исследования, спонсируемого Департаментом здоровья, и обнаружили:

- 91 % детей били;
- 77 % из них — в течение последнего года;
- 75 % детей в возрасте одного года шлепали в течение года, предшествовавшего интервью;
- среди наказаний, налагавшихся на детей, были «физические ограничения» (включая «вытирание лица холодной фланелевой тряпкой, физическое удерживание ребенка, холодную ванну или душ, прикладывание ко рту руки или другого предмета, погружение головы в воду, тряску, толкание и тычки, бросание») и «наказание примером» (включая «таскание за волосы, царапанье, щипки, кусание, жевание, обжигание и ошпаривание, погружение в холодную воду»). Более 40 % детей испытывали на себе «физические ограничения» и «наказание примером». «Насильственное кормление» испытали 12 % детей (включая «принуждение к еде, принуждение есть нечто неприятное на вкус, например хлеб с горчицей, принуждение пить соленую воду, мытье рта водой с мылом»);
- почти к четверти семилетних детей матери применяли «суровые» физические наказания (суровое наказание определялось как «намерение или потенциальное намерение нанести физический или психологический вред, использование предметов, повторяющихся действий или наказание в течение долгого времени»);
- дети, которые часто были агрессивными по отношению к своим братьям и сестрам, в четыре раза больше подвергались «суровым» физическим наказаниям, чем те, кто редко был агрессивен по отношению к своим братьям и сестрам;
- около 10 % исследовавшихся детей били предметами.

Маржори Смит объясняет, как шлепанье превращалось в более суровое наказание по мере того, как дети росли: «В самой маленькой возрастной группе (годовалые дети) родители описывали это как шлепок, например пальцами по руке, и они говорили, что по существу не делают детям больно. В возрасте четырех лет шлепок переместился на ногу или ягодицу и стал наноситься всей рукой, и родители чаще сообщали, что возможно или определенно делали ребенку больно.

По этому поводу я чувствую, что, когда начинаешь бить, пусть это даже контролируемый шлепок, он разрастается в то же действие, но с большей злостью и с большей силой».

Я однажды отшлепал моего сына, когда он был маленьким, и я помню, что мне было очень стыдно. Меня на это толкнула моя собственная проблема, и я очень хорошо понимал, что ребенку было достаточно слов. Я дал себе обещание никогда больше не бить ребенка. Я смог сдержать его, признавая моменты риска и принимая меры. Например, я очень легко теряю контроль в нагретой солнцем машине. Если я чувствую, что это происходит, я останавливаю машину и выхожу из нее с ребенком, пока мы не разрешим ситуацию.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Отношение к физическим наказаниям детей меняется. Подробное исследование воспитания детей в 1960-х обнаружило, что 95 % родителей били своих детей, и 80 % из них считали, что это правильно. К середине 90-х годов процент родителей, бивших своих детей, уменьшился лишь незначительно, до 91 %, но большинство родителей сказали, что не хотят этого делать (см. выше «Физические наказания в Великобритании»). Использование предметов уменьшилось наполовину со времени более ранних исследований, и в наказаниях девочек и мальчиков уже не было половых различий.

Это небольшие, но существенные шаги. Если бы большинство родителей могли признавать, как их собственное настроение

влияет на риск, что они ударят ребенка, количество детей, подвергающихся физическим наказаниям, еще более уменьшилось бы. Это не означает, что мы должны отрицать свое отчаяние или гнев — детям важно знать, когда они заходят слишком далеко, — но скорее нам нужно научиться выражать наши чувства такими способами, которые эффективны и потенциально не вредны для наших детей (см. «Эффективная стратегия дисциплинирования» и «Работа с чувствами»).

Глава десятая

ВАЖНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Забота о ребенке включает не только ваши с ним отношения, но и отношения с другими людьми. Все то, что происходит между братьями и сестрами, родителями и их родителями, родителями и воспитателями, влияет на то, каким ваш ребенок видит себя и окружающий мир. Определение потенциальных точек напряжения и вариантов того, каким образом с ними справиться, принесет пользу всем.

Вы и ваш партнер

Мы не должны минимизировать требования к супружеской паре. Мы окружаем отношения романтикой, но нам нужно быть честнее. Дети зависимы и требовательны, им нужно наше время, наши мысли, наша любовь, наши деньги. С ними приходят вопросы: в какую школу отдать, когда укладывать спать, как дисциплинировать? И каждый такой вопрос требует от пары, чтобы она пришла к разумному соглашению, и это ежедневно затрагивает различия между партнерами и разницу в их восприимчивости. Меня не удивляет, что без посторонней поддержки многие семьи просто не справляются.

Питер Уилсон, детский психотерапевт и директор «Юных Умов»

Я думаю, после рождения ребенка очень важно сконцентрироваться на семье, а не только на женщине. Вся семья переживает переходный период.

Йехуди Гордон, консультант-гинеколог и акушер, специалист в области целостной медицины

Для ребенка важно, в каких отношениях вы находитесь с вашим партнером. То, что он видит дома, будет существенно влиять на его понимание приемлемого поведения и стиля человеческих отношений.

Если вы воспитываете ребенка в счастливой семье, осознавайте ценность этого. Вырастить детей успешными и счастливыми может и родитель-одиночка, но это крайне тяжело. Поэтому будьте реалистами. Родить, вырастить и воспитать ребенка позволяет мощная и глубокая связь. Близость может вырасти из необходимости друг в друге, доверии друг другу, совместной любви и нежности к ребенку. И все же пропасть между воображаемой семейной идиллией и реальностью иногда шокирует.

Вам нужно принимать во внимание потребности ребенка, а они могут быть огромными и иногда просто ошеломлять. У вас и у вашего партнера может быть разный опыт родительства и, следовательно, очень разные и часто противоречивые потребности. Признание этого позволяет стать не просто парой, а семьей и таким образом приносит пользу всем.

Вы оба должны участвовать в решении (или по меньшей мере быть в курсе) каждодневных задач, касающихся ребенка: это самый простой способ почувствовать себя парой с эффективными взаимоотношениями, а не изолированными индивидами или даже оппонентами, которые тянут в разных направлениях. Удовлетворяйте ваши потребности как отдельно, так и в паре. Проводите время вместе, не только с ребенком, общайтесь друг с другом как взрослые, а не только как родители. Это порой требует огромных усилий и взаимной поддержки, но подумайте об этом как об инвестициях в семью. В конце концов, наймите няню.

Удовлетворяя свои потребности, вы демонстрируете детям позитивную ролевую модель — как удовлетворять их собственные потребности, уважая равным образом других и себя. Жизнь, которая окружает наших детей, сильно влияет на них, и дело не только во времени, которое вы им отдаете.

Вымещениенадетях?

Исследование уровней физического насилия над детьми в семьях Великобритании, спонсируемое Департаментом здоровья, обнаружило, что большая заселенность, низкий доход и статус родителя-одиночки не увеличивало этот риск существенным образом. Но треть детей, живущих с родителями, которые находятся в плохих отношениях, испытали на себе суровые физические наказания по сравнению с 7 % тех, кто жил в счастливой семье.

Секс

После того как дети разрывали меня в разные стороны, особенно когда я еще кормила, физическая стимуляция или кто-то, кто хочет моего тела, было последним, о чем я мечтала. На самом деле мне больше было нужно нечто вроде остановки чувств — моменты, когда я могла вернуть себе собственное тело и не делать с ним абсолютно ничего. Но это сложно объяснить так, чтобы не обидеть. Мы так никогда этого и не обсудили.

Лиза Д.

После рождения первого ребенка секс полностью исчез на месяцы. Мы оба потеряли интерес. Это было последнее, о чем мы думали.

Джон К.

Младенец наряду с прерванным ночным сном и перевернутой с ног на голову половой жизнью может сделать напряженными самые лучшие отношения. У большинства пар в половой жизни наступает небольшой перерыв сразу после рождения ребенка, и признать это крайне важно. По мере того как ребенок подрастает, тягак сексу может вернуться, но возможностей для него может по-прежнему не хватать, и они будут возникать в редких промежутках. И когда они все же появятся, как только вы окажетесь вместе, ребенок заплачет, намочит постель, придет пообниматься или решит, что сейчас самый подходящий момент, чтобы ска-

зать вам, как зовут кошку школьной учительницы. Важно иметь чувство юмора, а также знать способы обсуждения этих огромных перемен в ваших отношениях. Отсутствие секса может стать привычкой, и, возможно, вам придется действовать, чтобы прервать сценарий.

Секс в первые несколько месяцев после рождения ребенка бывает периодическим, а возможно, отсутствует и имеет тенденцию возвращаться к норме к концу первого года, полгода спустя. Нормальный секс не означает — такой, какой был раньше, но приемлемый для пары. По моему опыту, он никогда не бывает таким, каким был до рождения ребенка, на это просто нет времени и энергии. У женщин, которые кормят и у которых происходят гормональные изменения, сексуальное желание зачастую ослабевает. А ребенок, находящийся рядом, означает, что у нее нет той же потребности в физическом контакте.

Анна Герребудт, акушерка и семейный терапевт

Секс после рождения ребенка

Жозе фон Бюлер, сексолог и семейный психотерапевт

Существует три основных психологических фактора, которые влияют на половую жизнь пары после рождения ребенка:

1. Пара должна приспособиться к смене ролей и идентичностей. Женщина уже не только любовница, жена и партнер, но еще и мать. Мужчине к этому бывает тяжело приспособиться.
2. С момента появления на свет младенца мужчина должен справиться с тем, что внимание женщины делится между ним и ребенком.
3. Тело женщины прошло через серьезное потрясение, и это антисексуально. Ее тело может стать болезненно-чувствительным, при этом производство пролактина (гормона, связанного с грудным вскармливанием) еще более снижает либидо.

Мужчины в то же самое время обычно чувствуют большую потребность в сексе и утешении, которое от него получают. Женщине требуется время, прежде чем она снова захочет секса. Поэтому мужчина находится в состоянии шока, и женщина находится в состоянии шока, и никакого секса — такое сочетание может сильно добавить напряжения.

Практические решения

1. Обучение. Прежде чем появится ребенок, отцу нужно узнать, через что пройдет женщина и как она потенциально будет себя чувствовать после рождения ребенка. Также нужна информация по поводу того, что является нормой в сексе после рождения ребенка. Мы все различны, поэтому никто не скажет, сколько раз для вас нормально. Но нужно понимать, что сам факт перемен нормален и что женщина временно потеряет либидо. Для вас будет полезно, если вы не будете этому удивляться и не будете принимать на себя вину.
2. Общение. Женщине нужно объяснить, что с ней было, а мужчине нужно выслушать. Мужчине также нужно объяснить, что он чувствует, и задать вопросы о том, чего он не понимает. Это — интимные вещи. Если такое важное двустороннее общение происходит, женщина может сказать, например: «Сейчас я чувствую себя так. Я тебя действительно люблю, и мне просто нужно немного времени без секса. Я тебя не отвергаю».
3. Интимность прикосновения. Пара может прибегнуть к нему, если существуют трудности с сексом. Это заключается в переходе от сексуального прикосновения к интимному. После рождения ребенка паре нужно начать трогать друг друга, но не в области гениталий, снова обнаруживая целительную силу прикосновения и чувство близости, которое оно дает. Позже можно начать прикасаться к гениталиям, но важно продвигаться мягко, обсуждая переход от одной стадии к другой. Некоторые женщины не хотят, чтобы к ним прикасались в течение определенного времени, и даже когда прикоснове-

ния начинаются снова, важно нормально себя чувствовать в отсутствии секса, пока оба партнера не будут готовы. Самое худшее — если мужчина будет насильно требовать от женщины секса.

Пересмотр роли отцов

После рождения ребенка мужчины переживают серьезные изменения. Их партнерша получает много положительного внимания в период беременности и рождения ребенка, и сейчас сконцентрирована не на мужчине. Мужчины могут почувствовать себя заброшенными и, что важно, часто у них оказывается меньше мест, куда они могли бы пойти и обсудить это. По мере укрепления связи между матерью и ребенком у отца может возникнуть чувство отдаления от партнерши, в особенности если у родителей были очень близкие отношения до рождения ребенка.

Анна Герребудт, акушерка и семейный терапевт

Биологические и физиологические различия между матерями и отцами часто означают, что они устанавливают связь с ребенком разными способами. Это может усугубиться дополнительным временем, которое мать проводит с ребенком в первые недели. Один способ справиться с этим различием — отцу заботиться о матери, в то время как она заботится о ребенке. Именно здесь его вклад бесценен, и в процессе заботы о матери он также может установить связь с ребенком.

Йехуди Гордон, консультант-гинеколог и акушер, специалист в области целостной медицины

Уровень поддержки, понимания и заботы, которые отец дает семье, может стать решающим для семейного счастья и для отношений между родителями. Даже динамика семьи сейчас другая, и ожидания пары могут меняться, но для большинства семей

справедлив факт, что чем больше отец участвует в воспитании детей, тем больше пользы будет для всех.

Исследования показывают, что и отцы, и матери сейчас уделяют больше времени заботе о детях, чем прошлые поколения. И самое большое изменение — это увеличение времени, которое посвящают детям отцы. Для многих это взвешенная и осознанная попытка принять больше участия в воспитании детей, что является немаловажным в культуре, по-прежнему ограниченной самым длинным рабочим днем в Европе.

Отец и ребенок

Стив Биддалф, психолог и писатель

От отцов зависят три важнейших фактора:

1. Первый — это время. Нельзя быть хорошим отцом, если работать 60 часов в неделю. Дети нуждаются в вас несколько часов в день — чтобы не просто играть, но и готовить еду, заниматься чем-либо. Им нужно время, чтобы оценить ваши качества и почувствовать близость с вами в разных настроениях. Отец, уделяющий все свое время работе, нанесет вред дочерям, а сыновей искалечит. Это — большой урок, извлеченный в последние годы. Отцы незаменимы.
2. Второй — быть реальным равным партнером, а не папой «в легком весе». Некоторые отцы занимаются только забавами, а вопросы дисциплины оставляют своим партнершам. Обязательно помогайте с дисциплиной — контролируйте выполнение домашней работы, организуйте уборку или стирку.
3. Третье — это противоположность второму: расслабляться. С некоторыми отцами никогда не бывает весело. Часто, если наши собственные отцы были недостаточно близки с нами, нам бывает трудно сесть на ковер и поиграть. Некоторым отцам тяжело даже обнять и поцеловать ребенка. Поэтому пойдите на некоторый риск и расслабьтесь. Вы увидите, как это завоюет детские сердца.

Здесь важен баланс. Отцовство — это большое удовольствие и понимание того, что можно по-настоящему изменить ход жизни ребенка. И это источник гордости.

Вышеперечисленное поможет строить любые отношения. Например, папа с дочкой могут куда-нибудь поехать вместе на выходные. В сущности каждая пара в отношениях может найти свой собственный ритм. Традиционно существует тенденция, что законодателем отношений является мама. Это может означать, что отец всегда строит отношения с детьми через мать. Мы рекомендуем маме иногда уезжать на выходные с друзьями, чтобы папа мог найти свою собственную точку опоры.

Как минимум в первые месяцы многие отцы чувствуют себя на периферии событий, в то время как новое существо, с которым они только что познакомились, занимает сердце, голову и тело их партнерши. Они не могут скопировать роль матери из-за интенсивности отношений между матерью и новорожденным и физической зависимости младенца, если она кормит, но участие отца и поддержка, которую он дает, бесценны.

Поддержка может включать все, что угодно, — от приготовления еды и занятий с ребенком, когда матери нужно отдохнуть, до физического ухода за новорожденным как дополнительной возможности быть рядом, знакомиться с ребенком и понимать его. С разрывом связей в расширившейся семье отец может быть единственным человеком, который может обеспечить поддержку, нужную и матери и младенцу.

По мере того как дети растут, возникают ситуации, когда им по-прежнему больше нужна мать, в особенности если они плохо себя чувствуют, напуганы или устали. Для отцов это бывает тяжело, но им легче принять и понять это, если они будут рассматривать подобные моменты как утверждение связи между матерью и ребенком, которую они поддерживали и которой помогали развиваться.

Отцовское чувство отстраненности обычно уменьшается по мере того, как развиваются его собственные отношения с ребенком.

В последних канадских исследованиях все отцы, начиная с тех, кто испытал мгновенную любовь к ребенку, и заканчивая теми, кто сказал, что их любовь возникла со временем, заявили, что важным фактором в развитии их отношений была улыбка ребенка и его «разговор» с отцом. Здесь полезно понимание того, каким образом крошечные дети общаются (см. «Общение с младенцем»).

По мере того как ребенок становится менее зависимым от матери, может возрастать роль отца в ежедневном уходе и воспитании. Укрепление и развитие связи между отцом и ребенком зависит от того, сколько времени и усилий вкладывает в это отец, а последние зависят в большой степени от обстоятельств и частично от выбора (см. ниже «Отцы в состоянии стресса»). Но любой заботливый отец знает, что чем больше внимания он уделит воспитанию, тем больше ребенок повлияет на его жизнь, а он сам — на настоящее и будущее ребенка.

Вначале у меня было такое ощущение, будто я смотрел, как моя прежняя жизнь исчезает, и я не представлял, что может ее заменить. Но затем развивается невероятно сильная любовь. Много говорится о материнских инстинктах, природной связи с ребенком, но у мужчин это тоже есть. Возможно, это отличается от отношений матери и ребенка, но суть, безусловно, единая. Благодаря этому стоит развивать отношения между родителем и ребенком. Я думаю, некоторые мужчины принимали очень большое участие в воспитании детей и получали от этого массу удовольствия. Разница сейчас в том, что больше мужчин заявляют об этом публично и признают не только свою роль, но и радость и большое удовольствие от того, что у них есть дети.

Рассел К.

Отцы в состоянии стресса

У отцов в Великобритании самый долгий рабочий день в Евросоюзе, и более трети мужчин, имеющих маленьких детей, рабо-

тают 50 или больше часов в неделю. Те, кто так работает, менее вовлечены в семейные дела. В недавнем опросе один из каждых пяти детей, живущих с отцом, не мог вспомнить, чтобы чем-нибудь занимался с ним вместе на предыдущей неделе.

Степень, в которой отцы участвуют в воспитании, — это ключевой фактор в семейном счастье матерей и их удовлетворенности жизнью.

В 1950-х годах чуть более трети (38 %) матерей сказали, что отец помогает в физическом уходе за ребенком; у матерей 90-х эта цифра выросла более чем на три четверти (82 %), при этом остаются еще 18 %, которые вообще не оказывают практической помощи.

По данным недавнего опроса, 95 % отцов считают, что отпуск по отцовскому уходу крайне важен, однако почти половина его не получила, и только 4 % получили больше чем неделю оплаченного отпуска. Они участвовали в уходе и хотели бы участвовать намного больше, но работа не позволяла им этого.

После рождения ребенка 80 % отцов, по данным последнего исследования, чувствуют беспокойство, 60 % чувствуют себя одиноко; у 12 % была депрессия и 6 % заявили, что чувствуют ревность.

Большинство матерей все еще несут основную ответственность за детей, организацию ухода за ними и выполнение большинства домашних обязанностей, даже в тех семьях, где оба родителя работают полный рабочий день.

Качества, которые, по утверждению детей, важны в хороших матерях и хороших отцах, удивительно схожи, и этот факт говорит о том, что дети не дифференцируют их по признакам пола, а скорее помещают в рамки понятия «хороший родитель».

Если в семье нет отца или матери, вам и ребенку может принести огромную пользу, если время от времени будет приходить друг или родственник, которому вы доверяете и которого ребенок хорошо знает; этот человек будет еще одной ролевой моделью, еще одним голосом.

Я был отцом-одиночкой и растил детей последние 10 лет. Это помогло мне понять, насколько важно для обоих родителей иметь доверительные отношения с ребенком, потому что может произойти что угодно.

Питер Уокер, инструктор йоги и физиотерапевт

Вы и ваши родители

Если вы думаете, что вас воспитывали не так уж и плохо, вы сами будете хорошим воспитателем. Некоторые люди с несчастливыми воспоминаниями будут настроены поступать со своими собственными детьми по-другому. Кто-то станет повторять поступки, которые причиняли им боль, когда они были детьми, сообщая нечто вроде: «Меня били, и плохо мне от этого не стало». Я считаю, что самое полезное в таких ситуациях — спросить родителя, как он на самом деле себя чувствует, когда порет своего ребенка. В девяти случаях из десяти человек будет честен и скажет, насколько ему плохо, а затем придет понимание, что большой пользы от повторения этого не будет.

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения
и преподаватель клинической практики

Дети учатся на примере, и, если говорить о родительстве, вы становитесь родителем из неблагополучной семьи, в которой вы выросли.

Черил Уолтере, начальник исследовательского и стратегического отдела
Национальной ассоциации приемных семей

Ваши родители сейчас играют другую ключевую роль в вашей жизни — они дедушки и бабушки ваших детей. Эти отношения важны для детей; по данным опроса, 78 % детей сказали, что их бабушки и дедушки важны для них — и они могут оказывать поддержку всем членам семьи, предлагая внимание, терпение и любовь.

И все же есть еще один, более существенный процесс, который также происходит и который может оказать еще большее

воздействие на жизнь ребенка. Когда у вас появляются дети, в особенности первый ребенок, это резко меняет отношения с вашими собственными родителями. Вы вдруг видите жизнь с точки зрения родителя. И насколько это повлияет на вас, будет зависеть от вашего собственного детского опыта. Многие люди находят, что у них резко возрастает понимание родителей и уважение к ним. Для других это беспокойное время, когда открываются старые раны и приходят воспоминания о прошлом. Для еще большего количества людей это смесь того и другого.

Что бы вы ни испытывали, используйте свое глубокое понимание сильных и слабых сторон собственных родителей, чтобы подумать, как бы вы хотели растить ребенка. От чего вы получали удовольствие и пользу в детстве и как подарить это вашим детям? Если были проблемы, как вы могли бы избежать тех же ошибок?

Помогает понимание того, что области, которые для людей являются самыми тяжелыми в воспитании — это те же самые области, в которых трудно находить компромисс со своими детьми. Если к вам, например, применялась суровая дисциплина, вы можете либо инстинктивно поступать так же, либо избегать даже необходимой твердости. Чтобы искать равновесие и уйти от старых сценариев, потребуется честность и сила. Вам помогут несколько особых приемов, чтобы воспитывать своего ребенка так, как вы захотите.

Я думаю, большинство проблем все же идет из детского опыта родителей. Поэтому, когда вы сталкиваетесь со сложной ситуацией, вы часто говорите в точности то, что сказала бы вам ваша мама, независимо от того, какой от этого будет эффект. Это удивительно. Но если родительское воспитание отсутствовало, на чем же еще можно строить свой родительский подход?

Эйлин Хэйес, консультант для родителей при БИРСС

Братья и сестры

В мире полно братьев и сестер, которые ненавидели друг друга, а потом со временем у них возникла прочная связь, основанная

на любви. Чувства гнева, угрозы, ревности и обиды очень часты и понятны. Ни один родитель не может их устранить, но есть способы помочь ребенку лучше справиться с ними.

Новорожденный

Для младенца нужно делать больше, потому что он в этом нуждается, но в глазах другого ребенка это выглядит нечестно. Как бы вы ни старались, он считает, что это несправедливо.

Дэн Л.

Я была совершенно не готова к его гневу, обращенному на меня. Я так много думала о том, что моему сыну нужна помощь, когда родились близнецы, — думала, что их нужно будет защищать. Я не понимала, что в защите буду нуждаться я сама!

Кейт К.

Я думала, что трений не будет, потому что он был настолько меньше их и потому что они явно обожали его, но проблема начала вылезать по-другому. Они никогда не вымещали ничего на нем, но моя младшая дочь стала сильно цепляться, ей отчаянно хотелось побыть маленькой, она даже говорила, что хочет, чтобы ей отрезали руки и ноги, чтобы она стала меньше. Моя старшая дочь стала просто помешана на аккуратности.

Марина К.

Появление новорожденного может с ног на голову перевернуть жизнь ребенка. Переходные периоды и перемены беспокоят детей (см. «Как справляться, когда трудно»), а это и есть самый настоящий переходный период.

Как это будет выражаться, зависит в большой степени от возраста и темперамента ребенка, но есть общая жестокая тенденция, что очень маленькие дети могут вымещать свое разочарование на новорожденном — тыкать его, щипать и дергать за волосы.

Более старшие дети, которые понимают, что причинять боль младенцу нехорошо, могут обратить свой гнев на родителей, старших братьев или сестер, а иногда и на самих себя. Им порой тяжело проконтролировать любящее объятие, которое может превратиться в слишком крепкую хватку. Проблемы со сном, плаксивость во время еды и возврат к более ранним проблемам с туалетом и истерикам — все это обычные вещи, и почти все это со временем проходит.

Подготовьте вашего ребенка к жизни с новорожденным, и это поможет уменьшить его шок и ваш стресс.

Подготовьтесь как следует

Все, что я помню, — это моя мама, которая держит это в руках, и оно занимает мое место. Я была младшей из семи детей, и меня называли «малышка Малони». Моя мама сказала: «Иди сюда, ты можешь поддержать его» — а мне совсем не хотелось, и я так и сказала. В том утро со мной поздоровалась продавщица и сказала: «А ты уже не малышка Малони!» И я настолько смешалась! Я подумала: а кто я? Я малышка Малони, я не изменилась...

Бриджит Трисси, координатор Родительской сети

Поговорите с ребенком о том, на что станет похожа его жизнь, когда появится новорожденный, о взлетах и падениях и о том, как он, возможно, будет себя чувствовать. Позвольте ему обсудить то, что его беспокоит и задать вопросы. Самое главное: попытайтесь объяснить, что такое любовь и что ваша любовь к нему не уменьшится, когда появится другой ребенок. Многие малыши думают о любви как о чем-то конечном, почти как о пироге, разрезанном на куски. Если появится новорожденный, чей кусок он возьмет? Уверьте его, что ваша любовь к нему растет каждый день, и никто ее у него не отберет.

Дайте время приспособиться. Эмоциональное потрясение, вызванное появлением брата или сестры, редко достигает пика при рождении. Большинство семей обнаруживает, что оно возрастает

позже, когда проходит ощущение новизны и до ребенка доходит, что этот новорожденный не вернется обратно.

Смиритесь с тем, что невозможно изменить чувства вашего ребенка, просто сделайте ситуацию более управляемой и менее болезненной.

Если вам тяжело понять негативные чувства вашего ребенка, подумайте над сказкой, которую рассказывали многим родителям во многих вариантах: «Мужчина приходит домой к своей любимой жене и говорит: «Дорогая, я тебя очень люблю, и жить с тобой так хорошо, что я решил взять себе вторую жену. Она скоро будет здесь, она будет спать там, где спала ты, и мы будем одной большой счастливой семьей. Разве это не будет замечательно?!»

Принять нового и нежеланного члена семьи может быть очень тяжело. Если вы будете ругать ребенка за его обиду на новорожденного, это не уберет его чувства, а наоборот, подольет масла в огонь. Вместо этого положите конец любому поведению, которое может нанести вред новорожденному, не скупитесь на похвалы ребенку за хорошее поведение (см. «Как стимулировать хорошее поведение») и покажите ему, что вы понимаете, как он себя чувствует (см. «Работа с чувствами»). А еще посмотрите на то, что скрыто. В частности, старшие дети могут и не проявлять своих чувств, но внутри они будут все же пытаться со всем этим разобратся.

Используйте любые методы, чтобы ваш ребенок чувствовал, что его любят. Родители предлагают некоторые советы:

1. Не держите новорожденного на руках, когда ваш ребенок впервые увидит вас двоих после родов.
2. Попросите родственников не направляться прямо к новорожденному, когда они придут в гости, а сначала поприветствовать старшего и поиграть с ним.
3. Подскажите близким друзьям принести маленький подарок для ребенка вместо (или кроме) подарка для новорожденного.

Маленькие дети в особенности могут принять подарок «от новорожденного».

4. Вовлеките ребенка в ежедневный уход, насколько это позволяет его возраст, способности и склонности. Поднося пеленки и толкая коляску, ребенок однажды может переполниться гордостью, а затем принять это как должное.
5. Шутите с ним про новорожденного: как мало он умеет делать, какие смешные гримасы строит. Трудно чувствовать угрозу от чего-то, над чем смеешься.
6. Сделайте альбом фотографий и памятных моментов, когда ребенок был новорожденным. Рассказывайте ему истории о том, что он делал и как вы себя чувствовали, как вы впервые взяли его на руки, когда он первый раз улыбнулся — так он поймет, что у него тоже было это особенное время.
7. Не давите, называя ребенка «большим братиком», «большой сестричкой». Дети иногда обижаются, когда их личность переплетается с новым ребенком и зависит от нее. Они по-прежнему те, кем были, и спасибо вам за это.
8. Подумайте о том, что любит делать ваш ребенок и чем вы могли бы заняться вместе, когда кормите младенца, чтобы старший не чувствовал, что его отталкивают. Возможно, это будет особенная книга, которую вы посмотрите, особенное видео или любимое блюдо.
9. Как можно четче придерживайтесь прежнего режима и привычек. Возможно, с вашей точки зрения совершенно разумно настаивать, чтобы ребенок вытерся сам, потому что у вас заняты руки, но ребенок может почувствовать, что его отвергают.
10. Проводите время, пусть недолгое, вместе без новорожденного, чтобы вы могли выслушать ребенка, чтобы он почувствовал, что он особенный, что его любят, и чтобы он знал, что он незаменим.

Соперничество между братьями и сестрами

Соперничество — это нормально. Многие дети дерутся и совершенно нормально вырастают. Это становится проблемой, только если ребенок доминирует и это

продолжается в течение довольно долгого отрезка жизни. Но не будем забывать, насколько полезно для ребенка иметь братьев или сестер. У него появляются свои друзья и свои личные переживания, но они есть другу друга.

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения
и преподаватель клинической практики

Взрослые не должны предпринимать попытки останавливать конфликты между детьми; эти попытки бесполезны, потому что конфликты существуют. Вместо этого конфликты принимаются и детям показывают, как их разрешать без насилия.

Комиссия «Дети и насилие»

Дети, в особенности братья и сестры, часто ужасно обращаются друг с другом. Конфликты совершенно нормальны, это часть отношений между братьями и сестрами; поэтому не перегружайте себя обвинениями, если ваши дети ссорятся и дерутся. Тем не менее, если вы уменьшите частоту ссор и поможете детям разрешить споры (см. «Эффективная дисциплина» и «Агрессивный или позитивный»), это улучшит качество жизни всех членов семьи.

Уделите время каждому ребенку. Это трудно, учитывая загруженность, но это очень эффективный способ принимать во внимание потребности и переживания каждого ребенка и помогает им чувствовать уважение к себе и свою ценность. Вы можете почитать одному, пока другой спит, пойти вместе в магазин — все, что угодно, что даст вам возможность поговорить наедине или просто получить удовольствие от общества друг друга.

Примите чувства детей в отношении друг друга, но подумайте над тем, как эти чувства выражаются. Побуждайте их выражать свой гнев или ревность словами, а не кулаками или другим антисоциальным поведением (см. «Работа с чувствами»).

Легко думать о соперничестве между братьями и сестрами как о ненормальном поведении. Это может сводить

с ума, но это совершенно нормально. Мне 32 года, и я сама мама, но мой 35-летний брат обладает способностью сильно раздражать меня, причем быстрее, чем кто-либо из моего окружения. И я думаю, что мы оба все еще смотрим на то, какое количество заботы, времени и внимания дают нам наши родители, просто чтобы удостовериться, что нас замечают.

Люси Д.

Насколько это возможно, позволяйте братьям и сестрам улаживать конфликты самим (см. «Как стимулировать хорошее поведение» и «Эффективная дисциплина»). Если вы будете вмешиваться или, что еще хуже, становиться на чью-либо сторону, когда дети могут сами разрешить вопрос, это отнимет у них возможность научиться разрешать свои споры и стимулирует их к борьбе за вашу благосклонность.

Но если вы будете побуждать их сотрудничать, ожидая, что они постоянно будут всем делиться, это также может породить чувство враждебности, которое фактически воспрепятствует развитию отношений (см. «Ребенок отказывается делиться»). В конечном итоге, если вы будете устанавливать для братьев и сестер правила, касающиеся всего, то в результате они начнут общаться не друг с другом, а через родителей, и повзрослев также.

Братья и сестры

Исследование звонков на «Детскую линию» показало, что 14 % детей, звонящих по поводу отношений в их семье, обсуждали свои проблемы в отношениях с братьями и сестрами.

Около 6 % звонивших считали, что их родители предпочитают им сестру или брата.

В соперничестве между братьями и сестрами есть много положительного. Для ребенка это хороший способ почувствовать собственную силу и научиться вести себя с другими — делиться, давать и брать. От жестоких

сторон в соперничестве между братьями и сестрами не скроешься, но в этом и заключается правда жизни.

Проблема возникает тогда, когда мы не даем детям почувствовать этот негатив или не позволяем до конца пережить происходящее. Именно подавление чувств часто наносит вред и фактически приводит к большому количеству конфликтов.

Пэт Эллиот, психотерапевт и консультант по вопросам потери близких

Обращайте внимание на сценарии в поведении. Споры — это нормальная и здоровая вещь. Но один ребенок, привычно доминирующий или даже запугивающий другого — это не норма. Если вы видите, что возникают такие сценарии, попытайтесь помочь каждому ребенку выработать иные способы поведения (см. «Агрессивный или позитивный» и «Обидчики»).

Родители не всегда эффективно преодолевают зависть и ревность между братьями и сестрами. И все же, если вы не понимаете, например, что вашего третьего ребенка запугивает старший брат или сестра, или ничего не делаете по этому поводу, вы плохо справляетесь со своими родительскими обязанностями. Основное, что нужно внушить: в семье все ценны и со всеми обращаются с уважением. Дети часто не жалуются, когда их в семье запугивают, потому что они знают, что их не услышат, или понимают, что родители предпочитают им других детей. Вы должны контролировать то, что вы как родители делаете, и быть честными на этот счет. Нам всем нужно работать над тем, чтобы ладить друг с другом и признавать, что мы разные.

Д-р Дороти Роув, психолог и писательница

Будьте реалистичны. Признайте, что от ребенка очень легко ожидать поведения, которое еще не соответствует его возрасту. Нереалистичные надежды родителей несправедливы и иногда жестоки, если ребенка критиковать за то, что он им не соответствует.

Уважайте индивидуальность каждого ребенка. Пытайтесь изо всех сил избегать сравнений.

У меня близнецы, и на одном школьном мероприятии моя дочь была в центре внимания, читала историю и сидела посреди сцены. Задачей ее брата-близнеца было позвонить в колокольчик. Один раз. Мне хотелось плакать от обиды за него. Но когда я потом увидела их обоих, он сиял от гордости и говорил: «Ты меня видела? Ты меня видела? Я звонил!» Он знал, что его сестра умеет читать, а он не умеет, но его мысли больше занимало то, что он сделал хорошо. Беспокоит то, что, если бы он этого не сказал, я была бы полна сочувствия к нему и сказала бы: «Не обращай внимания, дорогой». А он этого не хотел, он хотел похвалы за то, чего он добился, а не сочувствия из-за то, чего не сделал.

Джейн П.

Если пытаться помочь детям справиться с их различиями, обращаясь с ними одинаково, результат часто получается обратный. Невозможно уделять детям одинаковое количество времени, да и не следует этого делать. В разных обстоятельствах и на разных стадиях их развития у них будут разные потребности, и вы будете реагировать на них неправильно, если будете всегда пытаться все делить на равные части.

Я поняла из своего опыта, что «одинаково» — это не всегда справедливо и не всегда помогает. Я раньше обращалась со своими детьми одинаково, и это не приносило результатов: счастлив был только тот, чьи потребности мне удавалось удовлетворять. Я удивлена тому, что делала это так долго, потому что помню, как была ребенком и как мне хотелось, чтобы со мной обращались не так, как с сестрой, но я совершенно забыла об этом, когда стала мамой. Правила применяются ко всем одинаково, но я люблю их всех по-разному в равной степени.

Бриджит Трисси, координатор родительской сети

Допускайте выражение любви так же, как и конфликты, и действуйте соответственно. Полезно предоставить каждому ребенку физическое пространство для игры, чтобы его не прерывали и не отвлекали братья или сестры. Возможно, один ребенок может поиграть в одной комнате, другой — в другой, или у каждого будет свой уголок. Дайте им также возможность быть вместе: играть, драться, решать свои вопросы и получить удовольствие от общества друг друга.

Выбор варианта ухода за детьми

Как правильно выбрать уход за детьми? Сложности этого выбора легко недооценить. Некоторые родители считают, что смотреть за детьми довольно легко, и не понимают, что так считают не все, поэтому они оставляют своего ребенка с кем-то, кто слишком молод, чтобы справляться полный рабочий день.

А другие просто испуганы. Многие женщины, которые недавно стали матерями, откладывают все, что касается ухода за детьми, на некоторый срок, пока не наступит время вернуться на работу. Им вообще страшно отдать кому-либо ребенка, поэтому кончается тем, что они делают что-то в последний момент. Выбор ухода — это очень сложный процесс, и чем раньше начать, тем лучше для вас и для вашего ребенка, потому что это увеличит количество возможных вариантов.

Сью Монк, руководитель центра «Работающие родители»

Однажды утром я услышала, как моя дочь по ошибке назвала няню «мамочка». Мне было обидно, но по меньшей мере с ней она чувствовала себя легко и безопасно.

Клэр Т.

Уход за детьми — это серьезный вопрос. Слезы, суматошные ночи, беспокойство... Выбор человека, который будет смотреть за ребенком в ваше отсутствие, отнимает много нервов, потому

что это одно из самых важных решений, и при этом подходящего человека порой трудно найти и еще труднее финансировать.

Если вы не возвращаетесь на работу, когда ваш ребенок маленький, не позволяйте никому сказать, что вы «бросили работу»: воспитание детей — это важнейшая и ценнейшая работа для любого человека. Если вам действительно нужно вернуться (а необходимость эта может возникать по финансовым или личным причинам, и те и другие серьезные, и их следует признать), ваша задача — найти лучшего заместителя, которого могут позволить ваши финансы и обстоятельства.

Здесь нет единственно верного решения и нет легких путей. У каждого варианта есть большие преимущества и важные недостатки, и ваш выбор будет зависеть от ваших потребностей и потребностей вашего ребенка и семьи, от того, где вы живете, как много денег вы можете позволить себе потратить. Но помните, что деньги — это не единственное, что определяет качество: часто уход за разумную плату превосходит, а дорогостоящий уход вообще никуда не годится.

Всем маленьким детям нужно чувствовать, что о них действительно заботятся в отсутствие родителей, поэтому найдите воспитателя, который будет распознавать не только физические, но и эмоциональные потребности вашего ребенка. Это самые важные отношения в его ранние годы, и родители несут ответственность за то, чтобы сделать самый удачный выбор из возможных вариантов.

Одна из главных составляющих ухода — чувствительность и реагирование на потребности детей. Детям нужно знать, что они не безразличны человеку, который за ними присматривает, что он испытывает к ним интерес и уважает их индивидуальность. Этого можно достичь разными способами: например, получать совместное удовольствие, улыбаясь и смеясь вместе с малышами; разговаривать с ними о том, что они делают или что вы делаете; не заставлять их есть, когда они не хотят; показывать им, как застегнуть пальто; обращать внимание, когда они немного не в духе

и, вероятно, предпочли бы тихо посидеть с книжками, чем пойти гулять на площадку. Детям нужно множество ощущений, которые удовлетворяли бы их потребности, но их потребности будут меняться с возрастом, с изменением их способностей, интересов и настроения.

Энн Муни, исследователь в Исследовательском отделе Томаса Корама, Институт образования при Лондонском Университете, автор книги «Как выбрать уход за ребенком»

Уход за детьми и развитие детей

Возможно, вы удивитесь, но исследования показывают, что дети нуждаются в нежном уходе, соответствующем их возрасту и потребностям, со стороны нескольких человек.

«Идея, заключающаяся в том, что развитие очень маленьких детей может быть здоровым только тогда, когда в течение дня о них заботится один и только один человек — их мать, сейчас уже четко опровергается исследованиями», — объясняют Питер Эльфер и Дороти Селлек, старшие инспекторы по развитию в Отделе раннего детства Национального детского комитета. «Однако важность надежных, ответственных и реагирующих взрослых по-прежнему существенно подтверждается как исследованиями, так и клиническими свидетельствами».

Этот взгляд отражается в последнем обзоре соответствующих исследований, проводимых в течение сорока лет Институтом образования. Ключевой фактор, как указано в обзоре, заключается не в том, кто заботится о ребенке, мать или другой человек, а скорее в качестве ухода. «Семейная жизнь, — как подчеркивается, — продолжает оказывать основное влияние на развитие маленьких детей, даже если они получают заботу не со стороны родителей».

Выбор и обстоятельства

По меньшей мере 54 % женщин с ребенком до пятилетнего возраста сейчас работают полный рабочий день (в 1986 году эта

цифра равнялась 40 %), и все же стоимость качественного, безопасного ухода в Великобритании остается одной из самых высоких в Европе.

Традиционную модель семьи, включающую двух родителей, лишь один из которых работает, в Великобритании сейчас признает только четверть семей с маленькими детьми.

Две из трех работающих матерей, как показывает одно недавнее исследование, полагались на семью и друзей в плане ухода за детьми. Официальное обеспечение получали только 40 % родителей с детьми в возрасте до 5 лет, и только 1 % — с более старшими детьми. Менее 2 % работающих матерей уход за детьми оплачивали их работодатели.

Индивидуальный уход или детский сад?

Я работаю в относительно обеспеченном районе, где многие родители, похоже, рассматривают воспитателей как худший выбор ухода за детьми, чем детский сад. И все же отношения с воспитателем — индивидуальные отношения в домашних условиях, даже если они отличаются от ваших. Как правило, они более естественны для маленького ребенка.

Кэрол Энн Холли, инспектор здравоохранения и преподаватель клинической практики

Где ваш ребенок будет лучше питаться — в домашних условиях или в детском саду? Синдивидуальным уходом или в обстановке группы? Разные дети по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию, и возраст, характер ребенка, его специфические потребности и способности взаимодействовать с другими детьми — все это повлияет на ваше окончательное решение.

Варианты и вопросы

Выводы таковы: ничто не дает стопроцентной гарантии безопасности ребенка. Родителям нужно

осознавать, что выбор варианта ухода за ребенком — один из самых важных, которые им придется делать за всю свою жизнь. Это требует от них хорошей информированности, им нужно потратить на это как можно больше времени и задать как можно больше вопросов.

Сью Монк, руководитель центра «Работающие родители»

Если у вас не складывается вариант ухода за ребенком, то не складывается и все остальное. Это очень простая истина. Уверена, что важно сразу задать все вопросы, увидеть как можно больше людей и мест. Потому что если не получается или получается недостаточно хорошо, чертовски сложно будет все поставить на свои места.

Диана Т.

Основные варианты ухода за детьми

- **Воспитатель.** Обычно воспитывает мама. Она обеспечивает уход и присмотр в собственном доме как за своими, так и за чужими детьми.
- **Детский сад.** Качество, доступность и оплата существенно различаются. Большинство детских садов непригодно для очень маленьких детей (см. выше «Индивидуальный уход или детский сад?»).
- **Няня.** Уход в вашем доме. Большинство нянь имеют опыт в воспитании детей и/или квалификацию. Они дороги, но доступны. Не полагайтесь на агентства нянь в деле проверки рекомендаций. Вы должны сделать это сами.
- **Аи рай- и помощница матери.** Обычно это молодые, не подготовленные и не имеющие опыта люди. Не рекомендуется оставлять с ними детей одних, в особенности детей дошкольного возраста.
- **Клубы продленного дня после школы.** Качество очень разнообразно, от отличного до неважного. Убедитесь сами.

- **Родственники.** Будут ли они настолько надежны, насколько вам нужно? Одинаковые ли у вас взгляды на уход за детьми?

Вопросы, которые нужно обсудить с потенциальным воспитателем

- Соответствующая подготовка и опыт.
- Их отношение к уходу за детьми (дисциплина; утешение расстроенных детей; еда; игра; безопасность и т. д.).
- Режим дня.
- Продолжительность ухода. Это очень важно для детей. Как долго воспитатели предполагают оставаться на этом месте? Если вы рассматриваете вариант детского сада, как давно он работает? Какова текучка персонала?
- Наличие и доступность удобств.
- Возраст и наличие других детей в их ведении.
- Насколько будут учитывать и как будут реагировать на любые ваши вопросы и темы, которые вас беспокоят?

Вопросы, которые нужно задать самим себе

- Каково по ощущениям место, где осуществляется уход? Важна атмосфера. Дети, которые там были, выглядели счастливыми? Ощущались ли спокойствие и дружелюбие? Выглядел ли воспитатель (воспитатели) счастливым, доступным и восприимчивым к нуждам детей?
- Приветствуется ли обсуждение развития и потребностей ребенка и особенностей ухода за ним?
- Обеспечат ли вашему ребенку уход и внимание, в которых он нуждается? Как воспитатель будет реагировать на его специфические потребности и привычки? Будут ли вашему ребенку читать? Обнимать? Водить его в парк? Разрешать ему рисовать карандашами и красками и получать удовольствие от возни в грязи?
- Прислушайтесь к своей интуиции. Нравится ли вам воспитатель? Вы ей доверяете? Вы чувствуете уверенность, что ребенку будет хорошо под ее опекой?

Рекомендации

Вы должны лично связаться с родителями детей, о которых заботился ваш потенциальный воспитатель, предпочтительно за последние три-пять лет. Обращайте внимание на перерывы в резюме.

Просмотрели ли вы все сертификаты, проверили ли все регистрационные данные, включая условия регистрации (допустимое количество и возраст детей и, касательно детских садиков, соотношение персонала и детей)? Эти данные должны предоставить ваши местные социальные службы.

Информация

Поговорите с другими родителями, персоналом, воспитателями.

Пусть ваш ребенок встретится с потенциальным воспитателем, и вы понаблюдаете, как они взаимодействуют, прежде чем примете окончательное решение — вы многое поймете из их беседы.

Задайте столько вопросов, сколько нужно, чтобы обрести уверенность. Это может показаться странным, даже грубым — но для вас очень важно. Никакой уважающий себя воспитатель не обидится, поскольку это лишь свидетельствует о родительской заботе и небезразличии.

Если вы рассматриваете вариант детского сада, очень важно установить, насколько персонал способен обеспечивать уход возрастной группе, к которой принадлежит ваш ребенок. Некоторые берут крошечных детей уже с шестинедельного возраста, но чтобы удовлетворить потребности новорожденных, за каждым ребенком должен смотреть в течение дня один «ключевой» человек из персонала, самое большее два. Эта система «ключевого» человека должна, по сути, заменить вашему ребенку родителя — это будет некто, у кого есть время, желание и готовность общаться с ребенком, контролировать любые изменения в его настроении и таким образом понимать и удовлетворять его потребности. У них также должно быть достаточно времени, чтобы играть с ребенком, а не только обеспечивать физический уход за ним (см. ниже «Как

строить отношения»). Это в особенности важно для младенцев и очень маленьких детей, не умеющих говорить.

Подготовка

Его пришлось постепенно оттаскивать от меня. Для него это было травматично, как и для меня, но это был единственный детский сад в нашем районе. Нужно было приспособиться, потому что я должна была работать и, я думаю, особенно когда ребенок первый, чувствуешь, что по-другому ты сделать не в состоянии.

Фиона М.

Эти первые несколько недель — вероятно, самый важный период построения отношений между ребенком и воспитателем. Ради всех, и в особенности ради ребенка, родители должны попытаться справиться с этим как можно лучше.

Сью Монк, руководитель центра «Работающие родители»

Ваш ребенок будет беспокоиться, когда вы вернетесь на работу, и он вам это покажет. Посмотрите на ситуацию с его точки зрения, и вы поймете, что он расстроен и сердится — ему нужно приспособиться к тому, что вас не будет. И поймите еще одно: то, что он расстроен, не означает, что ему это будет вредить. Беспокойство при расставании — это совершенно нормальное явление, и обычно это успешно обсуждается (см. «Страх разлуки»). Если вы и воспитатель проявляете терпение, любовь и понимание, ребенок приспособится к своему новому режиму.

Как строить отношения

Питер Эльфер и Дороти Селлек, старшие инспекторы по развитию в Отделе раннего детства Национального детского комитета

В некоторых детских садах существует система «ключевого человека»; важно, продуман ли в садике вопрос, какими в действи-

тельности являются отношения между этим человеком и ребенком. Некоторые работники рассматривают это исключительно как формальность, тогда как в противоположность им в других садиках считается, что этот человек является ключевой фигурой в жизни ребенка.

Вы как родители можете испытывать по этому поводу смешанные чувства, поскольку вам сложно принять, что ваш ребенок может привязаться к другому человеку. Но маленькому ребенку или младенцу это необходимо. Им нужен кто-то надежный, с кем они знакомы и на кого могут рассчитывать, кто будет строить с ними отношения.

Поэтому выясните, кто будет проводить большую часть времени с вашим ребенком, кто будет принимать его по утрам, справляться с большинством его физических потребностей в течение дня и строить с ним отношения. Без сомнения, возникнут моменты, когда ваш ребенок начнет беспокоиться или когда ему будет необходимо утешение, и умения «ключевого человека» настроиться и быть эмоционально доступным почти все время очень важно.

В детских садах вряд ли было бы целесообразно устанавливать близкие отношения с детьми, если родители не играют важной роли в этом треугольнике, в противном случае это может вызвать у родителей всякого рода чувства зависти, ревности и отстраненности.

У родителей есть право на постоянный доступ к информации о том, что происходит, пока они на работе. Если за вашим ребенком смотрит несколько человек, одному сотруднику труднее дать вам достаточную обратную связь, а для вас и для ребенка это нехорошо.

Если у вас есть выбор, когда возвращаться на работу, стоит помнить, что дети, как правило, начинают больше опасаться незнакомых людей и ситуаций в возрасте около года. Это может проявиться с девяти месяцев и продолжаться примерно до

трехлетнего возраста. Даже если обойти этот период невозможно, родитель может сделать многое, чтобы ребенок меньше расстраивался.

Хорошо подготовиться. Сведите до минимума мучения для вас обоих, проведя как можно больше времени с воспитателем, которого вы выбрали, в том месте, где за ребенком будут смотреть, прежде чем вы его оставите. Если возможно, вначале оставляйте его на короткие промежутки времени, постепенно увеличивая их. Хорошие воспитатели и персонал садики должны это позволять, хотя вы должны быть готовы оплачивать их время. Если они не позволят этого, спросите у них почему.

Дайте воспитателю как можно больше информации о режиме ребенка, о том, что ему нравится и что не нравится, медицинскую информацию, номера, по которым нужно звонить в крайних случаях и т. д. Обменивайтесь информацией о том, чем занимался ребенок, как он реагировал и как он себя чувствует, попросите выделить для этого время.

Обмен информацией крайне важен для детей любого возраста, но в особенности — если ребенок слишком маленький, чтобы говорить за себя. А еще это существенный шаг в создании треугольника доверия и общения между родителем, ребенком и воспитателем, который является определяющим для здоровых и счастливых отношений.

Постарайтесь отделить ваши тревоги от тревог ребенка. С ребенком будет все в порядке, если на ранних стадиях за ним хорошо ухаживают и он получает поддержку. Ему нужно знать, что вы доверяете новому воспитателю, поэтому сделайте все, что можете, чтобы не падать духом.

По утрам, приведя и успокоив ребенка, лучше всего нежно сказать «до свидания» и уйти. Если вы будете возвращаться снова для объятий и поцелуев, ребенок может забеспокоиться, решив, что вы не уверены, оставляя его. Убедите его, что вы понимаете его чувства и что воспитатель его успокоит, когда вы уйдете.

Ваши родительские реакции должны быть чуткими, вы должны признавать те или иные чувства ребенка, позволять плакать и не пытаться заткнуть ему рот, не сердиться. Удостоверьтесь, что воспитатель тоже сопереживает ребенку. Это не причинит ребенку вреда. Но вред может нанести реакция родителя или воспитателя на эти чувства, если быть злым или холодным.

Линда Коннелл, тренер навыков общения для детей
и медицинских работников

Будьте честными. Иногда легче улизнуть, не попросившись, но есть вероятность, что это создаст неуверенность и в будущем отразится нехорошо.

Успокойтесь. Ни один уважающий себя воспитатель не будет возражать, если вы в течение дня будете звонить и спрашивать, как дела у вашего ребенка. Иногда приходите забрать его чуть пораньше; понаблюдайте за малышом так, чтобы он вас не видел. Не стесняйтесь проверять, что все в порядке, — счастье и безопасность вашего ребенка зависят от вашей бдительности.

Хотя малыш, который неохотно расстается с родителями, и может выглядеть «в порядке, как только мама уйдет», не нужно принимать это как непреложный факт. Кто-либо, кто хорошо знает ребенка, должен незаметно заглянуть через несколько минут. И каким бы счастливым малыш ни казался, воспитатель или учитель должен оставаться с ним в тесном контакте и убедиться, что переживания ребенка не противоречат его внешнему защитному поведению.

Комиссия «Дети и насилие»

Он всегда плакал, когда я уходила, и это буквально выворачивало мою душу наизнанку. Поэтому воспитатель предложил, чтобы я подождала за дверью: он меня не видел, но я его слышала. Плач не прекратился сразу. Прошло около минуты, прежде чем он успокоился,

но по меньшей мере я пошла на работу, зная, что он в порядке. Я обычно звонила с работы. Я слышала его голос на заднем плане в телефоне: он довольно весело болтал. Я успокоилась по поводу всей этой ситуации.

Лаура Б.

Установите режим и ритуалы. Если придерживаться режима и установленного времени прихода и ухода, это поможет ребенку чувствовать себя более уверенно. Вероятно, придется приспособиться к возможностям воспитателя. Очень маленьких детей может утешить присутствие рядом какой-нибудь маминной вещи, особенно если класть ее в кроватку (футболка или верх пижамы, который пахнет вами, — это отлично!). Старшим детям постарайтесь объяснить, что будет происходить в ваше отсутствие, а также когда вы собираетесь возвращаться. Четко придерживайтесь этого!

Некоторые дети хорошо реагируют, например, на такой ритуал: помахать из окна. Это помогает им почувствовать, что они не беспомощны, а участвуют в процессе.

Наблюдайте за ребенком, прислушивайтесь к нему. Если малыш, похоже, не успокаивается, поговорите с воспитателем, выясните, в чем может быть причина. Расстраиваться нормально, но если вы знаете, что между воспитателем и ребенком нет хорошего контакта, пора подумать о другом варианте. Вы также должны понимать, что другой вариант может понадобиться по мере взросления малыша или если ваши обстоятельства изменились. Прислушивайтесь к тому, что говорят ваше сердце и разум — они подскажут, когда нужно изменить условия. Ваше ощущение правильности собственных действий не менее важно, чем знание, что так должно быть.

Родители не должны позволить, чтобы возвращение на работу, в профессиональную сферу, и беспокойство по этому поводу изменили их чувства настолько, чтобы они стали невосприимчивыми к сигналам, идущим от ребенка. Волшебных решений не бывает, и если ваше сердце

чувствует, что что-то неладно малыши несчастлив, нужно как можно быстрее уйти, пока не разросся конфликт. Если воспитатель, по всей видимости, не справляется, в этом случае, вероятно, так же ни чего не получит-ся. Пора заняться поиском альтернатив.

Сью Монк, руководитель центра «Работающие родители»

Когда вы найдете вариант ухода за ребенком, которым будете довольны, не забудьте сообщить об этом воспитателю. Счастье заразительно, и счастливый воспитатель, которого ценят — это большое преимущество. Демонстрируйте все восхищение и уважение, которого достоин человек, ухаживающий за вашим ребенком так, как вы того желаете, и так, как нужно ребенку. Вы по-прежнему должны сообщать воспитателю, как бы вы хотели, чтобы он обращался с ребенком, но если ему все удается и ваш ребенок чувствует, что его любят, воспитатель заслуживает похвалы и уважения.

Глава одиннадцатая

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ, КОГДА ТРУДНО

Мы не можем вычеркнуть из жизни детей расстройства и огорчения и не можем обойти трудные ситуации. Но мы можем помочь себе и детям справляться с тяжелыми моментами и преодолевать трудности более эффективно и безболезненно.

Помогите себе, чтобы вы могли помочь ребенку

Где бы вы ни жили и в каких бы условиях ни находились, родителем быть нелегко. Многих родителей истощает и гнетет стресс семейной жизни. Еще тяжелее, если семья или дети не в состоянии дать вам необходимую поддержку и возможность передохнуть, когда необходимо. Некоторые теряют уверенность в своей способности исполнять родительские обязанности, а большинство помнит дни, когда они отчаянно искали совета. Всем иногда нужна помощь.

Брайан Уоллер, директор «Дом-старт», благотворительного общества, обеспечивающего поддержку, дружбу и практическую помощь семьям с детьми в возрасте до пяти лет

Моей дочери нужно было научиться не вскакивать с постели. Я ее ударила не потому, что считала, что это верный способ научить, а потому, что я была в состоянии сильного стресса. Нужно было как-то разобраться с этим, и мне нужно было больше помощи и поддержки семьи, чем я получала.

Энн П.

Дети крайне чувствительны к родительским стрессам и очень часто становятся объектом, на которой мы срываем настроение. Если нас тяготит какая-то проблема, они страдают. Родители подчас находятся под огромным давлением, но есть способы уменьшить риск сломаться под действием обстоятельств.

Если мы чувствуем себя несчастными, уставшими, изможденными, легко плачем, находимся в дурном настроении, резки или нечувствительны — все это с большой вероятностью указывает на сильный стресс. И для родителей это — предупредительный сигнал, знак о том, что нужно что-то делать. В этом случае полезно вычленивать те каждодневные ситуации, с которыми справляться труднее всего. Они могут быть и не связаны с глубокой причиной ваших беспокойств (примите во внимание!), но эти «спусковые крючки» или «кнопки» нужно распознать, их нужно преодолеть ради нас самих и ради детей. Купание, пробежка до школы, прием пищи, укладывание спать, вечер пятницы или утро понедельника — у каждой семьи есть свой список трудных ситуаций, которые усложняют другие проблемы или накаляют общую ситуацию донельзя, если с ними не справиться.

**Если вы причинили боль ребенку или боитесь,
что рискуете это сделать**

Он был еще довольно беспомощным, ему было около 15 месяцев. Это случилось посреди ночи, я была очень уставшей. Его крик сильно раздражал меня, раздражал до такой степени, что это трудно себе представить. Все, чего я хотела, — это чтобы он оставил меня в покое. Я потеряла контроль, я наклонилась над ним на пеленальном столике, я орала и трясла его, и в этот момент в комнату вошел муж.

На следующее утро я сидела на лавке в метро и думала, что у меня заберут ребенка или аресту-

ют. Я до сих пор помню страх на лице мужа тогда, ночью. Ты думаешь, что твоё терпение никогда не кончится, потому что это твои дети, но можно ужаснуться, увидев, как близко к границе этого терпения можно подойти, насколько близка эта граница.

Это больше не повторялось. Меня это так напугало, я знала, что это единственный инцидент. Я благодарю Бога за людей, оказавших мне поддержку, за мою семью и друзей. Я не представляю, как справлялись люди, у которых нет такой поддержки.

Лаура К.

Если трясти младенца или ударить ребенка постарше, это может его напугать и привести в замешательство. Можно нанести физический ущерб, например сотрясение мозга. Иногда может произойти непоправимое.

Если вы когда-либо почувствуете, что готовы ударить ребенка, сначала разберитесь с сиюминутной кризисной ситуацией.

1. Остановитесь.
2. «Уйдите» от ситуации. Положите младенца в кроватку. Оставьте ребенка в комнате и покиньте ее на время. Пусть ребенок кричит, но не возвращайтесь, пока не успокоится.
3. Подождите. Вы достаточно успокоились, чтобы вернуться? Вам может помочь звонок на линию доверия или другу. Возможно, вам стоит пригласить кого-нибудь к ребенку на некоторое время? Попытайтесь вспомнить момент, когда вы смеялись с малышом, улыбались ему, когда вам было хорошо вдвоем. Вы оба не изменились!
4. Когда вы вернетесь в комнату, ребенок может все еще кричать или вести себя не должным образом. Будьте к этому готовы: к вам вернулся самоконтроль, к нему, возможно, нет. Подумайте, каким образом можно помочь малышу справиться с расстроенными чувствами (см. «Работа с чувствами» и «Истерики»).

Следующий шаг — обдумать, что вы будете делать дальше:

1. Какая помощь и поддержка вам необходимы? Получить ее — приоритетная задача для вас.
2. Можете ли вы изменить что-либо в вашей жизни, чтобы снизить стресс?
3. Если вы не связались с вашей медсестрой, терапевтом и не позвонили на линию доверия, чтобы получить поддержку и совет, попробуйте сделать это сейчас.

Если у вас есть выбор: сделать больно ребенку или оставить его кричать, пока кто-то не придет на помощь или вы сами не успокоитесь, лучше выбрать второе. В этот критический момент матери или отцу нужно уделить внимание прежде всего себе, чтобы затем можно было уделить внимание ребенку.

Линда Коннелл, тренер навыков общения для родителей и медицинских работников

Мы говорим об очень сложных факторах. Возможно, родитель получает недостаточно помощи или на нем слишком много обязательств. Могут быть и другие факторы, которые толкают его на крайности. Обстоятельства могут сложиться нехорошо, и вам нужен кто-то не вовлеченный в ситуацию, чтобы помочь распутать ее. Это может быть сосед, друг или профессионал. Если вы чувствуете, что дошли до предела, на котором трясли младенца либо ударили ребенка, или боитесь, что можете сделать это, не пытайтесь справиться сами. Просите помощи, получите поддержку, которая вам нужна.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Известно ли вам о чем-то, что могло бы помочь? Возможно, нужно выспаться, или провести ночь у родственников, или погово-

рить с другом и разобраться в каком-то аспекте поведения ребенка. Кто-либо из родственников может принять на себя часть вашей родительской работы: искупать ребенка или уложить его спать. Возможно, следует уменьшить список ежедневных дел или попросить совета либо поддержки. Чем бы вы ни занимались, попытайтесь выкроить время для отдыха, подумайте, оторвитесь от своей рутины (см. «Ваши потребности»). И вы, и ваша семья получают от этого пользу.

Если не заботиться о себе и не удовлетворять свои потребности, можно легко стать обидчивым. Это уменьшает способность слышать детей и быть с ними, не чувствуя груза требований. И тогда мы видим только то, как наши дети ведут себя, и не видим, почему они это делают.

Стелла Уорд, медсестра и координатор Родительской сети

Если вы в какой-то момент чувствуете, что от стресса готовы взорваться, признайте это и действуйте, чтобы предотвратить взрыв. Даже если вы сосчитаете до 10 или выйдете из комнаты на несколько минут, это поможет вам успокоиться и не сорваться (см. выше «Если вы причинили боль ребенку...»).

Бывают моменты, когда мне просто нужно пять минут, чтобы «перезарядиться», чтобы взять ситуацию под контроль. Я говорю им, что мне нужно пять минут для себя, и иду в спальню, закрываю дверь и читаю журнал.

Рос Л.

Существует общепринятое мнение, что люди, которые физически или психологически превышают свою власть над ребенком — это «не такие» люди, люди вне общества, психически неуравновешенные. Однако большинство из них — это родители, такие же, как вы или я, которые «сломались» и сделали нечто, чего они на самом деле не хотели делать. Нужно просто признать, что вы находитесь под действием стресса, и что-то

с этим делать. Один из лучших способов — это понять, где находятся ваши «кнопки», и избегать этих ситуаций или, еще лучше, внести положительные изменения в свою жизнь: это поможет не попадать в водовороты, неким образом изменяющие ваше поведение. В чем бы вы ни нуждались, важно действовать.

Эйлин Хэйес, консультант для родителей при B5PCC

Помогите ребенку

В каких бы обстоятельствах ни находился ребенок, для его мироощущения самое значимое — это отношения с родителями. Мы опросили 4500 молодых людей различного социального происхождения, из семей с различным составом, уровнем доходов, с родителями, получившими различное образование, по-разному влияющих на отношение «могу — делаю». Самое главное, чем эти семьи различались, это стиль воспитания, который применяли родители. Родители, которые «прислушивались к моим проблемам и взглядам», вырастили детей с высоким уровнем самоуважения.

Адриенна Катц, писательница и научный ассистент (отдел прикладных социальных исследований, Оксфордский университет)

Хотя результаты исследований отличаются деталями... исследователи соглашаются, что постепенно возникают проблемы, если стиль родительского воспитания не может компенсировать неизбежные дефициты, которые проявляются в течение примерно 20 лет (периода, необходимого, чтобы воспитать ребенка).

Из книги «Защита детей»

Как дети реагируют на трудные времена и проблемы в собственной жизни? Это зависит от индивидуальных обстоятельств и от их опыта, темперамента и от того, как мы, родители, учим их справляться с трудностями. От нас в связи с этим требуется рас-

познавать проблемные ситуации и понимать ведущую роль, которую мы играем, помогая им.

Многие дети испытывают давление, превосходящее «нормальные» требования для их возраста: это и семейные кризисы, и хронические социально-экономические лишения (нельзя недооценивать их влияния). И все же сами молодые люди определили именно позитивные отношения с их родителем (родителями) как значительный фактор, влияющий на их самоуважение и позитивный взгляд на мир.

Поддерживать детей, налаживая позитивные отношения с ними, намного проще для большинства семей, чем обеспечить им беспроблемную жизнь. С чем бы нашим детям ни пришлось столкнуться, как в экстренных случаях, так и в повседневности, мы можем обеспечить им поддержку, развивая в них устойчивость к трудностям и умение справляться с ними.

Распознавайте моменты и знаки. Детей могут особенно выводить из равновесия перемены и переходные периоды, поскольку в эти моменты исчезает то, что они считали знакомым и безопасным, и их будущее кажется им неясным.

Всем детям нужна помощь взрослых в преодолении серьезных перемен и кризисов, таких как развод, траур или вхождение в приемную семью (эти относительно частые события в жизни детей рассматриваются ниже в этой главе), и все же большинству детей также нужна поддержка в случаях, которые являются частью их повседневности. В частности, для многих детей поводом для беспокойства и стресса являются такие ситуации:

- переезд;
- первое время в детском саду или в школе;
- разрыв с друзьями;
- рождение брата или сестры;
- переход с одной стадии развития на другую, новые чувства, новые способности и новые степени свободы (см. «Истерика»).

Знание того, как может отразиться стресс вашего ребенка на его поведении и даже на его здоровье (см. «Эффект стресса»),

может помочь заметить моменты, когда ему может понадобиться больше поддержки, чем вы на этот момент даете.

Взросление — делобеспокойное, потому что по определению вы не знаете, что произойдет дальше. Дети могут попадать в проблемные ситуации, терять равновесие, испытывать боль. Мы, родители, должны быть бдительными постоянно, но при этом детям следует время от времени позволять делать ошибки. Не нужно стоять над детьми, лучше быть доступными и реагировать, когда вы необходимы. Они должны знать, что вы — надежный тыл.

Питер Уилсон, детский психотерапевт и директор «Юных Умов»

Держите каналы общения открытыми. Если ваш ребенок знает, что может поговорить с вами о своих проблемах и эмоциях, вы будете направлять его намного эффективнее (см. «Общение» и «Работа с чувствами»).

Попытайтесь освободить время просто для того, чтобы побыть вместе. Это легко забывается в водовороте конфликтующих потребностей, особенно в периоды семейных ссор, но общение и взаимопонимание наилучшим образом складываются, когда вы просто расслаблены и счастливы в обществе друг друга (см. «Помогите им справиться»).

Эффект стресса

Сильный стресс, испытанный ребенком, может вызвать следующие проблемы.

Проблемы в поведении. Восприятие социальных навыков, скорость и характер процесса обучения часто ухудшаются, если дети чувствуют стресс и неуверенность в себе. Это может привести к тому, что они будут «пробовать» вести себя заведомо неправильно. У них могут возникнуть проблемы в общении со сверстниками (трудно заводить друзей или

поддерживать дружбу) или с концентрацией внимания в школе и реализацией своего потенциала.

Физические проблемы. Стресс может быть одним из факторов возникновения головных болей, мигреней, астмы, экземы и других заболеваний. Он может даже повлиять на рост ребенка.

Психические проблемы, включая депрессию.

Как определить, что у ребенка стресс? «Есть явные признаки, например, дети становятся более капризными или сильнее цепляются за родителей, не хотят идти в школу; начинается недержание мочи и ночные кошмары, — говорит Питер Уилсон, детский психотерапевт и директор «Юных Умов». — Я думаю, самое главное здесь — не пропустить, когда эти симптомы не проходят. У всех бывают плохие дни, плохие недели, но если это длится месяц и больше, пора забеспокоиться».

«Безучастность также говорит о том, что что-то не в порядке. Дети, которым хорошо, — любознательные и живые. Я бы обратил внимание на малышей, которые по-настоящему не заинтересованы или не могут сосредоточиться на своем занятии. Иногда детям действительно нужно погрузиться в себя, например, когда они играют с куклами или что-нибудь строят. Когда детям не удается это сделать, думаю, это признак стресса.

Наконец, родителям нужно обратить внимание на перемены в поведении ребенка. Если он играл с множеством детей, и вдруг общение прекратилось и он все время сидит дома, неожиданно стал просыпаться по ночам или сильно капризничает перед сном, все это должно насторожить родителей».

Помогите ребенку понять. Все боятся неизвестности. Многие детские стрессы и беспокойства, которых можно избежать, вызваны непониманием самим ребенком того, что происходит в его жизни. Почему он так себя чувствует? Почему попадает в такую ситуацию? К чему это приведет? Растерянность может сбить

с толку, испугать и подавить способность ребенка справиться с проблемой.

Если разговаривать с ребенком о каждой существенной и неминуемой перемене в его жизни, это поможет ему успешно ее преодолеть. Попробуйте не раздувать проблему до неразумных пределов и не говорить ребенку, что он будет или должен испытывать по этому поводу, лучше дайте ему информацию, которая нужна, чтобы понять, что происходит.

Помогите им справиться

Мэри Маклеод, директор отдела стратегий и исследований,
«Детская линия»

Когда временно все идет не так, когда ребенок переживает трудный период в отношениях с родителем или в отношениях родителей друг с другом, он справится намного лучше, если будет чувствовать, что родитель любит его и находится на его стороне.

Дети плохо переживают стрессы, вызванные внешними условиями — когда у них недостаточно еды, одежды и т. д. Если не удовлетворяются основные потребности, это перекрывает почти все остальное. Некоторые семьи очень хорошо справляются, но мы никогда не должны забывать о стрессах, которые тем не менее возникают.

Полезно, если родители признают наличие трудностей и не отрицают, что все хорошо и чудесно и у детей, и у них самих.

1. Скажите, что подобное было и с вами. Это может оказаться действительно важным, в особенности между отцами и сыновьями. Например, мальчикам очень трудно признавать, что их запугивают, и такая откровенность действительно помогает.
2. Если ошиблись, извинитесь от чистого сердца. «Я все испортил» или «Я категорически не должен был этого делать» и т. д. Это крайне важно.

3. Поговорите и послушайте. Родители должны быть внимательны и уметь почувствовать, когда пора слушать. Часто действительно важные вещи говорятся не прямо, а обиняками, и эти моменты нужно распознавать и уделять этому время, когда бы такие откровения ни происходили — перед сном, когда ребенок лежит в постели, когда выводит собаку на прогулку, перед телевизором и в другие моменты.

Все чаще в службы Лондона и Юго-Восточной области — высокоурбанизированных регионов — поступают звонки, связанные с семейными проблемами и стрессом, вызванным проблемами в семье. Я думаю, это связано со спешкой. Нужно ухватить момент, когда нашим детям нужно с нами поговорить, и выделить им время.

Поговорите с ребенком о ситуации заранее, поговорите о ней, когда все только произошло, и вернитесь к ней снова через несколько дней.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Рассказывая истории, проще донести до детей такие сложные вещи, как потеря близких и расставание родителей (см. «Работа с чувствами»), а ролевые игры и инсценировки могут помочь ребенку прояснить трудную ситуацию и свое место в ней (см. ниже «Инсценировка ситуаций»). Благодаря им ребенок может понять, как иначе справиться с проблемой, если она возникнет в следующий раз, либо, что в равной степени важно, увидеть, что не он был ее причиной.

Самообвинения могут отравить жизнь ребенка. Чтобы освободить его от них, иногда достаточно помочь ему почувствовать, что он не мог повлиять на ход событий. Например, развод родителей или смерть дедушки все равно случились бы, что бы он ни делал и как бы он себя ни вел.

Дети часто получают косвенный сигнал о том, что они — источник проблем, и часто винят себя за происходящее.

Разобрав ситуацию, вы можете показать им границы их ответственности. Вы можете предложить ребенку другую точку зрения и помочь ему мыслить шире и меньше винить себя.

Джим Уилсон, семейный терапевт, Институт семейной терапии, Кардифф

Поддержку и утешение могут дать и другие дети, в особенности если у них был сходный опыт. Это необязательно должно происходить на формальной основе. Возможность общаться и просто играть с другими детьми, чтобы при этом родитель не всегда мог слышать их разговор, оказывают неоценимую помощь.

Взрослые испытывают чувство «Почему я?» — это чувство, что вы единственный в мире, с кем это произошло. Дети ничем не отличаются. Общение с другими детьми, которые могут поделиться опытом, поможет ему справиться с ситуацией.

Профессор Хью Фут, специалист по детскому и социальному развитию

Укажите направление. Вы являетесь мощной ролевой моделью для вашего ребенка, и он будет действовать намного лучше в трудных ситуациях, если сможет наблюдать ваши действия. Покажите ему, как полезно просить других о поддержке, насколько важно находить удовольствие в жизни (см. «Помогите себе, чтобы вы могли помочь ребенку»).

Когда ребенок в стрессовой ситуации, вызванной семейными проблемами, видит, что родители не отчаялись и что повседневность хотя и изменилась, но не разлетелась на куски и не рассыпалась, то они научатся этому.

Когда детям говорят, что их родители нашли способ разрешить спор, даже если они непосредственно не увидели, как это произошло, это все равно помогает.

Джилл Горелл Варне, почетный старший преподаватель,
Тэвистокская клиника, семейный терапевт, исследователь,
соавтор книги «Воспитание в приемных семьях»

Инсценировка ситуаций

Можно использовать кукол или другие игрушки, чтобы разыгрывать сценки, помогая ребенку разобраться в новых или приводящих его в замешательство ситуациях.

Если ребенок сам не начинает игру, вы можете создать сценку и главных действующих лиц — например, первый день в школе или визит ребенка к одному из родителей после развода в его новом доме, а затем уйти в сторону. Суть упражнения заключается в том, чтобы понять, какова версия событий у ребенка, а не в том, чтобы навязать вашу собственную.

Возможно, сначала ребенку будет легче говорить о своих чувствах от третьего лица: «Эта маленькая девочка очень грустная, потому что ее папа ушел», — и к этому нужно отнестись серьезно. Следует отреагировать на то, что она говорит, и дать понять, что вы слушаете и понимаете: «Да, она действительно выглядит грустной». Отвечать на любые вопросы нужно, не перетаскивая игровую инициативу на себя и не внушая ребенку собственные мысли.

Когда ребенок создал и описал свою сценку, он может продолжать описывать свои эмоции, в особенности если почувствовал ваше внимание и знает, что его внимательно выслушали. Не нужно явно подталкивать ребенка к этому — вы можете продолжать играть с ним в игру о «маленькой девочке» (или говорить непосредственно о чувствах вашего ребенка, если он готов/хочет/в состоянии поддерживать такую форму беседы), можете даже сами взять игрушки, если это поможет. Вы также можете показать ребенку разные возможные способы справиться с ситуацией или показать, что в сложившихся обстоятельствах нет его вины и ребенок не несет за них ответственность.

«Важно следовать за ребенком, быть его отражением, но не брать слишком много инициативы на себя, — советует Пэт Эллиот, консультант по вопросам потери близких и психотерапевт. — Это как рефлексивное слушание (см. «Общение»), но это

и рефлексивная игра. Вместо того чтобы говорить: «Я буду этим персонажем, а ты будешь делать это» — просто позвольте ему сделать все самому, наблюдайте и предоставляйте обратную связь. Таким образом он узнает, что его поняли, и это поможет ему идти дальше».

Джим Уилсон, семейный терапевт при Институте семейной терапии в Кардиффе, объясняет: «Эта игра — для того, чтобы родитель отвечал на вопросы ребенка в конкретной ситуации, а не для того, чтобы он рассказывал, как должно быть».

Основная идея — помочь детям взглянуть на себя самих и увидеть себя как часть общей ситуации. Это помогает детям начать обдумывать свой собственный опыт.

Например, ребенок, которому нужно развить социальные навыки, мог бы поговорить о проблеме и о том, что для него было трудно — например, когда его не взяли в игру на детской площадке, и о том, что он мог сделать по-другому, чтобы что-то изменить. Ребенок ставит сценку, а роль взрослого — поощрить его самостоятельность».

Обратитесь за помощью, если она вам нужна. Если вы думаете, что ребенок в депрессии или расстроен, и ни он, ни вы не можете справиться с этим, обратитесь за помощью. Это не свидетельство неудачи или поражения, а действия человека, которому небезразличен его ребенок и который хочет помочь малышу справиться с трудным периодом. Есть много организаций, предоставляющих эмоциональную и практическую Поддержку. Возможно, ваш терапевт посоветует вам, что лучше всего подойдет в вашей конкретной ситуации.

Нам нужно защищать нашего ребенка, кто же еще это сделает? Мы, родители, знаем: когда что-то неладно, нам нужно действовать как можно быстрее и обратиться в соответствующие службы, если необходима помощь.

Лиза Блэкмор-Браун, педагог-психолог

Как справиться с потерей

Я потеряла отца, когда мне было семь лет. Я помню все. Я остро осознавала эту потерю, эту большую пустоту. Я фантазировала о том, какой должна быть жизнь, и я действительно чувствовала это, когда рядом были чужие отцы, на каникулах и в разных ситуациях. Не думаю, чтобы я хорошо справлялась. Я очень грустила и сердилась и никак не могла этого понять. Когда мама сообщила, что папа умер, она сказала: «Ты больше не увидишь папу» — и я помню, что подумала: «Его посадили в тюрьму?» До меня не доходило, куда он ушел. Я почти видела, как он уходит по дороге.

Линда Х.

Моя жена умерла, когда нашим детям было семь лет и четыре года. Я сделал каждому из детей по «коробке воспоминаний» — вещей, которые принадлежали ей, их совместных фотографий, писем, которые она писала. Они довольно часто смотрят на них. Это вызывает вопросы, порождает рассказы и воспоминания, но я думаю, что это помогло.

Филипп Д.

Если вы родитель ребенка, который переживает горе, будьте готовы к гамме эмоций, которые он может проявлять, от апатии и ухода в себя до ярости и гнева. Вместо того чтобы «защитить» вашего ребенка от горя, отдалить его, позвольте ему выразить свои негативные чувства, мысли, эмоции и страхи и окажите максимальную поддержку.

Когда ребенок чувствует, что его переполняет горе, гнев или растерянность, позитивная связь между вами может ощущаться как спасательный канат. Скажите ему, что вы его очень любите. Ему это необходимо. Вы также можете воспользоваться следующими советами.

Подготовьте ребенка. Подготовить детей к трауру можно за годы до предполагаемого события. Чем больше вопросов они зададут, прежде чем это прямо коснется их, тем лучше они смогут перенести это.

Мысль о том, что смерть — это навсегда, часто входит в противоречие с тем, что дети видят в кино и средствах массовой информации. Нам действительно нужно лучше готовить их к трауру, и один из способов — это поставить под сомнение реальность этих киногероев, которые никогда не умирают или оживают после того, как их убили. В возрасте трех-четырех лет можно также объяснить это ребенку, пользуясь примерами из природы. Можно подобрать много разных примеров, которые показывают, чем смерть отличается от отсутствия: увядание цветов, умирание насекомых, опадающие осенью листья. Еще один пример, каким бы зловещим он ни показался — смерть домашнего животного. Это может существенно подготовить его. Нам нужно подходить к пониманию смерти постепенно.

Пэт Эллиот, психотерапевт и консультант по вопросам потери близких

Будьте честны. Детям нужно знать, что произошло, и что, по вашему мнению, случится в дальнейшем. Возможно, им также поможет осознание того, что у людей есть много взглядов и верований.

Что нужно ребенку знать о том, что происходит после смерти? Информация различна в разных культурах и религиях. Ведите беседу максимальной честностью, основываясь на том, во что вы верите, но подчеркивая, что другие люди могут верить в другое. Ребенок должен найти то, во что верить ему. Одному маленькому мальчику, с которым я была очень близка, было три с половиной года, когда его отец-альпинист разбился

в результате несчастного случая. Год спустя мы были в церкви перед иконой Воскрешения, и он спросил меня: «Как ты думаешь, Мэри, люди возвращаются из мертвых?» Я сказала ему: «Честно говоря, Кристофер, многие в это верят, но я нет» — и он сказал: «Я верю» — и я ответила: «Это замечательно».

Мэри Маклеод, директор отдела стратегий и исследований, «Детская линия»

Говорите понятным языком и давайте конкретную информацию. Малыши могут воспринимать эвфемизмы буквально, если воспримут их вообще. «Его забрали ангелы», «погрузился в сон», «ушел», «покоится» и т. д. могут в лучшем случае запутать, а в худшем напугать, потому что ребенок может подумать, что то же самое случится с ним. Дети иногда берут на себя ответственность за потерю близкого человека, поэтому в любом возрасте полезно, если вы ясно заявите, что в этом нет ничьей вины.

Дети в возрасте пяти лет и младше часто с трудом воспринимают категоричность смерти и тот факт, что человек никогда не вернется. Вы можете ребенку, объясняя ему очень просто и доступно. Расскажите, что, когда человек умирает, он перестает дышать, есть, ходить, а еще чувствовать боль, голод или беспокойство. Будьте готовы к тому, что он будет задавать те же самые вопросы снова и снова, пока картина в его мозгу не прояснится.

Дети старшего возраста поймут больше, но это может вызывать страх их собственной смерти или потери близких, и им понадобится помощь, чтобы увидеть смерть в настоящем свете. Они также могут ломать голову, пытаясь понять причину или цель смерти. Если вы не можете опереться на религиозные воззрения, часто помогает, если просто заявить, что смерть, как и многое в жизни, несправедлива.

С маленькими детьми нужно разговаривать как можно более конкретно, потому что они все понимают именно

так. Лет до 10—12 они не могут в полной мере мыслить абстрактными категориями, и именно поэтому беседы о рае и духе настолько сложны. Но давайте признаемся, а понимаем ли мы это сами? Человечество борется с этой проблемой, но каждый заполняет эту пустоту своей собственной верой.

Пэт ЭЛЛИОТ, психотерапевт и консультант по вопросам потери близких

Поощрите ребенка говорить. Детям иногда бывает очень сложно выразить то, что произошло и что они чувствуют. Важно, чтобы ребенок говорил только тогда, когда он хочет. Не давите на него, не затевайте беседу прежде, чем он будет готов, не пытайтесь навязать собственные эмоции. Возможно, он будет переживать это совсем не так, как вы, и ему нужно уметь выражать это.

Вы можете помочь примером, подняв эту тему и разговаривая о человеке, который умер, и о том, что вы чувствуете, языком, соответствующим возрасту и степени ранимости ребенка. Спросите у него, хотел бы он, чтобы вы рассказали его друзьям, или он сделает это сам (вы должны поставить в известность школу, детский сад и т. д.). Помните: ваш ребенок находится рядом с вами не для того, чтобы поддерживать вас. Поговорите с ним, чтобы помочь ему выразить свои эмоции, но не нагружайте его ответственностью за то, чтобы помочь вам почувствовать себя лучше.

Это важно — в какой-то мере проявлять горе перед ребенком, но ребенку также важно найти поддержку со стороны взрослых. Я видел одного довольно маленького ребенка, который стал заботиться о скорбящем родителе. Это очень грустно и совершенно несправедливо.

Пэт Эллиот, психотерапевт и консультант по вопросам потери близких

Если вам слишком больно беседовать с вашим ребенком, попросите сделать это другого близкого и любящего его взрослого. Консультант-психолог может помочь вам обоим справиться с вашей потерей.

Помогите вашему ребенку говорить о смерти

Мэри Маклеод, директор отдела стратегий и исследований,
«Детская линия»

Похоже, что дети неохотно говорят о смерти прямо. Нам нужно работать с родителями, успокаивая их и объясняя, что детям не нужна абсолютная защита от печали. Но родители все равно так думают.

Косвенный способ изучить реальность потери посредством фильмов и рассказов очень помогает. «Снеговик» Рэймонда Бриггса — хороший рассказ, который поможет детям понять и переосмыслить свою потерю. Пение грустных песен вместе с детьми — еще один способ позволить печали и напряженности найти свое выражение и улетучиться.

Если говорить о человеке, он представляется реальным. Нужно не только хвалить или ругать его, а говорить о нем как о живом со всем, что в нем было красиво, и тем, что утомляло нас. Все это поможет ребенку поговорить о смерти и об умерших.

Отвечайте на вопросы. Основное правило заключается в том, что ребенок на свой вопрос должен получить ответ. Поток вопросов может казаться бесконечным, но вы должны поощрять детей задавать вопросы, в особенности тогда, когда растет понимание волнующих ребенка тем.

Важно, чтобы им было ясно, что они могут задавать любые вопросы. Ребенок может спрашивать о большом количестве подробностей, иногда в довольно страшных или даже зловещих выражениях, и это важно — дать ему подробности. Дети также хотят знать подробности о болезни и о том, может ли она затронуть их самих. Даже в случае самоубийства очень важно быть честным, потому что со временем они узнают правду, а это

намного хуже. Нет необходимости рассказывать все сразу; дайте немного времени и ответьте на их вопросы.

Пэт ЭЛЛИОТ, психотерапевт и консультант по вопросам потери близких

Успокойте ребенка. Большинству детей нужно дополнительное физическое утешение в это время — им нужно обниматься, прижиматься, быть рядом. Некоторые дети могут также регрессировать и нуждаться в большем физическом уходе, чем прежде. Понаблюдайте за ребенком и отреагируйте на то, как он демонстрирует свои потребности.

Не изменяйте ход жизни. Стремление говорить только хорошее об умерших очень понятно, но, идеализируя их, вы можете создать проблемы. Дети могут сердиться на умерших за то, что они оставили их, но не мочь выразить это в отношении человека, которого сейчас считают идеальным. Идеализация умершего брата или сестры может быть непостижима для ребенка; идеализируемый образ умершего родителя может расходиться с детскими воспоминаниями. Все это может вызвать обиду и вину.

Как вы можете перестать постоянно и безуспешно конкурировать с идеальным образом умершего брата?

Как можно отделиться от матери и стать независимым, если ее с вами нет и если она была совершенством?

Очень помогает оставаться реалистичными.

Пэт Эллиот, психотерапевт и консультант по вопросам потери близких

Сохраняйте режим. Насколько возможно, придерживайтесь заведенного в семье уклада, режима еды, сна и т. д. Это может показаться банальным в данных обстоятельствах, но поможет детям понять, что, хотя они перенесли тяжелую потерю, их жизнь не пошла под откос.

Позвольте ребенку горевать. Возможно, это проявляется у него не так, как вы бы хотели, или даже неуместным для вас образом, но ему так нужно.

Дети часто идут по одному из двух путей: уходят глубоко в себя или становятся почти неуправляемыми. Я думаю, вам следует быть как можно более естественным, проявляя свои чувства, и это поможет детям быть такими же. Их горе может выражаться по-разному. Дети часто начинают и перестают чувствовать горе быстрее, поэтому быстрый переход от печали к игре никоим образом не преуменьшает реальность и серьезность их горя. Оставайтесь как можно более настроенными на них.

Пэт Эллиот, психотерапевт и консультант по вопросам потери близких

Позвольте ребенку быть счастливым. Дети могут чувствовать себя очень виноватыми за то, что они радуются или смеются, когда люди вокруг печальны. Важно, чтобы они знали: горе не означает, что нельзя получать удовольствие и что нужно постоянно чувствовать себя несчастным.

Должны ли дети ходить на кладбище?

Пэт Эллиот, психотерапевт и консультант
по вопросам потери близких

Визиты на кладбище дают детям возможность стать частью общего горя. Ритуал также иногда является способом выразить то, что нельзя сказать словами. Он может быть высвобождением эмоций.

Существует очень деликатное равновесие: позволить детям выражать свои чувства и позволить присутствовать на формальном ритуале, который по определению включает в себя действия, производящиеся в определенном порядке, и определенную долю самоконтроля. В идеале детям нужно предоставить выбор: например, они могут предпочесть менее широкомасштабный ритуал в доме с близкими людьми; они могут устроить свою собственную церемонию прощания, затем позже навестить могилу. Прощание всегда помогает.

Если ребенок должен идти на похороны очень близкого человека, например родителя, а оставшийся в живых родитель сам с трудом справляется с горем, необходимо, чтобы на похоронах присутствовал взрослый, который хорошо знает ребенка и который обеспечит ему поддержку. По моему опыту, дети намного чаще расстраиваются и обижаются на родителей, когда им не позволяют пойти. Поэтому решением может послужить присутствие на похоронах человека, способного помочь ребенку.

Развод и расставание

Я думаю, надетьхположительносказывается, когда они видят, как родители справляются с трудной ситуацией, как родитель принимает проблему и решает ее. Им помогает знание того, что родитель их защищает, и это также показывает им, как справляться со своими собственными проблемами.

Черри Х.

Мы — поколение, которое выросло с разведенными родителями. Мы знаем, что это такое, и должны использовать это знание. Мы можем отрицать, что это было больно, говорить, что нам это не навредило. Или же мы можем признать, что это было тяжело, и подумать, что же мы можем сделать, чтобы наши дети меньше страдали от такой боли. И мы действительно знаем, в такой мере, вероятно, в какой этого не знали наши родители; и я думаю, мы несем ответственность за наши действия в этом отношении.

Джон М.

Развод и расставание родителей могут возыметь разрушительное действие на детскую самооценку, отношения с другими людьми и картину мира в целом. И все же с этим можно спра-

виться, не нанося серьезного долгосрочного вреда. Как родитель вы можете помочь ребенку, демонстрируя свою любовь, заботу и уважение, и показывая, что так будет всегда. Перечисленные ниже советы помогут вам обоим преодолеть потенциальные проблемы. Возможно, со всеми ими одновременно вы не справитесь, особенно во времена кризиса, и все же, если они будут стоять перед вами как цели, это может многое изменить.

Поменьше вовлекайте ребенка в конфликт. В какой степени ребенок страдает в момент расставания и после развода родителей, частично зависит от того, насколько сильно его коснулся конфликт между родителями. Если вы проходите через горькое расставание, будьте как можно более осторожными, задумываясь о том, что видит и слышит ребенок.

Исследования, несомненно, указывают на то, что если расставание происходит без особых эмоциональных конфликтов или если конфликт, когда он есть, происходит за закрытыми дверями и не касается ребенка, то ребенок может пережить развод родителей без особых страданий. И похоже, действительно, примерно через два года степень травматичности среди детей разведенных родителей не выше, чем у остальных. Нужно признать, что дети мучаются родительским разрывом, однако он не обязательно перерастает в психологическую травму — она, похоже, остается лишь у небольшого количества детей'.

Джилл Горелл Барнс, почетный старший преподаватель, Тэвистокская клиника, семейный терапевт, исследователь

Страдания, следующие за расставанием или разводом, могут отражаться на поведении и/или учебе ребенка. Для некоторых детей школа и учеба становятся убежищем от стрессов семейной жизни; другим бывает трудно сосредоточиваться, когда их мысли блуждают в другом месте. Важно, чтобы учителя и другие взрослые, имеющие отношение к воспитанию ребенка, были

поставлены в известность о том, что происходит, и реагировали с пониманием.

Смотрите на ситуацию с точки зрения вашего ребенка. Ваш ребенок может чувствовать смятение, вину, беспокойство, испуг, отверженность, гнев, отчаяние. Попробуйте помочь ему выразить свои чувства (см. «Работа с чувствами») и примите их во внимание, когда столкнетесь с каким-то его неподобающим поведением.

Если ребенок ведет себя плохо или делает что-то, чтобы привлечь внимание, очень важно объяснить ему, что вы понимаете, как ему трудно, и что, если он хочет поговорить об этом, вы с радостью выслушаете, однако его поведение неприемлемо. Таким образом ребенок будет знать, что родитель понимает его, а также что родитель держит его поведение в рамках. А ребенок будет передавать свои чувства словами, а не действиями.

Черил Уолтере, начальник исследовательского и стратегического отдела Национальной ассоциации приемных семей

Придерживайтесь нормального ежедневного режима. Если родители, братья и сестры, дедушки и бабушки сохраняют «нормальный» подход к ежедневному режиму, дети чувствуют себя более безопасно. Мир вокруг не рушится, и они не будут паниковать.

Различайте чувства вашего ребенка и ваши собственные. Это залог успешного преодоления ребенком больших семейных проблем. Вы можете чувствовать одно, а ваш ребенок — совершенно другое. Вы можете ненавидеть своего бывшего супруга, а ваш ребенок по-прежнему будет любить его или ее; вы можете чувствовать облегчение от перспективы расставания, а ваш ребенок может ощущать себя опустошенным. Позвольте ребенку переживать его собственные эмоции и никогда не

пытаться навязывать ваши личные чувства или использовать его, чтобы «достать» вашего бывшего супруга. Если вы очень ясно выразите, что вы — отдельные личности с серьезными, но разными взглядами и эмоциями, это поможет ребенку увидеть, что он не является «частью проблемы»; на нем нет вины.

Мы как взрослые должны принять, что дети любят обоих родителей и что им нужно воспринимать каждого родителя, чтобы развиваться и расти естественно и чтобы положительно воспринимать себя.

Черил Уолтере, начальник исследовательского и стратегического отдела Национальной ассоциации приемных семей

Обдумайте, что вы скажете. Как вы преподнесете ребенку новость о расставании или разводе так, чтобы это как можно меньше навредило ему? Попробуйте использовать простые слова и объяснения. Желательно, чтобы ребенку объясняли сразу оба родителя. По крайней мере, постарайтесь прийти к общей формулировке или узнайте версию супруга. Если у ребенка будет новый родитель, лучше, если биологический родитель ребенка объяснит ему все наедине без свидетелей.

Предоставьте необходимую информацию ясно и четко. Подчеркните, что ребенка любят, что он ни в чем не виноват, что вы знаете, что он может чувствовать себя странно и что произойдут определенные перемены. Также сообщите как можно больше подробностей в отношении практических сторон его жизни. Расскажите ему о том, что изменится, и успокойте его по поводу того, что останется прежним — останется ли он в том же доме, в той же школе, будут ли у него прежние друзья, игрушки, домашние животные. Если один из родителей уезжает, поясните, куда он уезжает и как туда добираться. Если вы переезжаете в новый дом, расскажите, какой он. Что вы берете с собой? Ребенку нужна конкретная информация, чтобы спланировать свою новую жизнь.

Факты о семьях

- Институт Стратегических Исследований предсказывает, что к 2010 году более половины браков в Великобритании будут заканчиваться разводом и повторным браком.
- Ежедневно около 640 детей и молодых людей видят, как разводятся или расстаются их родители.
- Семьи с одним родителем составляют сейчас 19 % семей, в которых есть дети.
- Официальная статистика не учитывает количества расстающихся родителей, живущих в гражданском браке, хотя в соответствии с данными Национальной Ассоциации у приемных семей этот процент выше, чем у официальных пар.
- Каждый восьмой ребенок имеет высокую вероятность вырасти в семье с приемными родителями.
- Каждая вторая приемная семья заведет собственного ребенка.
- По меньшей мере 50 % браков, которые образуют приемную семью, также оканчиваются разводом.
- 25 % приемных семей расстаются в течение первого года.
- Каждый шестой отец живет отдельно от некоторых или всех своих биологических детей.

Будьте готовы рассказывать не все. Иногда родители из самых лучших побуждений нагружают детей фактами, которые детям не нужны, которых они не хотят знать и которые часто касаются причин, почему не сложились отношения между родителями. Общее правило гласит: если родитель готов к вопросам и если ребенку требуется ответ, то ребенок спросит.

Мы должны говорить с детьми и поступать с ними в соответствии с их возрастом. Я всегда чувствую, что самые лучшие объяснения — короткие и простые, которые оставляют ребенку возможность вернуться с другими вопросами, чтобы он знал, что это не закры-

тая тема, а постоянный процесс понимания. Маленькие дети, лет до десяти, в зависимости от каждого конкретного случая, не нуждаются в подробностях. Они имеют право знать, что происходит с ними, и важно держать их в курсе событий. Подумайте, как дать им основную информацию, чтобы они не боялись будущего, затем старайтесь отвечать на их вопросы по мере того, как они будут возникать.

Черил Уолтере, начальник исследовательского и стратегического отдела Национальной ассоциации приемных семей

Поощряйте ребенка задавать вопросы. Развивайте у него уверенность в том, что он может задавать любые вопросы, сейчас или позже, и в том, что информация, которую ему дают, с возрастом будет меняться.

Книги, например «Развод динозавров», помогут ребенку осмыслить происходящее. Отведите для вопросов особое время, например перед тем, как читать книгу на ночь. Это позволит ему понять, что он может спросить то, что ему нужно.

Моему сыну, которому на тот момент было семь лет и который не хотел задавать вопросы, по-настоящему помогло, когда я составил анкету, придумав вопросы, на которые он мог бы захотеть получить ответы. Затем я ответил на вопросы и написал внизу, что я не уверен в правильности всех этих ответов, и не мог бы он сказать мне, где я ошибся и где он нашел недочеты. Это сработало удивительным образом: ненавязчиво помогло сосредоточиться на эмоционально болезненном периоде.

Джим Уилсон, семейный терапевт,
Институт семейной терапии, Кардифф

Покажите, что обычно не на все вопросы есть ответы. Лучше сказать: «Я еще не знаю, что будет, поэтому не могу сейчас ответить, но как только я разберусь, я тебе расскажу», чем дать совсем неправильный ответ или вообще ничего не сказать.

Обсуждайте проблемные периоды. Одни события скорее вызывают стресс, чем другие, когда ребенок живет в разведенной или приемной семье. «Пиковые» ситуации — это свадьбы, похороны, Рождество или другие религиозные и нерелигиозные праздники, дни рождения. Если предупредить об этом заранее, по меньшей мере это позволит вам спланировать события; если придумать новые занятия для ребенка или посещать с ним новые места, можно избежать тягостных сравнений с более счастливыми временами.

Работайте над тем, чтобы ваш ребенок преодолел проблему. Многие из того, что испытывает ваш ребенок в новой семье, зависят от вас и от вашего бывшего партнера. Каждый из родителей несет и должен продолжать нести ответственность за то, чтобы ребенок вписался в новый образ жизни.

Когда взрослые разводятся, они садятся и говорят: «В каком направлении мне думать, чтобы дети нормально это пережили, при том, что мои чувства в сильном смятении? Как продолжать семейную жизнь, чтобы она не сильно перевернула жизнь детей?» Возникает ощущение неестественности, но это нужно сделать, чтобы жизнь детей не расстроилась. Вы не перестаете быть родителем и все, что помогает родителям мыслить в этом направлении, поможет детям.

Джилл Горелл Варне, почетный старший преподаватель, Тэвистокская клиника, семейный терапевт, исследователь

Как жить в приемной семье

Дети в приемных семьях сталкиваются с определенными проблемами, и важно понять, как создать для них наилучшие условия. Вам помогут несколько советов.

Отдавайте себе отчет. Вступление в приемную семью — это переломный момент. Когда ребенок становится частью прием-

ной семьи, он вступает в новую и незнакомую ячейку, каждый член которой обладает своим темпераментом, привычками, опытом, ценностями, предметами ревности, планами и пред-рассудками. Этим людям может не понравиться приемный ребенок. А детям может не понравиться приемный родитель, или, что в равной степени проблематично, он может им понравиться, но они будут чувствовать, что предают своего биологического родителя, с которым уже не живут. Дети могут разрываться между двумя приемными семьями и чувствовать, что ни в одной нет для них места. Для них могут стать неожиданно порядки в новом доме. Они могут испытывать страх, ревность, злость, смятение, отверженность, беспомощность, то, что их заменяют другими, предают.

Сложен сам факт, что приходится жить с незнакомыми людьми. Все их привычки другие, их ожидания другие, их понимание ребенка ограничено, они по-другому пахнут, и дети чувствуют себя с ними не так, как с тем, кто ушел. Необходимо признать, что все это имеет огромную важность и огромное влияние, в особенности на малышей. Ребенка эта замена очень часто возмущает, и первые дни в приемной семье бывают очень трудны. Они часто полны зависти и соперничества.

Джилл Горелл Варне, почетный старший преподаватель, Тэвистокская клиника, семейный терапевт, исследователь

Дайте время. Национальная Ассоциация приемных семей считает, что новой семье требуется от двух до десяти лет, чтобы отношения стабилизировались. Не вините себя и в особенности не вините ребенка, если не все радужно и легко — над многим нужно работать и со многим нужно справиться.

Понимайте поведение. Когда ребенок становится частью приемной семьи, его чувства часто отражаются в его поведении, причем оба родителя и приемный родитель буквально подвергаются испытанию.

Ребенок говорит: «Ты уйдешь, как моя мама (или папа)? Безопасно ли тебя любить? Безопасно ли полагаться на тебя? Будешь ли ты рядом или уйдешь, если я буду плохим?» Дело также в том, что ребенок по-своему пытается залечить ту часть себя, которая говорит: «Наверное, я был по-настоящему плохим, раз мой родитель ушел» — потому что где-то в ребенке живет это ощущение, что если бы он был лучше, добрее, если бы он делал... домашние задания или еще не важно что, этого не произошло бы.

Черил Уолтере, начальник исследовательского и стратегического отдела Национальной ассоциации приемных семей

Сближайтесь. Вы поможете ребенку почувствовать, что он имеет право голоса по меньшей мере в некоторых аспектах жизни, позаботившись о том, чтобы новая семья как группа регулярно обсуждала, что чувствуют ее члены по поводу каждодневных событий в семейной жизни (см. «Обсуждения, семейные порядки и правила»). Даже малышу можно помочь сказать, что ему нравится и что не нравится, когда семья завтракает или поспешно собирается утром и т. д. Вам эти моменты, вероятно, покажутся банальными, но они определяют самочувствие ребенка в новой атмосфере.

Проявляйте терпимость. Открыто признавайте, что ваша семья состоит из людей, у каждого из которых есть прошлое, но их ожидает одно будущее на всех. Также признайте, что у вас может быть много разных точек зрения, идей, подходов и страстей. Подчеркните, что различия могут мирно уживаться, если все вы постараетесь быть толерантными и понимающими и обсуждать вопросы совместно.

Понимайте свою роль. Если вы — новый родитель, вы, будучи любящим и внимательным, все равно не замените родителя ребенка, в особенности если семья относительно недавно образовалась. Понимая это, вы избавите себя и детей от дополнительных проблем. Вам придется поработать, чтобы установить отношения с каждым из детей, но пока они не сложились, луч-

ше оставить такие тяжелые родительские обязанности, как дисциплина, биологическим родителям.

Приемный родитель может расшибаться в лепешку, чтобы стать суперродителем, и все же большая часть неудач в приемных семьях обусловлена необоснованными ожиданиями от себя и других. Полезно признать, что все со временем меняется. Как приемный родитель, вы должны активно строить отношения с детьми. Например, нельзя просто прийти и заняться дисциплиной; дети будут совершенно правы, если скажут: «А кто ты вообще такой?» Чтобы понимать, где провести черту, нужно уметь поставить себя на место ребенка, представляя, как могут отзываться в ребенке ваши действия или слова.

Черил Уолтере, начальник исследовательского и стратегического отдела Национальной ассоциации приемных семей

В нашем исследовании мы обнаружили, что приемным матерям гораздо труднее, чем приемным отцам. Отца чаще воспринимают как партнера матери и с ним сближаются с течением времени. От приемных матерей ожидается, что они будут делать гораздо больше для детей и вести хозяйство. Дети намного чаще общаются с ними, и приемным матерям в ряде случаев приходится намного тяжелее справляться и сопротивляться. С ними могут обращаться невероятно враждебно.

Джилл Горелл Барнс, почетный старший преподаватель, Тэвистокская клиника, семейный терапевт, исследователь

Обсуждения, семейные порядки и правила

Джилл Горелл Барнс, почетный старший преподаватель, Тэвистокская клиника, семейный терапевт, исследователь

Мы — новая семья, мои собственные родители развелись, когда я была подростком, поэтому мне знакомы эти чувства не только

теоретически. Думаю, для приемных семей очень актуален вопрос о ящике Пандоры — страх, что все выйдет из-под контроля, когда поднимешь крышку и начнешь говорить. И я думаю, он действительно не позволяет людям общаться.

Здесь существенно поможет обсуждение правил и режима. Когда детям говорят: «Ты будешь здесь жить. Подумаем, чем эта жизнь будет отличаться от твоей жизни с мамой. Поразмыслим, как ее сделать для тебя было максимально приятной».

Помогает, если говоришь не о правилах «в семье», а о правилах «в доме», потому что с этим понятием ребенку часто бывает проще смириться и не дает возможности возразить: «Это не моя семья». Хорошо также, если взрослые понимают, что они основывают новую семью, и думают о принципах и правилах и о том, как их установить. Обсудите это вместе с детьми.

Обдумайте: нужно ли вам устанавливать правила телефонного общения между биологическими родителями ребенка, например, никаких звонков после семи или восьми вечера, или устанавливать время, когда ребенок может поговорить по телефону с родителем. В открытых семьях такие жесткие правила не нужны, но в ситуациях подозрительности и накала страстей они очень полезны.

Оставайтесь позитивными. Если вы и ваши дети или приемные дети начинают уставать от упоминаний потенциальных проблем приемных семей, полезно вспомнить, что многие выдающиеся деятели европейской культуры росли в приемных семьях: например, Исаак Ньютон, Джон Донн, Декарт, Спиноза, Микеланджело и Леонардо да Винчи.

Все члены приемной семьи должны прикладывать максимум усилий, чтобы добиться успеха, и они могут действовать просто отлично. Если так происходит, приемные дети взрослеют с более широкой сетью поддержки и с умениями, которые будут приносить им пользу в течение всей жизни.

Если в приемной семье сложились хорошие отношения, дети учатся идти на компромисс настолько, насколько

они никогда бы не научились в своей собственной семье. В результате они умеют договариваться и понимают, что получить желаемое можно не всегда в полной мере, и при этом все будут довольны, поэтому такие дети не станут гоняться за невозможным.

Черил Уолтере, начальник исследовательского и стратегического отдела Национальной ассоциации приемных семей

Глава двенадцатая

ПОЛ И РАЗВИТИЕ

Ваши отношения с ребенком как с мальчиком или девочкой и то, как ребенок воспринимает свою половую принадлежность, оказывает влияние на всю его будущую жизнь. Это совершенно очевидно. Но в последние годы, когда родителей бомбардировали новой информацией по поводу тендерных различий и развития, за кадром оставалось то, как же они могут использовать эту информацию с максимальной пользой для детей.

Разрешите детям быть теми, кем они есть

Очень важно, чтобы детям разрешили быть теми, кем они являются. Если мы и научились чему-то за 30 лет феминизма, то уж точно не сортировке детей по признаку пола. Если девочка хочет играть в футбол или мальчик хочет писать стихи и присматривать за маленькими детьми, это чудесно. Однако мы за последнее время наконец признали то, о чем всегда знали все родители: большинство мальчиков и большинство девочек отличаются друг от друга. Понимание этих различий обеспечивает родителям возможность применить более индивидуальный и тонкий подход.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Если в момент, когда вы это читаете, ваш сын напал на куст со своим водяным пистолетом или ваша дочь играет «в школу», либо если ваша дочь объявила, что ее зовут Пират Пит, а сын заматался в блестящую ткань или принялся за вязание, вы недолго будете размышлять над последними тенденциями в генетике. Поэтому давайте отодвинем в сторону политкорректность

и перейдем к сути результатов последних исследований — к тому, что большинство родителей знало раньше и знает сейчас.

Мальчики и девочки рождаются разными. Небольшие генетические различия, похоже, влияют на образ мышления и поведения мальчиков и девочек. Другие биологические различия между полами, включая химию мозга и даже пренатальные гормональные различия, также влияют на поведение и развитие.

Биологические различия нужно признать, но не ставить их во главу угла. Обвинять одну лишь генетику в поведении детей не только глупо, но и потенциально опасно, поскольку это снимает со взрослых ответственность. «Это все гены» или «Девочки остаются девочками» — это может быть неплохим заголовком, но не способствует ни конструктивной социальной политике, ни успешному воспитанию.

Различия в отношении к мальчикам и девочкам со стороны родителей и общества, как правило, имеют огромное влияние на самосознание ребенка, его стремления и действия. Вне зависимости от того, имеют ли «мужские» или «женские» корни поведенческие черты в характере или в воспитании, их формирует родительское влияние и культурное образование — как дети воспитываются и во что они вовлекаются.

Тендерные стереотипы по сути — это огульные обобщения. Некоторые девочки любят платья, другим нравится лазать по деревьям в леггинсах. Некоторые мальчики любят играть в футбол, и им легче пожать плечами, чем поддержать беседу, другие великолепно общаются, но сжимаются при одной только мысли о соревновательных играх. Если привязывать детей к нашим собственным ожиданиям, это до добра не доведет. По мере того как растет наше понимание стандартных тендерных различий, у родителей появляется возможность использовать эту информацию вдумчиво, разумно и конструктивно — чтобы лучше понимать детей и таким образом лучше реагировать на их потребности.

Мы знаем из результатов исследований и опыта, что у мальчиков есть тенденция быть более активными физически, более ориентированными на действие, менее способными размышлять и быть менее восприимчивыми, чем девочки. Однако активность — это не прерогатива мальчиков, а способность размышлять — не прерогатива девочек, хотя есть такие тенденции, и родительские ожидания подобного поведения могут их усилить. Есть также различия в развитии. Но мы должны помнить об огромном сходстве полов. Дети обоих полов вырастают с общим опытом и общими волнениями, и мы как человеческие существа имеем намного больше сходств, чем различий.

Питер Уилсон, детский психотерапевт и директор «Юных Умов»

Родительское влияние

Сложно понять, где нужно провести черту. Мне никогда не разрешили иметь Барби, когда я была ребенком, потому что мои родители считали этих кукол сексистскими. Да они такими и были. Но от этого я еще больше хотела их иметь. Я разрешила купить Барби своей дочери, и мы много смеялись по поводу того, как она шлепалась бы на спину из-за своих до смешного больших ягод, если бы она была настоящей, но я не представляю себе, были это разумный компромисс или неразумный.

Меган Т.

Я думаю, что действительно обращаюсь с ними по-разному, хотя никогда не делаю этого целенаправленно и очень стараюсь избегать этого. Если честно, я обращаюсь с мальчиком жестче. Думаю, что моя жена строже с нашей дочерью.

Марк Ф.

Мы постоянно, сознательно или бессознательно, посылаем детям сигналы о том, что значит быть мужчиной или женщиной. Некоторые из этих сигналов вопиюще очевидны — игрушки, которые мы покупаем, одежда, которую мы выбираем, даже имена, которые мы им даем, — все это красноречиво свидетельствует о нашем понимании мужского и женского. Ребенок также будет остро осознавать природу вашей гендерной роли и способ взаимодействия с противоположным полом, поэтому будьте осторожны и не бросайте иронических замечаний вроде: «Совсем как мужик», «Никогда не доверяй женщине» и т. д. Дети, в особенности малыши, могут воспринять их вполне серьезно.

Другие сигналы, идущие от родителей, могут быть в равной степени сильными, но их намного сложнее определять и оценивать (см. «Родительские реакции»). И все же, если их осознавать и при этом честно признаваться в том, что мы ожидаем от детей, отдавать отчет в собственных предрассудках, это поможет понять, как мы влияем на образ себя, формирующийся у ребенка, на поведение малыша. В этом случае становится понятно, как использовать все это наиболее конструктивно.

Родители могут научить детей уважать представителей противоположного и своего пола. Отец, который выказывает уважение к матери, при этом учит своего ребенка уважению к женщинам в целом, и наоборот. Это важно потому, что помогает не только уменьшить эффект тендерного соперничества, но и потому, что дети благодаря этому превращаются в здоровых, счастливых взрослых.

Родительские реакции

Сьюзи Орбах, психотерапевт

Многие современные споры в области генетики — это просто способ не брать на себя ответственность. По сути мы действительно оказываем огромное влияние на детей. Наши дети — это

набор возможностей, с которыми мы работаем, и наш родительский подход всецело повторяет нас самих.

Все, с чем мы идем к нашим детям, пропитано ощущением нашей и их половой принадлежности. Понимаем мы это или нет, большинство из нас воркует с младенцами женского и мужского пола разным тоном. Мы держим на руках младенцев мальчиков дольше, чем младенцев девочек. Мы склонны дольше кормить грудью мальчиков, позже отлучаем их от груди, и каждое их кормление длится дольше, чем кормление девочек. Мы приучаем мальчиков к горшку позже, чем девочек.

С другой стороны, мы ведем с девочками серьезные разговоры раньше и дольше. Мы стимулируем физическое развитие мальчиков, неким образом сдерживая в этом девочек. Такие различия основаны на нашем внутреннем чувстве того, что означает мужское и женское, что они в нас вызывают и что мы пытаемся подтвердить в нашем собственном чувстве пола, бессознательно проецируя на младенцев мужского и женского пола особенности своего поведения.

Помогите мальчикам

Период детства достаточно сложен и без тендерных вопросов, но они существуют, и здравый смысл требует признавать их и эффективно разрешать. Первый важный родительский шаг — это держать эти вопросы в поле зрения. Мальчики не сгибаются под весом социальных и личных затруднений, и большинство тендерных различий уменьшается по мере взросления. Но есть факторы, которые особенно осложняют ранние годы мальчиков, при этом всех родителей касается правило: «Предупрежден — значит вооружен».

Девочки, которые раньше были предметом насмешек мальчиков, опережают их в учебе в первые школьные годы и более чем способны занимать достойное место и утверждать свою позицию. Одновременно с этим аспекты «мужского» поведения, которые раньше считались позитивными, такие как физическое

развитие и эмоциональная закрытость, все больше рассматриваются как проблемы, которые нужно решать или преодолевать. По мере того как взрослые мужчины осмысливают последние появившиеся в СМИ типы современной мужественности — «Новый Мужчина», «Новый Парень», «Новый Папа или Старый Растерявшийся Мужчина»? — мальчиков также бомбардируют противоречивыми сигналами того, что значит быть мужчиной. Все эти вопросы взаимосвязаны, и если их не решать, мальчики могут потерять чувство уверенности и не будут знать, чего от них ожидают.

Для мальчиков это не так

Стив Биддалф, психолог и писатель

Мы обнаруживаем некоторые по-настоящему важные различия, которые могут помочь нам лучше воспитывать мальчиков. Прежде всего, есть разница в скорости роста мозга. Говоря проще, мозг мальчиков развивается медленнее. Большинство новорожденных мальчиков сложнее устанавливают контакт глазами, реже улыбаются мамам и папам. И мы должны быть полны решимости, вознамерившись поболтать с ними, пообщаться или попросту научить разговаривать по мере того, как они подрастают и начинают ходить. К шестилетнему возрасту средний мальчик все еще на 6—12 месяцев отстает от девочки в развитии мелкой моторики — удерживание карандаша или ножниц, усидчивость при письме или чтении и др.

Мальчики и девочки развиваются по-разному. Девочек нужно больше стимулировать, чтобы они бегали, ездили на велосипеде, бросали мяч и т. д. Маленьким мальчикам нужно помочь научиться любить. Это значит, что с ними нужно болтать, обнимать их, играть с ними, а не оставлять перед телевизором. Не отдавайте их в ясли надолго, если вы можете себе это позволить — они намного чаще тревожатся при расставании, чем девочки. Если отцы играют с мальчиками, если они рядом, если они учат их — это проверенный способ стимулировать развитие их умений и уверенности в себе.

Примерно в шестилетнем возрасте отцы становятся главными родителями в глазах маленьких мальчиков. Поэтому заниматься чем-то и ходить куда-то вместе с папой очень важно. Мать-одиночка отлично может воспитать мальчиков, но надежные дедушки, дяди или учителя, проявляющие к ним интерес, очень важны.

Позволяйте мальчикам чувствовать и выражать чувства. Обнимайте их и говорите: «Да, это очень грустно», когда они скучают по уехавшему другу или когда умирает домашнее животное. Мы хотим, чтобы мужчины были способны на чувства, потому что они будут более гибкими и менее одинокими. Мальчики особенно любят разговаривать, когда занимаются каким-то делом. Приучите их выполнять домашние обязанности совместно с вами, чтобы они могли поболтать о прошедшем дне. Девочки, как правило, говорят более прямо, но мальчики (и мужчины!) любят разговаривать между прочим, когда что-то делают. Мы любим что-нибудь делать руками, составляя фразы.

Социальные навыки и навыки обучения, разная скорость и разные шаблоны развития означают, что у многих мальчиков социальные навыки и навыки учебы развиваются медленнее, чем у девочек. Большее внимание к грамотности за счет математики во многих детских садах и в начальных школах также создают крен в пользу девочек, оставляя мальчиков с чувством неуспешности (см. «Пол и образование»). То, как ваш сын с этим справится, частично зависит от чувствительности и способностей людей, которые его учат, и частично от родительской поддержки (см. «Игра и обучение» и «Работа с чувствами»).

Общение

Образ мужчины, с которым мы хотим быть рядом, меняется. Нам не нужен мужчина, который может побороть быка. Мужчины должны уметь разговаривать!

Стив Биддалф, психолог и писатель

Многим мальчикам трудно разговаривать о своих чувствах и даже просить помощи, когда она им необходима. Помочь им — одна из важнейших задач любого родителя. Мальчики обладают особой склонностью отступать от серьезных прямых разговоров, начинающихся вопросами: «Что ты чувствуешь?» Им удобнее разговоры как бы между прочим — заниматься чем-то совместно, чувствуя себя комфортно друг с другом в момент разговора, вместо того чтобы садиться и говорить (см. «Общение» и «Работа с чувствами»).

Существенно важны наши надежды и ожидания, которые мы связываем с детьми, и образы, которые мы им передаем, — нельзя ожидать, что ваш сын будет эмоционально открытым, если вы считаете, что «большие мальчики не плачут» и что стоицизм — это безусловная добродетель. По недавним данным «Детской линии», число самоубийств среди мальчиков возросло на 71 % за последние 10 лет, и это с леденящей ясностью свидетельствует о давлении на мальчиков и о том, насколько опасно для них загонять внутрь свои страдания.

Физическое развитие. Многим мальчикам нужны ежедневные физические упражнения, подобно тому, как каждый день нужно выгуливать Лабрадора. И все же безудержная физическая активность часто рассматривается скорее как проблема, которую нужно сдерживать, чем как детская радость, которую нужно поощрять.

Небольшому числу детей обоих полов разрешается играть на улице или бродить и бегать, пока они не придут домой к ужину, падая от усталости. Мальчики обычно получают больше удовольствия от командных игр, чем девочки, и все же в некоторых школах понятное беспокойство по поводу того, что мальчики физически доминируют на игровых площадках, привело к тому, что в них запрещаются или не поощряются игры с мячом, такие как футбол, если при этом не предоставляется необходимых альтернатив. Все это означает, что, если вашему сыну нужны движение и физические упражнения, организовывать их придется вам. Старайтесь отдавать предпочтение игре с мячом на площадке или прогулке вместо поездки на машине как минимум один раз в день.

Разговоры мальчиков

Исследование звонков на «Детскую линию» показывает, что мальчики и девочки испытывают схожие чувства и проблемы, но реагируют и говорят о них по-разному.

В результате исследования обнаружилось, что...

1. Мальчикам труднее говорить. Им кажется, что от них ожидают того, что они сами о себе позаботятся.
2. Всем детям трудно просить о помощи, и мальчикам в особенности. Некоторые рассматривают этот как признак слабости и как недостаток мужественности: «Если я скажу, что я чувствую, меня назовут девчонкой», «Я не могу никому об этом сказать, надо мной будут смеяться», «Если я скажу папе, он мне просто ответит, что я должен уметь сам за себя постоять».
3. Мальчики чаще были самокритичны, когда у них вообще возникали проблемы — словно считали, что «настоящий мальчик» не допустил бы или положил бы конец запугиванию, нападению либо домашнему насилию, а также справлялся с утратой или семейными проблемами без чувства потери. Тот факт, что для восстановления после детской травмы им больше всего нужна эмоциональная поддержка и возможность свободно поговорить о своих чувствах, они рассматривают как еще один аспект поражения.
4. Многие мальчики даже не помышляют о том, чтобы довериться друзьям.
5. Девочек в целом поощряют делиться своими проблемами. Их концепция уверенности в себе включает умение просить помощи, тогда как эта же концепция у мальчиков, похоже, исключает это умение.

«По мере того как мальчики растут, их все больше и больше затрагивает понимание того, что значит быть мальчиком, — говорит Мэри Маклеод, директор отдела стратегий и исследований

«Детской линии». — Впечатление такое, будто они считают просьбу о помощи неприемлемой для мальчиков. Они ожидают от себя самих, что должны справляться с проблемами, например, с превышением их отцами своей физической власти — чего, разумеется, они сделать не могут.

Важно не обобщать. Например, некоторые мальчики просто хотят иметь возможность сказать, что они чувствуют, и как девочкам, так и мальчикам нужно внимание к их чувствам. Вместо того чтобы ждать, пока дети вам об этом скажут, обратите внимание на признаки, свидетельствующие, что они не справляются с ситуацией. Например, они не хотят идти в школу, становятся вспыльчивыми, хуже обращаются с братом или сестрой либо просто резко взрываются.

Разговаривая с мальчиками о проблемах, вам, вероятно, нужно вовлечься в более активное обсуждение вариантов и управлять этим обсуждением не так, как с девочками. «Что ты по этому поводу чувствуешь?» — для мальчиков слишком прямой вопрос. Они должны получить разрешение на выражение эмоций, например: «Я слышала от многих других мальчиков в такой же ситуации, что...»

Школы могут быть более или менее ориентированы на мальчиков — важно выяснить это, когда вы выбираете школу. Удостоверьтесь, что учителям комфортно с мальчиками и что они не стремятся их подавить. Мальчикам нужны и твердость, и правила, а еще им нужна возможность упражняться и бегать, получать практические уроки и заниматься на улице. Мы знаем одну школу, где утром делается 15-минутный перерыв на зарядку до начала уроков, потому что многие дети приезжают в школу на автобусе или на машине. Мальчикам это очень нравится, и это помогает им быть спокойнее на уроках. Девочкам это тоже очень нравится.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Собственный образ

Я была в восторге, когда он полюбил футбол, потому что я знала, что он мягкий мальчик, который теперь нашел способ отстаивать свою позицию в любой группе сверстников того же пола.

Мадлен М.

В то время как многие родители осознают опасность, которую несет ожидание от малыша поведения «мачо», у многих возникают двойственные чувства, когда в мальчиках проявляются женские стороны: по-прежнему легче воспринимается девочка-сорванец, чем мягкий, женственный мальчик. Родители, как правило, чрезмерно боятся поведения мальчика, которое на самом деле — просто поиски, открытия и использование своего воображения (см. «Исследование пола»). Многие боятся, что их сына будут дразнить и что он вырастет ранимым. И все же мальчики, которые чувствуют, что должны «похоронить» в себе женскую сторону, могут также потерять способность выражать свои чувства и страхи, что в конечном итоге делает их более слабыми и одинокими. Осознайте свои предрассудки, и это станет первым шагом к принятию и оценке вашего сына таким, какой он есть, а не таким, каким ему легче быть, с вашей точки зрения.

Мальчикам отнюдь не идет на пользу нехватка эффективных ролевых моделей в раннем детстве: работающий отец может мало контактировать со своими детьми в течение недели, большинство детей дошкольного возраста общается в основном с женщинами, а в начальных школах мало учителей-мужчин (а в некоторых и вовсе нет). Подумайте, что «мужского» получает ваш сын, и помните, что ему нужно как-то получить представление о том, что значит быть мужчиной. Если он не получает его дома или в школе от взрослых мужчин, которым он доверяет и которые могут показать ему, как он должен использовать свои силы, он может получить это посредством телевидения.

Если у ребенка нет достойного отца, который научил бы его отличать хорошее от плохого, он получит представление о том, что значит быть мужчиной, из телепередач и от компаний, с которыми играет. Так возникает искусственный образ мужчины.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Агрессия

Насилие — это в основном мужская проблема, и корни этого, похоже, в первую очередь социальные, а не биологические. Они подчеркивают недостатки современной социализации детей мужского пола и продвижение в обществе мужских образов и моделей мачо... Как мужчины, так и женщины должны стремиться отделить идеи о мужественности от концепций личной «крутизны», которые часто имеют отношение к насилию... Если мальчиков учат, что они не могут плакать, в то время как их сестры могут, неудивительно, что вместо этого они будут бить. «Мальчики остаются мальчиками», только если мы позволяем, даже поощряем образы и поведение мачо.

Комиссия «Дети и насилие»

Мужской половой гормон, тестостерон, увеличивает тенденцию к агрессивному поведению, но это не означает, что мальчики должны применять насилие. Мальчики, воспитанные в семьях и в окружении, где нет насилия, не менее агрессивны, чем девочки, воспитанные в похожих условиях: родительское воспитание и опыт значат намного больше, чем пол.

Родитель может помочь мальчику не прибегать к насилию и более эффективно получать то, что он хочет, следуя перечисленным ниже советам.

- Помогать ему выражать чувства, чтобы отчаяние, грусть, опасения, неловкость и другие эмоции не переросли в агрессию, потому что они мучают его, не находя выхода (см. «Работа с чувствами»).

- Формировать его самоуважение и умение общаться, чтобы он не чувствовал, что ему нужно ударить, чтобы повлиять (см. «Общение»).
- Помогать ему понять разницу между самоутверждением — умением эффективно выражать свое мнение и потребности, уважая при этом других, и агрессией — выражением их же с запугиванием и угрозами, которая может давать обратный эффект (см. «Агрессивный или позитивный»).
- Помогать ему развивать социальные навыки так, чтобы он мог общаться со сверстниками и другими людьми дружелюбно и эффективно (см. «Растущая независимость»).
- Предложить ролевую модель ненасильственного поведения. Если он увидит, что вы агрессивны, он будет вам подражать.
- Предоставлять возможность упражнений и физической разрядки.
- Быть толерантными в грубых играх с использованием силы. Это может стать отличным способом для мальчиков определять, где проводить черту, когда шумное поведение нормально (когда все участники получают от этого удовольствие) и когда ненормально (когда у кого-то это создает чувство угрозы или обиды).
- Устанавливать четкие рамки, устраняя его сомнения по поводу того, какое поведение приемлемо, а какое — нет (см. «Как стимулировать хорошее поведение»).

Большинство мальчиков воображает, что палки — это ружья или мечи, и с этим трудно что-то сделать. Позвольте ли вы вашему сыну играть игрушечным оружием — это ваше очень личное решение, но стоит помнить о следующем.

Дети «подпрыгивают» тому, что у них есть. Дети, особенно маленькие, играют роль, соответствующую их костюму, или роль игрушки, с которой они играют. Не ожидайте, что мальчик в камуфляжном костюме или с пластмассовым «Калашниковым» будет сидеть и рисовать в течение часа. Если вы

с радостью поощряете военные игры, пусть у него будут военные игрушки. Если это вас по каким-либо причинам беспокоит, не покупайте их.

Если в вашем доме есть игрушечное оружие, пользуйтесь им для утверждения правил в доме. Дайте ясно понять, что оно должно использоваться для игры, а не для того, чтобы на самом деле бить или угрожать им. Все, что используется как реальное оружие (игрушечный пистолет, которым бьют брата или сестру, либо мяч, который швыряют в голову другу), нужно немедленно отбирать. Играть — отлично, драться — нет (см. «Эффективная дисциплина»).

Уровень тестостерона у мальчиков достигает пика на разных стадиях развития (одна из этих стадий приходится на возраст около четырех лет), но насилие, которому подвергаются мальчики, видимо, оказывает большое влияние на то, останется ли этот уровень высоким.

У мальчиков возрастает уровень тестостерона в четыре с половиной года и повторно — в 13—14 лет. Окружение может по-разному повлиять на то, что у них на душе. Их уровень тестостерона автоматически повышается, когда они подвергаются насилию, и может остаться повышенным, если оно продолжается. Исследование в школах, где запугивают детей, показало, что часто у мальчиков постоянно высокий уровень тестостерона. Там, где эффективно вводились программы против насилия, уровень тестостерона у мальчиков падал. В ситуациях сильного стресса уровень тестостерона повышается, что ведет к более маскулинному поведению, и получается замкнутый круг. Если окружение детей безопасно, то биохимический состав крови мальчиков больше похож на состав крови девочек.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Помогите девочкам

У играющих девочек есть восхитительное чувство звезды: «Мы можем это сделать» — которого 10 лет назад просто не было.

Элизабет Граджен, старший преподаватель педагогики

Я думаю, у нас есть определенные надежды, возлагаемые на сыновей и дочерей. Мы поощряем общительность в девочках, но я не думаю, что это стоит делать. По результатам исследований, которые я проводила, я бы предположила, что девочкам лучше быть немного непослушными и подвергать сомнению то, что вы им говорите. Девочки, принимавшие участие в нашем исследовании, которые были более инициативными и больше возражали, оказались более устойчивы, тогда как были очень послушные девочки, которые делали все, что говорили родители. С большой вероятностью они делали бы впоследствии то, что говорил мальчик, или то, что предлагали их сверстники.

Адриенна Катц, писательница и научный ассистент

Недавние изменения в том, как девочки воспринимают собственный образ, доказывают, что, когда меняются наши взгляды на то, какими должны быть девочки и мальчики, действительно меняется их поведение и его результаты. После того как веками маленьких девочек и их способности в обществе недооценивали, ожидая намного меньшего, чем от мальчиков, женские наклонности сейчас считаются важными и ценными. Сильно обобщая, можно сказать, что для девочек сейчас время действительно лучшее, чем для мальчиков (лучше ли сейчас женщинам, чем мужчинам — это, разумеется, совершенно другой вопрос).

Пол и образование

Мы постоянно видим в СМИ, что девочки отлично учатся, а мальчики учатся безнадежно плохо.

Такие сообщения односторонни и часто звучат истерично. Исследования так же ясно свидетельствуют, что мальчики амбициозны, отлично завоевывают рынок труда и никогда не оглядываются назад. Чтобы статистика была разумной, ее нужно обработать.

Бетан Маршалл, преподаватель предмета «Образование», Королевский колледж, Лондон

Новые и революционные исследования дают удивительно глубокую картину того, как современные мальчики и девочки реагируют на обучение. Срез по вертикали поможет понять, как лучше поощрять и поддерживать наших детей в первые школьные годы.

Основной смысл

- **В результатах обучения в первые годы существуют идентифицируемые различия между полами.** Мальчики отстают в базовой грамотности, когда только поступают в школу. Девочки имеют тенденцию опережать мальчиков по всем предметам в первые годы обучения.
- **Причины заключаются в наших детях, наших школах и наших семьях.** Умение учиться развивается у мальчиков медленнее. Эта «разница» усугубляется другими факторами, включая перечисленные ниже.
 1. *Отсутствие мужских ролевых моделей* (мало мужчин-учителей; тенденция, что матери занимаются с детьми чаще, чем отцы).
 2. *Возраст, в котором начинается формальное образование.* Данные все более свидетельствуют, что, если дети начинают учиться в школе в четыре года, а не в шесть, как во многих европейских странах, это может ставить в неблагоприятное положение всех детей, и в особенности мальчиков. И похоже, что нет никаких преимуществ в плане общей успеваемости от такого раннего начала обучения, существует риск, что

обучение в школе с самого начала будет казаться борьбой. Это может существенно отвратить от учебы.

3. **Стиль обучения и тестирования.** В способах обучения наших детей есть тенденция поддерживать девочек. Влияют и такие факторы, как ожидания учителей, приемы оценивания, уклоны в учебном плане, и то, как и чем учителя поощряют и дисциплинируют.

 - **Разница уменьшается по мере того, как дети взрослеют.** Есть разница в успеваемости, но она невелика, позже становится еще меньше, и к последнему классу сужается лишь до нескольких процентов. Дальше мальчики показывают лучшие результаты на рынке труда.
 - **Некоторые мальчики оказываются в особенно неблагоприятном положении.** На меньшинство мальчиков отрицательно влияет их ранний опыт обучения. Тенденция такова, что они не реализуют свой потенциал в школе и уходят при малейшей возможности.

Эти мальчики попадают на обочину. В нашей стране картина такова, что образование начинается раньше возраста, в котором большинство детей готовы к нему, и им это сложно. Некоторые в очень раннем возрасте чувствуют себя неудачниками, затем это создает страх и ментальный блок, мешающий учиться. Вот где начинается проблема.

Бетан Маршалл, преподаватель предмета «Образование»,
Королевский колледж, Лондон

Что могут сделать родители?

Родители могут сделать очень многое, чтобы помочь как девочкам, так и мальчикам.

- **Избегайте слишком многого требовать от детей в слишком раннем возрасте.** Самое важное — учитывать возможности ребенка, в особенности в первые годы обучения. Ни

одному малышу нельзя позволить чувствовать себя неудачником. Нацеливайтесь на то, чтобы разжечь искру, а не потушить ее, слишком интенсивно раздувая огонь (см. «Игра и обучение»).

- **Предоставляйте детям ролевые модели.** Это важно для любого ребенка, но в особенности для мальчиков. Отцы, дяди, дедушки и т. д., чаще читающие мальчикам книги в их первые школьные годы, значительным образом улучшат их умение учиться.
- **Позволяйте детям испытать успех.** Отмечайте то, что у них хорошо получается — это мощная мотивация. Хвалите за счет, чтение, рисование, рассказывание анекдотов, уход за домашним животным, игру с мячом (см. «Игра и обучение»).
- **Формируйте у детей чувство собственной значимости** (см. «Работа с чувствами»). Важно, чтобы родители давали детям почувствовать, что их любят за то, кто они есть, а не за скорость, с которой они проходят очередной этап развития или достигают определенного уровня. Всем детям, но девочкам в особенности (см. «Помогите девочкам») может понадобиться напоминание о том, что жизнь не начинается с успехов в учебе и не кончается ими. Этот баланс сильно увеличит их уверенность, когда они будут приниматься за новые дела, и поможет лучше справляться с домашней работой.
- **Будьте наблюдательны, оказывайте поддержку.** Крайне важно, чтобы родители понимали, как дети развиваются и в чем нуждаются, если хотят, чтобы дети реализовали свой потенциал и были счастливы и здоровы.

Дети — это личности, но мы должны быть осторожны и не тянуть их слишком рано, особенно мальчиков. Это может создать много проблем, включая чувство неудачи, которое может породить порочный круг, и он собьет их и уведет от образования и восприятия различных навыков.

Клэр Миллз, соавтор «Несчастья ранних лет в Британии»

Исследование растущего количества уверенных в себе, мотивированных и оптимистичных молодых женщин в Британии осветило различные факторы, которые повлияли на самооценку детей, от материальных обстоятельств до здоровья, образования и даже поп-музыки и «женской силы», но ключевым фактором, который определили сами девушки, были поддержка и понимание родителей, которые их «слушали» (см. «Общение»).

Девочки «могу-умею»

Из книги «Девочки «могу-умею» — барометр перемен»

Результаты этого исследования (уверенности, мотивации и оптимизма у девушек) говорят, что происходящее в семье даже в большей степени, чем ее состав, влияет на уверенность девушки в себе и в своих силах и возможностях.

Вероятно, ключевым является то, как родители общаются со своими дочерьми. Особенно важным девушки считают то, чтобы прислушивались к их взглядам, обращались с ними справедливо и поощряли инициативу. Многие девушки отождествляют внимание со справедливостью — если к вашему голосу не прислушиваются, ваша самооценка снижается. Еще один жизненно важный элемент — наличие взрослого, которому доверяют и который дает эмоциональную поддержку. Когда присутствует эта семейная поддержка, которую дополняют школа и общение, девушки развивают установку «могу — умею», благодаря которой живут полной жизнью.

У девочек, как правило, более развиты социальные навыки, и они раньше, чем мальчики, становятся добросовестными и раньше развивают когнитивные навыки и мелкую моторику. И все же важно, чтобы эти явные «преимущества» не мешали родителям видеть потребности девочек. Одно то, что девочки меньше, чем мальчики, демонстрируют антисоциальное поведение, не означает, что проблемы, с которыми они стал-

квиваются, затрагивают их менее глубоко или требуют меньше родительской поддержки.

Девушки мотивируют сами себя, они добросовестны и имеют тенденцию ставить себе высокие планки. Это может вылиться в тягу к совершенству, а она в свою очередь — вызвать стрессы.

Из книги «Понимание наших дочерей»

Многие молодые девушки могут быть слишком хорошими даже себе во вред. Их культура меняется, но остается риск, что многие из них слишком высоко ценят свои достижения в учебе и способность угождать другим. Слепое повиновение не порождает уверенности в своих силах, и успех во имя других может иметь короткую жизнь. Эффект становится более явным позже, но причины часто лежат в раннем детстве ребенка.

Поскольку девочки более конформны, а школы все более дают, требуя от них результатов, особенно на экзаменах. Это может поставить их в неблагоприятное положение, когда они будут заканчивать школу. В реальном мире и на рынке труда им понадобится сильнее рисковать, быть более оригинальными и творческими. Это не обязательно те качества, которые помогли им сдавать экзамены.

Бетан Маршалл, преподаватель предмета «Образование»,
Королевский колледж, Лондон

Желание «быть хорошими» может проникнуть в общение между девочками и их родителями. Девочки хотят, чтобы родители слушали их, и факты говорят о том, что у девочек есть тенденция говорить родителям то, что, по их мнению, родители хотят услышать. Даже очень маленькие девочки хотят защитить родителей или, по крайней мере, не разочаровать их. В лучшем случае это притупляет способность родителей быть родителями; в худшем — потенциально опасно.

Вы можете помочь вашей дочери избежать ловушки «слишком хорошей девочки», если вы:

- формируете ее самоуважение и показываете, что любите ее безусловно за то, что она — это она, а не за то, что она делает (см. «Работа с чувствами»);
- даете ребенку понять, что он может рассказать вам обо всем (см. «Общение»). Слушайте то, что девочкам нужно высказать, очень серьезно, но сознавайте, что они, возможно, рассказывают вам не обо всем.

Есть и обратная сторона. Исследования указывают на то, что сейчас растет число девочек, которых родители бьют (см. «Порка — это не решение») и физически запугивают, и растет число молодых женщин, осужденных за преступления, связанные с насилием. По мере того как девочки начинают стряхивать с себя пассивность и уязвимость, характерные черты прошлых поколений, мы должны ухватиться за возможность научить всех детей, девочек и мальчиков, различию между агрессией и самоутверждением (см. «Растущая независимость»). Чем раньше детям покажут более эффективные способы отстаивания своих позиций, чем физическое запугивание, тем лучше будет для всех нас.

Полиагрессия

Д-р Майкл Бултон, детский психолог в Кильском университете, специалист-исследователь агрессии, запугивания и виктимизации

Есть свидетельства того, что способы запугивания различны в зависимости от пола. И много свидетельств, оспаривающих мнение, что мужчины более агрессивны. В чем они, похоже, отличаются — это в формах агрессии, и это так же верно, как и то, что мальчики, как правило, менее тонки и больше прикладывают физических сил. Они будут бить ногами и использовать все, что угодно, чтобы сделать очередного сверстника жертвой. Девочки будут использовать более тонкие психологические формы, например, исключат из общения, будут манипулировать

дружбой, распространять неприятные слухи и т. д. В уровне агрессии в вербальном запугивании, похоже, разницы между полами нет.

Однако это общие тенденции. И есть различия между двумя любимыми людьми одного пола. Поэтому какой-нибудь мальчик может быть менее агрессивным, чем какая-нибудь девочка. Будет справедливо подчеркнуть, что существует большее различие в пределах пола, чем между полами. Опасно думать только о мужском и женском типах агрессии, потому что это мешает видеть возможность, что девочки могут быть физически агрессивными, а мальчики — более психологически изощренными в превышении своей силы.

Открытие своего тела

Я всегда спокойно относилась к тому, что мои дети делали со своим телом, и никогда не пыталась остановить их, делая вид, что не замечаю. Затем, когда моей дочери исполнилось пять лет, она читала со сцены на собрании ее класса, перед школой и родителям, и на половине выступления засунула руку в трусы. Там она и осталась в последующие полчаса, в течение которых она рассеянно играла сама с собой. Все притворилось, что не замечают, но я поняла, что, возможно, зашла слишком далеко и неплохо было бы немного поучить ее, как следует вести себя на людях!

Дженни П.

Маленькие дети начиная с младенческого возраста играют со своими гениталиями, потому что это приятно. Они чувственные существа, которые любят трогать себя, и это нужно им разрешать, потому что это важно для их самоощущения. Цель родителя должна заключаться в том, чтобы уважать право ребенка получать удовольствие и исследовать свое тело, а также рассказать им, что приемлемо при людях.

Простая физическая возможность возбуждения существует с самого начала. Дети открывают свои тела и обнаруживают, какое прикосновение приятно, а какое нет и каким образом приятно прикасаться. Я думаю, что взрослые очень легко, но совершенно ненужным образом вмешиваются в этот процесс, говоря, например: «Не трогай себя!» Намного легче и разумнее сказать: «Это приятно, но обычно это делают не при людях».

Мэри Маклеод, директор отдела стратегий и исследований, «Детская линия»

Уважение, уважение, уважение

Жозе фон Бюлер, сексолог и семейный психотерапевт

Дети — развивающиеся сексуальные существа, и родительское отношение к этому естественному развитию должно заключаться в полном уважении и абсолютном невмешательстве.

Возможно, родителям трудно рассматривать ребенка как сексуальное существо, поэтому проще отрицать, что это действительно так. В поведении детей очень много сексуального. И не замечать это вредно. Родители должны эмоционально поддерживать свое чадо, очень четко очерчивая при этом рамки поведения.

Любое родительское отношение к сексуальности будет замечаться и использоваться детьми. Например, если, по мнению родителей, тело непристойно, дети довольно быстро это уловят.

Взрослые должны принять, что процесс развития детской сексуальности — очень интимный. Поэтому родитель должен играть лишь поддерживающую роль: давать информацию, если его спрашивают, подбодрить, когда ребенку больно, мягко направить, когда это уместно. Родители несут ответственность за то, чтобы объяснять, где проходят границы приличного поведения. Они могут немного изменяться от семьи к семье, от культуры к культуре, но в нашем обществе существуют четко определенные нормы сексуальности, с которыми ребенок должен познакомиться рано или поздно. Крайне важно рассматривать это как

процесс обучения, а не как наказание. Следует избегать выражений: «Это грязно», «Не делай этого», «Что с тобой такое?» — это грубое вторжение в процесс самопознания ребенка. Возможно, родитель не видит, что его негативная позиция наносит вред, но это может проявиться в жизни ребенка позже, когда он повзрослеет.

Если ребенок задает вопросы о телах и сексуальности, ответьте спокойно и мягко, не перегружая маленького человека большим количеством информации. Поясните, что приемлемо, как вы поясняете что-либо из любой другой области. Избегайте морализирования и нотаций, чтобы ребенок не получил сигнал, будто его чувства «плохие».

Дети проходят через этапы, когда они в большей или меньшей степени стесняются своих тел; как правило, по мере взросления им все меньше нравится снимать одежду на глазах у людей, которые не принадлежат к их семье. Это часто происходит примерно в том возрасте, когда дети идут в школу. Если ребенок не выказывает стеснения и вас это беспокоит, вы должны осторожно объяснить ему рамки приличий. Уважайте и потребности ребенка в личном пространстве. Не стоит врывать в комнату ребенка со словами: «Не надо стесняться». И при этом не стоит смешивать личное пространство со скрытностью — исследование ребенком своего тела не должно быть постыдным или скрытым действием, а личным и интимным.

Когда ребенку исполняется шесть-семь лет, вы можете поговорить с ребенком, какое поведение нормально. Нужно подчеркивать, что с ребенком все в порядке, когда он естественным образом получает от чего-то удовольствие — то ли раздевается на солнышке, то ли играет с собой.

Родителю нужно различать, что делается интимно, а что скрытно. Возможно, выглядит это одинаково, но суть разная. Вам нужно показать ребенку, что у него может быть личная жизнь, как у всех нас, но это

не тайна. Это поможет ребенку свободно разговаривать об этих вещах в семье. Мы предлагаем ребенку модель поведения. Поэтому важно общаться на взрослом уровне, как вербально, так и невербально.

Доменико ди Челье, консультант и детско-подростковый психиатр,
Тэвистокская клиника

До маленьких детей сложно донести, что нам, взрослым, нужны границы приличий (например, посещение туалета). Но дети все же учатся этому, и в процессе обучения важно, чтобы мы тоже уважали их необходимость в личном пространстве. Это должно идти с двух сторон.

Д-р Дороти Роу, психолог и писательница

Что и когда вы говорите ребенку о его теле, о половом развитии и сексе, зависит от семьи и от культуры, но чтобы обеспечить здоровое взросление и безопасность ребенка, нужно, чтобы он чувствовал себя нормально, задавая вопросы и рассказывая то, что вы предпочли бы не слышать или не обсуждать. Если вы не будете понимать детей по-настоящему, они не узнают, что хорошо в их поведении и в поведении других.

Многие профессионалы сходятся на том, что лучше позволить ребенку играть в этом вопросе ведущую партию (если вы хорошо общаетесь, ваш ребенок привык задавать вопросы); старайтесь избегать ненужных подробностей, это только запутает. Будьте честны, и если вы не уверены, как ответить в данный момент, признайте это: «Я не уверен, дай мне подумать» — или «Мне нужно немного времени, чтобы понять, как это доходчиво объяснить, но я объясню». Такие позитивные ответы открывают путь к дальнейшему общению. Игнорировать ребенка или подавлять его любопытство — значит лишиться этого общения.

В плане полового воспитания, я думаю, родителям было бы полезно следовать за потребностями ребенка в плане информации, реагируя на его вербальные и невербальные сигналы. Иными словами, отвечать на вопросы

по мере того, как они возникают. Также нужно ясно объяснить ребенку, что он может задавать вопросы и что эти вопросы будут услышаны. Ребенок не должен чувствовать, что задавать этот вопрос нельзя.

Доменико ди Челье, консультант и детско-подростковый психиатр,
Тэвистокская клиника

Исследование пола

Самое важное, что может сделать родитель — это принять ребенка таким, какой он есть.

Д-р Дороти Роу, психолог и писательница

Исследование пола — это совершенно нормальная и естественная часть развития ребенка: он пытается установить свою идентичность и свое место в мире. Очень маленькие дети могут даже вести себя по-сексистски, пытаясь навести порядок в своей вселенной. От комментариев вроде: «Мама, сделай это» или «Папа, почини это» — возможно, вас передергивает, но они только указывают на их увеличивающееся осознание пола и ролей и на их желание, чтобы непредсказуемый мир имел правила и был предсказуемым.

Когда ребенок начинает играть и фантазировать, он может использовать тендерные роли и поведение. Не важно, играет ли мальчик или девочка роли «мачо» или более женственные; некоторых (как правило, девочек) будет привлекать то, что знакомо, других — то, что кажется волнующим и новым. Исследование — это такая же форма обучения, как и любая другая, и оно не указывает на окончательную половую ориентацию вашего ребенка. Некоторые дети исследуют роли в ролевой игре, некоторые — в переодевании; некоторые редко, другие часто, и лучшее, что можно сделать, — это расслабиться по этому поводу. Некоторые свидетельства указывают на то, что, если отвращать ребенка от исследования или давить на него, чтобы он скрывал такое поведение, впоследствии это может дать негативные результаты.

Пачки балерины и мечи

Родители существенным образом влияют на восприятие ребенком себя и своего тела. Если вы спокойно и реалистично смотрите на то, как мальчики играют в девочек или девочки в мальчиков, это поможет детям исследовать половые роли, обеспечит их здоровое и счастливое развитие и не навредит их самоуважению. Если делать обратное, есть риск принести больше вреда, чем пользы.

«К их трем-пяти годам вы уже понимаете, чувствует себя ваш ребенок мальчиком или девочкой, — объясняет Доменико ди Челье, консультант и детско-подростковый психиатр Тэвистокской клиники. — Родители должны знать, что изучение своего пола — это не то же самое, что нетипичное половое развитие. Первое намного более гибко, второе намного более фиксировано, и ребенок при этом настаивает, что он фактически принадлежит к другому полу. Это случается редко.

Вы как родители должны распознавать поведение ребенка и принимать его без осуждения. Отвергая какое-либо поведение, вы сообщаете ребенку, что он не должен себя так чувствовать или вести. В этом случае ребенок обычно перестает проявлять такое поведение и продолжает себя так вести тайком. Поведение или интерес к нему не исчезают.

В очень раннем возрасте развитие ребенка происходит в двух аспектах. Один аспект — личный, другой — социальный. Эта двойность остается и выходит наружу в подростковом возрасте. До этого момента ребенок будет продолжать вести себя так тайком.

Это вызывает две проблемы. Во-первых, дети начинают беспокоиться по поводу неодобрения и по поводу того, что их «застукают», и могут довольно часто уединяться. Во-вторых, тайна может стать довольно возбуждающей, и это может посеять семена проблем в развитии. В некотором смысле вы начинаете с одного вопроса, а затем, в зависимости от того, как вы ведете себя в качестве родителя, по мере того как ребенок будет расти, вы спровоцируете две или три проблемы».

С двух до четырехлет Джо просто обожал наряжаться в платья. Он всегда был Белоснежкой, никогда не был принцем, и у него был удивительный вкус в плане аксессуаров. Я помню, как они с Джеком пошли в детский театр и вышли оба одетыми в платья. Джек выглядел как Эдди Изард, но Джо выглядел потрясающе. В моменты страшной ярости я думала, означает ли это, что он станет гомосексуалистом, но в целом это меня не беспокоило. Я решила не поощрять и не отвращать его.

Мэгги Т.

У моего старшего мальчика была кукла по имени Бэби, которую он всюду носил за собой. Со временем мы стали все больше обращать внимание на реакцию людей. Они, как правило, говорили, что это необычно, и спрашивали меня, полезно ли это для него. Когда он стал взрослее, он сменил свою любимую игрушку на черно-белого быка, затем на каску Пожарного Сэма. Я довольна, что мы спокойно относились к его Бэби. Он особенно добр с маленькими детьми, и я иногда думаю, связаны ли эти факты.

Клэр С.

Я всегда носила джинсы и брюки, поэтому для меня было шоком, что у меня девочка, которая любит розовое и оборочки. Но она такая. Я охаю иногда от одежды, которую она выбирает, и в шесть лет у нее больше губной помады, чем у меня, и она красит губы чаще, чем я. Но она думает, что она красивая, и меня это устраивает.

Дебби О.

Детям принадлежат их тела

ДЛЯ здорового развития и безопасности детей важно, чтобы им принадлежали их тела и чтобы они узнали, что их тела принадлежат им и только им (см. «Навыки безопасности»). Это будет нелегко, если родители и взрослые в целом не будут проявлять уважение к ребенку.

Это уважение должно доходить до ребенка. Меня передергивает, когда я слышу комментарии вроде: «Давай нарядимся так, чтобы папе ты понравилась» или «Большие мальчики не плачут». Это отражает, насколько взрослые могут быть бездумны в своих комментариях, которые очень важны для сбалансированного развития детей.

Жозе фон Бюлер, сексолог и семейный психотерапевт

Глава тринадцатая

ИГРА И ОБУЧЕНИЕ

Игра и обучение нераздельно связаны в детстве, особенно в ранние годы.

ИГРА

Именно в игре дети узнают себя и свой мир. Благодаря исследованию и воображению они начинают изучать себя физически и эмоционально, развивают свои речевые навыки, навыки общения и социализации, понимание среды, в которой живут, и отношений с другими. И все это время они получают удовольствие.

Наше общество настолько заиклилось на развивающих игрушках и ускоренном развитии, что вся суть игры иногда теряется в погоне за результатами. Поэтому стоит указать на очевидное. Игра предназначена для того, чтобы получать удовольствие. В детстве должно быть как можно больше времени для удовольствия. Оно увеличивает самоуважение и жизненную устойчивость, помогает больше ценить жизнь и даже улучшает отношения. Часто именно наша способность находить смешное в жизни и проявлять чувство юмора в трудных ситуациях склоняет чашу весов в сторону «хорошего» или «плохого» дня.

Игра — это также невероятно мощное средство обучения: ребенок, получающий удовольствие, погружается в действие, он занят, он впитывает опыт из своих первых детских игр (см. «Общение с младенцем»). Но в этом заключается и гораздо большее. Уберите удовольствие из игры, и потеряется ее сила, поэтому не наседайте с пользой и умейте рассматривать удовольствие ради удовольствия как конечную цель игры.

Дети обожают юмор с раннего возраста. Очень маленькие дети будут улыбаться, когда вы будете смешно

гримасничать. Дети чуть постарше любят игру в прятки. Умногих шестилетних детей есть набор своих словечек и любимых шуток. Но не нужно ожидать, что ребенок будет вне себя от восторга. Ребенок, который с очень серьезным видом сует свой кулачок в пластмассовый стаканчик и достает его, может получать массу удовольствия. Семилетний ребенок с игрушкой-конструктором может не вопить от радости, но при этом получать удовольствие. Это важно. Множество исследований показывает, что разнообразие раннего детского игрового поведения и раннего взаимодействия с людьми воздействует на социальную и эмоциональную приспособленность детей в более позднем возрасте.

Профессор Хью Фут, специалист по детской психологии и социальному развитию отдела психологии Университета Стратклид

Поощрение игры

Мы должны помнить, что мир для ребенка — очень волнующий, и мы играем очень важную роль, разделяя с ним это волнение. В 1970-х я исследовала влияние передачи «Улица Сезам», и меня настолько поразило, что одна маленькая девочка получала огромное удовольствие, бегая и рассказывая маме и делясь с ней. Это умение делиться с ребенком, быть доступными и спонтанно реагировать — одна из самых важных вещей для развития наших детей.

Лиза Блэкмор-Браун, педагог-психолог

Одно из моих самых ярких воспоминаний о детских играх — как я возилась в грязи в саду за домом. Я была очень счастлива, когда играла там.

Кэтрин Ф.

Ваши реакции на игру ребенка могут влиять на то, получает ли он от нее удовольствие, начиная с первых интерактивных игр

и так далее. Родители могут дать ребенку сигнал, что игра раздражает или малоценна, что развлекаться нужно другим образом — «Просто пойди во двор и поиграй»; но также мы можем показать детям, что игра — это удовольствие, если будем реагировать на их энтузиазм.

Ведущие принципы

Маленьким детям бывает нужно, чтобы им показали потенциал игрового материала или показали, как функционирует игрушка, иначе у них будет слабое представление о том, что с ней делать. От теста для лепки до строительных кубиков — вы можете показать ребенку возможности игрушки, зачесть его энтузиазм и воображение и посмотреть, что за этим последует.

«Возьмите игрушку, — объясняет профессор Хью Фут, специалист по детской психологии и социальному развитию. — Мы с вами знаем, что погремушка — для того, чтобы греметь, но ребенок, который никогда не видел погремушки, не знает об этом. Если родитель потрясет погремушку и улыбнется, это покажет ребенку, для чего нужен данный предмет.

То же самое применимо в случае, когда ребенок достаточно взрослый, чтобы читать инструкции и придумывать для себя игру, — нельзя просто открыть коробку и ждать, что дети получат удовольствие от содержимого, нужно показать им, как играть».

Если вас выводит из себя обилие в доме пластмассовых игрушек кричащих цветов, возможно, вам следует знать, что большинство специалистов по играм рекомендуют родителям предоставлять детям не большое количество игрушек, а большое разнообразие игрового материала. Игрушки с ограниченной функцией имеют ограниченную привлекательность и срок жизни. Песок, вода, краски, бумага, тесто для лепки, наборы посуды и старая одежда для переодевания — все это грозит беспорядком, но дает огромные возможности для воображения и открытий — и дешевле стоит.

Что доставляет удовольствие вашему ребенку

Возраст	Движения с большой амплитудой {амплитудная моторика}	Мелкие движения (мелкая моторика)
От рождения до 1 года	Изучает безопасную среду. Стоит, когда его держат, толкает и тянет игрушки.	Держит безопасные вещи: погремушку, кубики, наши руки и т. д. (позвольте ребенку исследовать предметы руками).
1—2 года	Медленно ходит, бегаёт по траве, поднимается по лестнице со взрослыми, играет, учась контролировать тело, и т. д.	Увеличивает свой контроль: строит башенки из кубиков, выполняет простые действия, например размешивание. Можно использовать игровой материал: краски, тесто для лепки, восковые мелки.
2—4 года	Крутит педали и руль трехколесного велосипеда, ездит на двухколесном велосипеде с опорами. Играет в догонялки, в подвижные игры с применением силы, дерется подушками. Лазит по лестничкам. Прыгает, играет в игры на равновесие.	Пользуется ножницами, рисует красками, восковыми мелками, выполняет простые действия на кухне. Играет с головоломками, строительными кубиками разного размера, нанизывает бусы, переворачивает страницы в книге.
5—7 лет	Энергичные упражнения: например, ритмический танец, прыжки, лазанье, езда на двухколесном велосипеде без опор, катание на коньках, футбол и т. д.	Шьет, одевается. Играет с йо-йо, чертит линии, рисует карандашом более сложные изображения, готовит, включая измерение ингредиентов и т. д., играет в компьютерные игры, изготавливает предметы из подручного материала.

Отношения с людьми, со средой, с самими собой	Мышление и понимание
Развивает чувства (мама держит его, разговаривает, смеется и т. д.). Мобильные игрушки (рядом с глазами младенца), разный свет, цвета, звуки. Взаимодействует с лицами; знакомые действия; прятки (с возраста нескольких месяцев получает удовольствие, когда его легко дразнят, и начинает понимать, когда появляются и исчезают предметы).	Смотрит книжку с картинками/простые рассказы. Обожает игрушки и домашние предметы.
Стишки и игры для детского сада. Играет рядом с друзьями. Катает мяч (интерактивная игра). Называет/указывает на части тела, надевает шапку и обувь. Исследует природу. Имитирует действия в игре; поливает растения, вытирает пыль и т. д. Играет в прятки, ездит верхом на родителях и т. д.	«Читает» книжку с картинками вместе со взрослыми. Любит игры в собственном темпе. Играет с большими строительными кубиками; засовывает кольца в дырки, играет с безопасными домашними предметами; опустошает/заполняет буфет и т. д. (разбирается, как предметы складываются вместе и разбираются по отдельности).
Бьет ногами воздушные шары (большой эффект от маленького действия). Играет с мыльными пузырями и т. д. (смотрит, как нечто появляется/исчезает). Играет с детьми (совместная игра, 3—4 года), бросает/ловит мяч (даст и берет). Посещает фермы и т. д. (смотрит на мир вокруг). «Помогает». Игры на переодевание (роли и ролевые игры). Делает для себя то, что посылно.	Ранжирует предметы по размеру/цвету. Строит башню, затем сбивает ее (маленькие шаги — достижение больших задач). Обнаруживает смысл расстояния, меры, время (очарован часами, весами, рулетками и др.). Истории о себе, фотографии и др. (их место в мире). Большие строительные кубики/модели. Заполнение кукольного домика, паркинга игрушечными машинками и т. д. (использование чувства пространства).
Выбор друзей и игра с ними: непрерывная игра со строительством пещер, выдумывание танцев и т. д. Командный спорт, игры с правилами, клубы, от которых он получает удовольствие (ведет игру ваш ребенок). Выдумывание собственных историй, представлений, персонажей и т. д. Смешные стишки, истории, простые шутки. Музыка.	Рисование, затем изготовление моделей (поговорите с ними о том, как они это делают, что им в этом нравится, что в следующий раз можно сделать по-другому, иными словами — планирование и решение проблем). Простые эксперименты, например земное притяжение с напрыском и тяжелым шариком, отгадывание веса, измерение роста братьев и сестер и т. д. (открытия). Более сложные модели. Выраженные мнения в играх, придумывание игр. Уход за домашним животным. Игры со словами: «Эрудит» и др.

Поощрять игру также означает вовремя уйти и вовремя присоединиться. Помогите начать игру, но старайтесь не навязывать свое представление о том, как лучше, как быстрее или каков единственный способ сделать что-либо. Малыш будет намного больше гордиться уродливым печеньем или шаткой башней, которую сделал сам, чем идеальным печеньем или идеальной башней, которые вы сделали для него, и этот опыт будет намного больше стимулировать его уверенность в себе и любопытство. Позвольте ему играть и показать вам, когда ему будет нужна ваша помощь, знания или ваше общество, а также разрешайте ему беспорядок, разрешайте делать «ошибки», пользоваться воображением и поступать так, как он хочет.

Если ребенок поглощен тем, что делает, я думаю, неправильно вмешиваться: нужно подождать, пока ребенок не поднимет голову и не захочет с вами поделиться. Важно почувствовать момент. Многие родители пытаются объяснить, что происходит, когда ребенок не хочет или не понимает этого. Словесные объяснения полезнее позже, если ребенок захочет поговорить об этом. Дети проходят разные этапы развития, и не всегда правильно развенчивать волшебство игры логическими объяснениями.

Анжела Грубер, психотерапевт

Мой друг был навязчиво аккуратен и настаивал, чтобы все игрушки, которые уже достали из коробки, были сложены на месте, прежде чем даже подумать о том, чтобы взять следующую игрушку.

Мы упорно делали это на автопилоте, и это здорово раздражало! И теперь я смотрю на пол в детской: по уши в деталях от разных игр, оторванных рук и ног от кукол и грязных коробочек от старых красок. Должна быть золотая середина, но в нашем доме ее нет.

Бернадетта М.

Поощрять свободное и спокойное время. Находить необходимый баланс между участием родителей и свободой детей также означает давать вашему ребенку свободное время для тихой или незапланированной игры или просто для праздного шатания.

Недавние исследования подтвердили очевидное: детские игры на свежем воздухе радикально изменились менее чем в течение поколения, подпитываемые страхами похищения детей и нанесения им другого вреда (см. «Защита или свобода?»), и сейчас они существенно зависят от наличия безопасных общественных мест, где дети могут играть на глазах у родителей. По мере того как жизнь наших детей становится более регулируемой, режимной и ограниченной, все более важным становится позволять им некоторое время свободно играть на улице. Когда они подрастают, им, как никогда раньше, нужно время для игры в доме не под присмотром и больше возможностей, чтобы взрослые присутствовали, но не вмешивались, чтобы они могли делать так мало или так много, как им хочется.

Представление о том, что каждая минута должна быть заполнена чем-то полезным — это антитеза детства.

Адриенна Катц, автор книги «Как научить ребенка читать»

Мы живем в мире очень занятых людей, и нам нужно создавать атмосферу спокойствия вместо просто «делания». Я верю в молчание так же, как и в разговоры.

Детям нужно спокойствие.

Кристина Фэхи, учитель по методу Монтеessori

Это свободное время помогает детям развить самосознание и способность размышлять, решающие как для их эмоционального развития, так и для учебы. Даже если ребенку будет временно скучно и нужно будет искать, чем заняться, это разовьет его находчивость и способность к творчеству. Если младенцу позволять отсутствующе глядеть в пространство и если при этом он будет счастлив или будет получать тихое удовольствие от простых вещей вокруг себя и ощущений от них вместо постоянно гремящих и действующих на нервы погремушек, у него есть все

шансы вырасти ребенком, который будет носиться как полоумный, но вместе с тем и глядеть на облака, играть со своим пупом, расслабляться и размышлять. И это здоровое сочетание.

Ребенок учится культуре в свободной игре. Иногда трудно заметить, что дети играют. Например, даже в тихой игре в момент, когда дети вереницей идут в школьную столовую, может активно использоваться воображение. Дети действительно извлекают максимум из свободного времени, свободных предметов, свободных углов и пространства, оставшегося после взрослых занятий. Я не думаю, что дети потеряли культуру игры, но считаю, что для них стало меньше возможностей играть не под надзором.

Д-р Пэт Петри, старший преподаватель и научный сотрудник отдела Томаса Корама Института образования при Лондонском университете

Свободное время

В силу необычайно раннего начала формального образования в Великобритании возможности свободно играть становятся еще важнее.

«Это право ребенка на детство, — говорит психолог, специалист в области образования Коринна Абисголд. — Успехи, которые дети делают в игре, очень трудно квалифицировать, поэтому мы теряем из виду нечто положительное в культуре, в которой учителя должны точно говорить, что они делают с детьми и почему. Легко сказать, что они знают 20 букв и энное количество цифр, но этот подход может превратиться в подобие болезни. Давление оказывается даже на наше свободное время — насколько хорошо мы его проводим? Как много мы можем делать? Очень легко уничтожить радость ребенка от способности исследовать мир самостоятельно. Иногда я хожу на детские площадки, и мне приходится прикусывать язык, когда родители говорят о задачах, которые нужно ставить перед детьми. Я думаю, нас все больше пугает мысль о том, чтобы позволять детям просто естественно играть».

Поощрять игру с другими детьми

В игре с другими детьми ребенок учится, как вести переговоры и торговаться, идти на компромисс, контролировать агрессивность и самоутверждение других, сдерживать и ограничивать свою собственную агрессивность, а также где и когда утверждаться, как заботиться о других детях, как начинать справляться с запугиванием, одиночеством, как быть лидером, как присоединяться к играм, как искать общества и быть самому по себе, когда вести и когда быть ведомым, как получать удовольствие от юмора. Он приобретает множество других социальных навыков, никогда не появившихся бы в игре со взрослым, который уже своим присутствием берет на себя контролирующую, ограничивающую или надзирающую роль.

Профессор Хью Фут, специалист по детской психологии и социальному развитию

Чем раньше дети начнут общаться и играть с другими детьми, тем легче и естественнее это будет происходить. Дети, которым позволяют быть детьми, будут пожинать явные плоды, но даже дети из больших семей будут получать большую пользу, если их будут освобождать от ролей «маленького» или «ответственного» (см. «Положите конец ярлыкам»).

Игра детей не всегда будет позитивной, в этом и есть суть (до некоторой степени). Нет смысла поощрять ребенка играть с тем, кто постоянно агрессивен и доминирует, но разногласия и споры будут возникать даже у детей, которые хорошо ладят. Когда дети учатся отстаивать свою позицию в небольших, но затруднительных ситуациях, они узнают основы культуры детского общения до того, как пойдут в детский сад или школу, и дальше будут отшлифовывать ее (см. «Растущая независимость»).

Нам нужно контролировать, как справляются наши дети, и если мы считаем, что они заходят слишком далеко, нам действительно нужно вмешаться. Но мы не должны

делать их социальную среду стерильной и безопасной настолько, что они никогда не будут попадать в конфликты, потому что потом, когда они неизбежно столкнутся с конфликтами, они не смогут с ними справиться.

Д-р Майкл Боултон, детский психолог

Поощрять подвижные игры с использованием силы

Вы хотите, чтобы дети были веселыми и жизнерадостными созданиями. Если ребенок захочет в будущем строить физически и эмоционально надежные отношения, то чем больше будет обычной не слишком шумной физической игры, тем лучше. Дети учатся этому друг у друга, но им также нужно получать это от родителей.

Я часто думаю, что молодые люди, которые сами не строят прочных межличностных отношений, могли расти в домах, где их не часто трогали их родители.

Возможно, к ним прикасались, когда одевали в раннем возрасте, но не прикасались радостно и игриво, когда они были маленькими.

Профессор Хью Фут, специалист по детской психологии и социальному развитию

Возможно, шумная детская игра и возня не лучшим образом скажется на вашем умственном и эмоциональном состоянии, но пусть вас утешит тот факт, что для них это очень полезно. В такой игре дети учатся быть физически уверенными и знать, с чем они могут справляться, а с чем не могут. Они проверяют границы возможностей своих тел и своего настроения, выясняют, что такое соперничество, что значит выигрывать и проигрывать, и учатся, как контролировать свою агрессию и когда останавливаться.

Будь то возня с родителями или с друзьями, помогут четкие основные правила. Звучат они так: игра — это отлично, можно продолжать веселиться и играть столько, сколько хочется, лишь бы это никому не вредило и все участники получали удовольствие.

Кдраке готовы?

Стив Биддалф, психолог и писатель

То, как отцы играют с детьми, влияет на будущее детей. Отцы, как правило, подвергают детей стрессам с возраста, когда дети начинают ходить. Например, они заводят их, щекоча и гоняясь за ними. Может показаться, что дети знакомятся при этом с безопасными границами и развивают некоторую эмоциональную невосприимчивость.

В игре дети лучше развиваются физически и приобретают уверенность. Это важно, в особенности для девочек. Позже эта позитивная ролевая модель, похоже, отодвигает сексуальные отношения и помогает девушкам в здоровом выборе сексуального партнера. Она может убрать высокую потребность в мужском одобрении.

Не имевшие этого девушки, похоже, больше теряются в выборе партнера, и если они сбиты с толку и нуждаются в партнере-отце, они могут выбрать авторитарного мужчину, который будет распоряжаться, что им делать.

Для мальчиков жесткая игра может стать способом научиться контролировать свое настроение. Играя с ними подобным образом, можно остановиться и научить их, как успокоиться, если они выйдут из-под контроля, как сохранять свою безопасность, как не ударить и не навредить. Это важный урок.

Поощрять игры на воображение

В играх с фантазией дети могут изменять свой мир и свое место в нем (см. «Развивающее воображение» ниже). К четырем годам им, возможно, начнет нравиться играть роли, наряжаться и исследовать, что значит быть кем-то еще. К шести-семи годам, возможно, они будут ставить длинные и сложные спектакли, переплетая свои роли с ролями игрушек. В любом возрасте эти игры помогут им развивать навыки общения, углублять их понимание других людей, а также исследовать

и выражать свои эмоции. Возможно, вам будет полезно вспомнить это в следующий раз, когда ваш диван перевернется и превратится в пиратский корабль.

Роль родителя — зажечь воображение ребенка историями, книгами, играми, мыслями (см. «Истории и игры для размышления»), предоставляя материал, включаясь, когда требуется, и даже иногда становясь инициатором игр. Однако их ключевая задача — просто дать детям поиграть.

Развивающее воображение

Профессор Хью Фуг, специалист по детской психологии и социальному развитию

Примерно в возрасте 12 месяцев ребенок переходит от простой игры с предметами к использованию мнимых предметов — например, «пить» из воображаемой чашки. Например, маленькая 15-месячная девочка может поднести воображаемую чашку к губам куклы, т. е. включается в воображаемый процесс. Эти действия объединяются в ряд, например, раздевание, купание, укладывание куклы в кровать.

Ребенок может попросить родителя сделать что-то для него, пока он купает своего «младенца» — повернуть кран, подержать полотенце и т. д. Полезно, если родители участвуют, когда ребенок играет роль родителя. Дети могут довольно сильно расстраиваться, если вы будете выполнять действия не по порядку, если будете нарушать правила игры. Такая игра очень ритуальна.

Дети в возрасте около двух лет могут играть с воображаемыми товарищами. Это делают, по меньшей мере в течение некоторого времени, примерно от одной пятой до одной четверти детей. С большей вероятностью так играют одинокие дети, но в сути такой игры нет причин для беспокойства. Такие товарищи обычно находятся «рядом», когда ребенок играет сам, но о них забывают, когда ребенка зовет мама.

Время перед экраном

Взрослые должны позаботиться о том, чтобы ознакомиться с материалом, к которому имеют доступ дети; обеспечить выполнение всех правил, которые предназначены для защиты ребенка от «неподходящего» материала; обсуждать насильственные или другим образом беспокоящие детей сюжеты и образы и по возможности предоставлять их ненасильственные эквиваленты. Существуют законные аргументы против цензуры, но нет и никаких аргументов за то, чтобы оставлять детей, чтобы они справлялись без поддержки с любимым материалом, который им попадется.

Комиссия «Дети и насилие»

Родители знают силу примера и влияния телепередач — именно поэтому мои мальчики сходят с ума по Кубку мира, именно поэтому я смотрю «Улицу Сезам» с моим малышом. Как мы можем знать или в иных случаях обманывать себя, что они не учатся из того, что смотрят?

Саймон П.

Все еще бушуют споры между теми, кто считает, что просмотр сцен насилия делает нас бесчувственными и стимулирует насильственное поведение детей, и теми, кто возражает им, основываясь на доказательствах. Это остается самым спорным вопросом в отношении детей и телевидения, видеофильмов и компьютерных игр, и все же этот вопрос может отвлекать внимание от двух основных моментов.

1. Большое количество сцен насилия не приносит ребенку пользы. Как много оно приносит вреда, каким образом и кому — это по-прежнему обсуждается, но пока ученые спорят, зачем рисковать?
2. Частый просмотр телепередач и фильмов сокращает время для деятельности, существенной для их развития — например, для

общения, игр, беготни. И пока спор идет вокруг того, какое воздействие могут оказать на детей экранные образы, большей проблемой является то, что проведенное перед телевизором время помешало им что-то сделать.

Слишком много смотреть телевизор — это антисоциально. Это ограничивает ребенка возможности социализации, свободное время, время на физические упражнения и дает очень ограниченный взгляд на удовольствие от жизни. «Недостаток контакта с другими людьми», усиливаемый увеличением времени на телепросмотр, был назван основной причиной явного роста случаев робкого поведения людей в целом и подростков в частности с начала 1980-х годов. Задержки в развитии селективного внимания и рост проблем с речью у очень маленьких детей также были связаны с чрезмерным просмотром телевизора и видеофильмов (см. «Общение»).

Небольшое развлечение, которое приносит детям экран, может вдохновлять, обучать, быть большим удовольствием и положительной частью их жизни. Но будем реалистами. Большинство родителей пользуется этим в собственных целях — чтобы дети сидели тихо, пока они занимаются своими делами. Своевременно включенный «Робин Гуд» может заставить капризного ребенка замолчать достаточно надолго, чтобы приготовить ему чай. Но если пользоваться телевизором как няней слишком часто или слишком долго, дети с большой вероятностью станут беспокойными, будут носиться по дому как оголтелые щенки либо взрываться в приступах отчаяния или гнева. Или наоборот, они могут превратиться в тьюфяков, слишком сонливых, чтобы подняться с дивана, одновременно ноя, что им скучно. Ни то ни другое не сделает жизнь легче.

Похоже, самые счастливые дети смотрят телевизор меньше всего. Любимые, знакомые видео, выбранные за их красоту и эмоциональность и соответствующие возрасту детей, лучше, чем непредсказуемость телевидения.

И я не рекомендовал бы смотреть фильмы больше часа в день, разве что в особых случаях.

Стив Биддалф, психолог и писатель

То же касается детского пользования компьютером. Доказано, что интерактивное обучающее программное обеспечение существенно повышает навыки обучения грамотности и математике — в случае, если компьютерами правильно пользуются, при поддержке родителей и в течение ограниченного времени. По результатам одного недавнего исследования эффективного использования информационных и коммуникационных технологий в школах рекомендовано ограничить просмотр до 15—20 минут три раза в неделю.

Мы также должны осознавать, что дети имеют доступ к большому количеству негативной и потенциально вредящей информации, чем нам хочется признать. Разумеется, легче обвинять телевидение и видео за демонстрацию сцен детского насилия, чем смотреть на проблему трезво. Исследования, проведенные во всех странах, подтвердили, что самое большое влияние на поведение ребенка оказывает его семья и его непосредственный опыт — именно это он принимает за нормы поведения. Но было бы наивно предполагать, что часть этой любящей и поддерживающей семейной обстановки не включает контроль родителей за тем, что дети смотрят.

Неограниченный просмотр?

Одно исследование учеников начальной школы в возрасте от 9 до 11 лет показало, что две трети смотрят такие агрессивные видео с рейтингом 18 баллов, как «Криминальное чтиво», «Терминатор» и «Молчание ягнят», и это свидетельствует о том, что у многих детей мало ограничений на просмотр и что маленькие дети, вероятно, также смотрели некоторые фильмы. Четверо из десяти сказали, что смотрели эти фильмы с разрешения родителей.

По подсчетам, средний американский ребенок видел по телевидению 32 000 убийств, 40 000 попыток убийств и 250 000 актов насилия до 18-летнего возраста.

Если не контролировать телепросмотр, есть риск, что мы будем слишком сильно полагаться на способность детей отличать

вымысел от фактов в возрасте, когда они еще пытаются построить свою картину мира.

Равным образом ведущиеся из-за этого научные споры о каузальности (прямой связи между образами на экране и поведением) могут помешать нам увидеть здравый смысл, заключающийся в том, что «кормление» детей насильственными образами и постоянный просмотр ими сцен негативного и антисоциального поведения может реальным и очень тонким образом сделать так, что агрессия станет «крутой» и приемлемой, усилится агрессивное поведение и/или дети будут настороженно или со страхом воспринимать окружающий мир, что им только навредит.

Если в детском саду ребенок хочет другую игрушку, то самый эффективный способ получить ее — это отнять силой. Родители и учителя знают, как много времени требуется, чтобы показать другие способы поведения и убедить в них. Ключевой вопрос в отношении СМИ — как они видят свое место в этом постоянном процессе производства, обсуждения и передачи социальных ценностей.

Грег Файлоу, «Медиа Групп»

Из всего этого вытекают три важнейших положения. Телевизор, видео и компьютер — это отличные изобретения и источники большого удовольствия, если обращаться с ними осторожно. Родители могут поощрять это, если будут:

1. Ограничивать время, которое дети проводят перед экранами телевизоров и компьютеров. У нас достаточно электронных игрушек, благодаря которым ребенок может часами сидеть тихо, но виртуальное детство — это потерянное время.
2. Контролировать содержание того, что дети смотрят и с чем играют. Приход видео, интернета и других технологических достижений означает, что родители уже не могут полагаться на законные классификации фильмов, которые могли бы помочь ограничить доступ детей к ним.

3. Смотреть с детьми — и говорить им о том, что они видят и делают. Это может увеличить ценность их действий и помочь им отделить вымысел от фактов действительности. Это также помогает родителям оценить, какой эффект эти программы или игры могут оказать на чувства и мысли детей.

Ясно, что контекст, в котором ребенок смотрит сцены насилия, и присутствие или отсутствие критических комментариев, в которых не одобряется насилие, по всей вероятности, повлияют на то, насколько эти сцены затронут ребенка.

Комиссия «Дети и насилие»

ОБУЧЕНИЕ

Родителям принадлежит ведущая роль в том, чтобы стимулировать процесс познания у детей. Им следует поддерживать малышей, когда они сталкиваются с трудностями. Все исследования указывают на то, что детей следует поощрять, а не принуждать — это самый эффективный способ раскрыть их потенциал в первые годы жизни.

Поощрение удовольствия

Дети лучше учатся, если они получают удовольствие.

Еще в древние времена детей учили читать с удовольствием — например, еврейским детям разрешалось слизывать мед с букв, которые они учили. Если вы не получаете удовольствия, вы, как правило, одержимы мыслями о неудаче. Если получать удовольствие, вы захотите продолжать, потому что вы хорошо проводите время.

Николас Такер, психолог, специалист в области образования, в настоящее время преподает «Изучение культуры и общества» в Университете Сассекса

Родители могут сделать обучение приятным занятием. Принцип удовольствия в раннем знакомстве вашего ребенка с игровыми материалами и книгами: если он будет ассоциировать книги с объятиями и удовольствием, вас ждет отличное начало.

Играйте в игры там, где вы можете, и когда вы оба в настроении — стишки в машине, игры со словами в приемной у врача. Попробуйте почитать глупые стишки и книги, которые вы знаете, и это подстегнет воображение и интерес ребенка (см. «Между строчками»). Поощряйте уверенность в себе и удовольствие от того, что он будет находить цифры, набирая дедушкин номер телефона. Посчитайте машины по дороге в магазин или ступеньки, ведущие наверх в спальню. Позвольте ему получить удовольствие как от способа, так и от цели — это может быть взвешивание и измерение, игра в магазин с настоящими деньгами, изготовление ракет из подручного материала, рисование карандашом или красками, исследование, воображение. Большинство детей может получить удовольствие от процесса, когда им не важна цель обучения.

Между строчками

Адриенна Катц, автор книги «Как научить ребенка читать»

Родителям нужно уделять время всему, что вызывает интерес их ребенка. Дети должны проявлять интерес к рассказу, чтобы получить удовольствие от его чтения. Некоторым детям навязывают скучные уроки чтения, затем от них ожидается, что они приложат огромные усилия к учебе. Это неразумно. Если вы потратите время на то, чтобы узнать, какие книги им по-настоящему нравятся и почему им не нравятся другие книги, это существенно поможет. Одна маленькая девочка ненавидела книги про животных, потому что животные часто теряются. Она ассоциировала боль, которую чувствовала, с чтением, и это отталкивало ее от книг. Нам всем нужно быть более чувствительными к таким вещам.

Делание за ребенка

Мой пятилетний сын сделал целое дело из завязывания собственных шнурков, когда ему разрешили нести большие ответственности за себя и когда он понял, что его будут за это много хвалить. Есть родители, которые направляют все свои силы на уход за ребенком. И для них становится настоящим сюрпризом, когда они видят, как хорошо дети справляются, если дать им возможность, и насколько это увеличивает их самоуважение.

Кейт К.

Позвольте детям принимать решения и самостоятельно делать то, что для них безопасно, — это первый шаг к исследованиям и открытиям (см. «Поощрение вопросов»). Ребенок, которому позволяют решать жизненные задачи, будет лучше подготовлен к решению задач в классе.

Этот процесс можно начать с младенчества, позволяя время от времени вашему малышу тянуться за предметами вместо того, чтобы давать их ему. Пусть он попробует поесть сам, даже если почти вся еда окажется у него в ухе. Когда ваш начинающий ходить ребенок будет настаивать: «Я сам, я сам» — по возможности дайте ему это делать. По мере того как он будет расти, включайте его в первый процесс принятия решений: «Если мы сейчас останемся в парке, у нас не будет времени поиграть дома до купания. Как ты хочешь?» Практическая рекомендация: не пытайтесь делать за ребенка то, что он может делать без вас.

В следующий раз, когда ребенок захочет залезть по лестничке на одну ступеньку выше, спросите себя, почему вы хотите его держать: потому, что это будет лучше для него, или потому, что это будет лучше для вас? Допустим, он хорошо держится и вы будете рядом и сможете подхватить его, если он поскользнется — позвольте ему исследовать и проверить свои границы, и благодаря этому он лучше оценит и потенциальную опасность, и свои силы.

Когда вы учите его новому навыку, попытайтесь при этом позволять ему действовать самому, чтобы он понял до конца и приобрел уверенность в своем новом навыке. Таким образом вы разовьете у него уверенность, которая ему нужна, чтобы приниматься за новые задачи, проверять свои способности и думать самостоятельно, даже когда вас нет рядом, чтобы направлять и поддерживать его.

Один из самых эффективных способов научить детей — когда более способный человек помогает им увидеть, чего они способны достигнуть с небольшой помощью. Психологи называют это «подмостками», имея в виду, что создается опора, которая помогает развить новые навыки, затем подмости постепенно убираются, и это позволяет ребенку самому укрепить свои навыки.

Джон Оутс, психолог, специалист по развитию

Формирование уверенности в себе

Представление ребенка о себе почти полностью основано на том, что вы ему говорите. Поэтому пытайтесь хвалить его не только за его достижения, но и за старания.

Эйлин Хэйес, консультант для родителей при БФРСС

Уродителей есть естественные страхи по поводу того, как их дети будут преодолевать трудности, но они должны несколько умерить свое беспокойство. В тот момент, когда вы начинаете беспокоиться, дети это улавливают, и это приведет к тому, что они будут делать еще больше ошибок.

Анжела Грубер, психотерапевт

Если ваш ребенок не только уверен в том, чему он научился, но и уверенно учится в целом, если он рад решать сложные задачи

и пытается делать это даже тогда, когда не уверен в успехе, у него есть навык, который будет помогать ему всю жизнь.

Позвольте ребенку блистать. Удовольствие от успеха и делания чего-то хорошо формируют у ребенка чувство собственной значимости и, возможно, являются лучшей мотивацией во всех областях обучения.

Действительно важно искать то, что ребенок отлично делает и от чего получает удовольствие, чем бы это ни было, и сконцентрироваться на этом. Может быть, он любит смеяться, или он любит рассказывать истории, или отлично рисует — это может быть все, что угодно. Школы пропитаны духом соревнования, и я думаю, что дома его поощрять не нужно. Дом — это место, где нужно обращать внимание на сильные стороны ребенка. Если дети не справляются, им от этого часто бывает еще хуже.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Переключите внимание. Мы настолько озабочены, чтобы наши дети «правильно понимали», что тратим много времени, показывая им, что они сделали неправильно. Если маленький ребенок в таком раннем возрасте узнает вкус неудачи, есть опасность, что это станет частью его образа себя, и поправить это будет сложно (см. «Коррекция без давления» и «Описательная похвала»).

Меня шокировала моя же реакция. Я действительно не была терпеливым родителем несмотря на то, что думала так. Я настолько завелась, я просто не могла поверить, что она это сделала. Я возвращалась к этому снова и снова, и она повторяла ту же ошибку.

Хелен П.

Обеспечьте доступность. В процессе обучения детей, в особенности в ранние годы, полезно сообразовывать задачи со

способностями детей и стимулировать их настолько, чтобы им хотелось сделать следующий шаг. Для этого нужно осознавать как эмоциональные, так и образовательные потребности ребенка. Он может развиваться быстро в одной области, а в другой ему будет требоваться больше времени, у него может быть хороший день или плохой.

Задачи, разбитые на более простые, маленькому ребенку обычно легче решать, чем преодолевать явно непреодолимые горы учебного материала. С простыми задачами также больше вероятность справиться. Например, написать четыре слова по три раза вместо одного слова 12 раз — это добавит очень необходимое чувство разнообразия и успеха.

У детей разные навыки развиваются с разной скоростью, и они не получают их по принципу ступеней на лестнице. Смотрите на вашего ребенка и уважайте те навыки, которые он развивает. Возможно, он глубоко интересуется природой или ремеслом, а вы вписываете в него книги. Может быть, он выберет себе другие приоритеты.

Адриенна Катц, автор книги «Как научить ребенка читать»

Коррекция без подавления

Мы можем подавлять способность детей удивляться и их любопытство, если не будем осторожными. Однажды слышала, как маленький мальчик сказал папе: «Вот это да! Это самая большая машина в мире!», и отец ответил: «Не будь глупым, это совсем не так». Часто бывает нужно не поправить, а согласиться с чувством. Отец мог сказать: «Господи, вот это большая машина!» Не нужно быть слишком добросовестным, разбирая, например, каждое

слово, когда ребенок читает. Если вы расслаблены и хотите получить удовольствие от рассказа, я думаю, дети это уловят и рискнут сделать то, что для многих детей — рискованное занятие.

Анжела Грубер, психотерапевт

Детям может понадобиться, чтобы им указывали на ошибки, чтобы они знали, что они неправильно поняли. Но не всегда.

Если исправлять каждое неправильно прочитанное слово или некрасиво написанную цифру или букву, вполне понятно, что ребенок перестанет показывать вам то, что делает. Сконцентрируйтесь на том, что самое важное в данный момент.

Если это его первая попытка написать слова и между буквами будет расстояние в палец шириной, похвалите его, когда у него получится. Если он работает над заглавными буквами и точками, сконцентрируйтесь лучше на этом, чем на правильном написании всех слов.

Когда ребенок читает, тихо и спокойно подскажите слово, с которым он не справляется, но пытайтесь не прерывать его «поток». Если он пытается написать предложение или решить задачу, запомните мысленно цифры или слова, которые он должен проработать позже, но постарайтесь не прерывать текущую задачу.

Также остерегайтесь чрезмерного использования слова «но», например, в выражениях вроде: «Это замечательно, но в следующий раз посмотрим, сможешь ли ты это сделать аккуратнее» или: «Это очень хорошо, но это неправильно». Похвала не считается, если ее использовать только для того, чтобы подсластить критику.

Очень легко всегда заканчивать на хорошей ноте, хвалить ребенка за что-то, что он может сделать. Поэтому если у него не получится прочитать одно слово, удостоверьтесь, что вы закончили на слове,

которое он знает, и скажите: «Вот, хорошо».

Заканчивать всегда нужно чем-то позитивным.

Николас Такер, преподаватель предмета «Культура и общество»

Я смотрела, как учительница моей дочери анализировала с ней тест на правописание, и это было удивительно. Она указала на каждое слово, которое моя дочь написала правильно или почти правильно, и сказала: «Молодец». Ей не пришлось указывать на ошибки, потому что они были очевидными — это были те слова, за которые она не похвалила. Это была та же самая информация, только поданная позитивным способом.

Джейн П.

Научите ребенка учиться. Если объяснить, как люди учатся — и как нужно делать ошибки для того, чтобы научиться, — то благодаря этому ваш ребенок будет заниматься с большей уверенностью. Напоминайте ему о том, что он уже умеет делать — например, рассказывать алфавит наизусть или рисовать какую-то фигуру, и это поможет ему увидеть, что он уже освоил казавшееся ему сложным раньше..

Полезно констатировать очевидное — что разные люди учатся разным вещам с разной скоростью, что у каждого хорошо получается что-то свое и ни у кого не может хорошо получаться сразу все. Для ребенка это может быть открытием.

Мы несем ответственность за то, чтобы объяснить ребенку, что непонимание чего-то — это часть обучения и что нельзя научиться, не делая ошибок. Родители и учителя также должны быть достаточно взрослыми, чтобы говорить: «О, ты этого не понял. Я недостаточно хорошо объяснила, давай я попробую объяснить еще раз» — т. е. это моя обязанность как учителя попытаться объяснить лучше — вместо: «Ты сделал непра-

вильно». Вместо того чтобы обвинять ребенка, нужно уметь принимать ответственность на себя.

Коринна Абисголд, психолог, специалист в области образования

Будьте честными. Чуть более старшие дети, в особенности те, кто знает по опыту, что школа — это не всегда фабрика веселья, могут оценить родительское признание, что учеба иногда может быть тяжелой и утомительной. Пусть они узнают, что тяжелая работа и прилежание иногда могут что-то изменить: что иногда нужно работать над чем-то, что кажется скучным, но тем не менее нужным, чтобы подняться на следующую, более интересную ступень. Хвалите их, когда они упорно работают над задачей, и объясните, что если бы учеба была легкой, то не было бы нужды в учителях и школах.

Родителям часто помогает объяснение процесса обучения и процесса функционирования мозга. Детей очень успокоит, если объяснить им, например, как работает память, что иногда запоминать легко, а иногда мы забываем, что у нас есть краткосрочная и долгосрочная память и что нормально, когда что-то одно кажется труднее, чем другое.

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт, директор «Детской компании»

Учите ребенка концентрироваться. Не для всех детей естественно сидеть спокойно. Навыки концентрации детям легче всего приобрести, делая что-то, что доставляет им удовольствие (рисовать красками, готовить еду, строить из конструктора и т. д.). Возможно, понадобится, чтобы родитель при этом сидел рядом, но не вмешивался.

Старшим детям могут помочь концентрироваться дольше настольные игры. Если ребенок не справляется с игрой до конца, завершите игру в несколько приемов, записывая, где вы остановились вчера.

Смена курса

Все мы учимся очень по-разному. Люди ни дома, ни в школе не думали об этом достаточно глубоко: некоторые дети

любят учиться в одиночестве, другие лучше учатся во взаимодействии с другими, некоторые учатся посредством слов, другие — через визуальные или музыкальные подсказки, некоторые — в процессе делания. Я думаю, многие родители приходят к пониманию того, как учиться их ребенок, просто пробуя разные пути.

Профессор Кэтрин Райли, директор Центра менеджмента образования при Рэксэмптонском институте, Лондон

Если повторить объяснение, когда ваш ребенок не понимает чего-то, это может привести к тому, что ему это наскучит, а вас разочарует. Простой переход от абстрактных примеров к конкретным может творить чудеса. Ребенок, который не выказывает никакого интереса к сложению шести и пяти, может с большим энтузиазмом разбираться с футболистами, которым нужно сформировать команду из 11 человек.

Если это по-прежнему ни к чему не привело и вы чувствуете, что теряете терпение, возможно, лучше всего будет, если вы оставите это занятие. Несколько дней без чтения или любой другой задачи, которую нужно решить, причинят намного меньше вреда, чем если вы будете постоянно злиться или выходить из себя.

Если ребенок не может что-то сделать, никогда не злитесь. Родители не всегда хорошие актеры, и если вы собираетесь показать свое разочарование, это принесет больше вреда, чем пользы. Дети ненавидят расстраивать своих родителей и легко теряют уверенность в себе.

Николас Такер, преподаватель предмета «Культура и общество»

Избегайте сравнений. Если детям говорить, что они справляются лучше или хуже, чем их сверстники, это может подогреть беспокойство и вызвать страх неудачи, приводящей к обратным результатам, потому что всегда будет кто-то в какой-то области, кто будет справляться лучше. Учителя и другие ученики будут бомбардировать вашего ребенка сравнениями с дру-

гими детьми, как только он начнет ходить в школу, и если вы к ним присоединитесь, большой пользы от этого не будет.

Однако вы должны знать, как продвигается ваш ребенок и достигает ли он уровня развития, соответствующего его возрасту, чтобы вы могли определить области, где ему нужна дополнительная поддержка.

Вчера я разговаривала с детьми, которых забрали из общей школы на несколько недель, чтобы они освоили некоторые основные навыки, которые у них не развивались. Меня огорчило, что все они рассказывали, как их запугивали. Детям, которые не справляются с учебной, возможно, приходится также разбираться с тем, что происходит не так в их жизни — они чувствуют себя отверженными, их дразнят и т. д. Родителям очень важно знать, что происходит с ребенком.

Профессор Кэтрин Райли, директор Центра менеджмента образования при Рэксэмптонском институте, Лондон

Смягчите давление проверок. Сейчас почти всем детям приходится проходить проверки начиная с очень раннего возраста. Насколько хорошо проходят эти проверки, в значительной мере зависит от школы, но на способность вашего ребенка справиться с ними также влияет ваше отношение.

Я видела, как у семилетних детей были приступы беспокойства перед экзаменами — они фактически тряслись и тяжело дышали, — и это в школе, где мы пытаемся настолько смягчать проверки в таком раннем возрасте, чтобы они даже не понимали, что происходит. Во всяком случае, они уловили беспокойство своих родителей. Стремления родителей понятны, и детям действительно нужна родительская поддержка. Но все родители, особенно родители тех детей, которым нужна дополнительная поддержка, должны уметь не передавать свое беспокойство детям.

Кэррол Манро, директор начальной школы

Дети из парника

Некоторые люди, работающие в привилегированных школах, говорят о синдроме, который имеет место в возрасте около 13 лет. Дети показывали прекрасные результаты, потому что их обучали и родители давили на них на протяжении многих лет, и они работали на пределах своих возможностей так долго, что больше просто уже не могли. Они должны были продемонстрировать внушительные результаты, чтобы попасть в определенные школы, но это не подлинное отражение их учебы, а скорее доказательство невероятных усилий, которые они вложили. Они вышли из парника, и теперь от них ожидают, что они будут расти в таком же темпе, а они просто не могут сделать этого.

Робин Фриланд, психолог, специалист в области образования

Поощрять ребенка, чтобы он радостно учился, предоставлять ему возможности и помогать ему думать самостоятельно не означает растить его в парнике.

Домашняя работа

Количество домашней работы, которое ваш ребенок делает в первые школьные годы, зависит от множества факторов — политики школы, рекомендаций правительства, вашего отношения, настроения ребенка. Вы можете помочь...

- Обеспечьте ребенка рабочим местом, инструментами (карандаш, резинка и т. д.) и временем, чтобы делать то, что ему нужно. Если ему регулярно задают домашние задания, попытайтесь перенести их выполнение на вторую половину дня/вечера.
- Посидите с ним, если он это любит, но не заглядывайте ребенку через плечо и не вмешивайтесь, если вас не просят. Если вы помогаете, скажите об этом учительнице, которой нужно знать уровень его настоящих способностей.

- Он достаточно физически устал, чтобы захотеть сесть, но не устал, чтобы умственно работать. Физические упражнения после школьных занятий неплохо помогают.
- Объясните, как он может наилучшим образом организовать и представить свою работу, если вам кажется, что он не уверен. Неуверенность ребенка относительно того, чего от него ожидают, создает ненужное давление, а у детей его и без того хватает.
- Многие родители сообщают об успехе игр «в школу», когда дети начинают сопротивляться. Ребенок играет роль учителя, а родитель — ученика. Это снимает напряжение, помогает родителю понять, что ребенок знает, и помогает ребенку учиться, одновременно получая удовольствие.

Учеба в «парниковых условиях», когда ребенка бомбардируют одним заданием за другим в попытке подтолкнуть его к вершине успеха, определенной взрослыми, — это один из самых неэффективных способов заставить ребенка учиться охотно и успешно на протяжении долгого времени. Она может дать противоположный результат, и ведущие специалисты в области образования и детства активно от нее отговаривают.

Недавнее прошлое изобилует трагическими примерами родителей, которые слишком далеко толкали своих детей в раннем возрасте, иногда из страха за их будущее, иногда из необходимости компенсировать свои нереализованные амбиции, иногда исключительно из духа соревнования. В этом нет ничего нового: в 1890-х один отец забрал своих талантливых детей из школы, чтобы обучать их дома. После того как двое его сыновей совершили самоубийства, он послал своего младшего и самого замкнутого сына в местную техническую школу. Этим сыном был Людвиг Витгенштейн, которого сейчас считают величайшим философом XX века. И все же наше общество становится все более и более озабочено ускоряющимся развитием и прогрессом: мы преподаем французский язык малышам, гимнастику — младенцам, используем для двухлетних подготавливающие

к чтению аудиокассеты, которые включают во время их сна, и уйму национальных оценок и тестов, которые подпитывают родительские неврозы. Возможно, вам будет полезно принять во внимание следующее...

Если слишком интенсивно помогать детям, они не смогут испытать, что такое успех. Это не дает им времени почувствовать удовольствие от того, что они достигли, — а это самая сильная мотивация из всех. Каждый раз, добираясь до вершины одной горы, они видят другую, на которую нужно карабкаться, вместо того чтобы перевести дыхание и полюбоваться видом.

Если слишком сильно толкать, это неизбежно приведет к неудаче. Нет более верного способа подорвать уверенность ребенка, чем толкать его дальше, чем позволяют его естественные способности.

Ребенку будет трудно продолжать учиться без родительского давления. Исключительные достижения в раннем возрасте не означают исключительных достижений в дальнейшей жизни. Ключ к будущему успеху ребенка — его собственная мотивация, а не требования родителей.

Ребенок может в дальнейшем отвергнуть то, что вы «вдалбливаете» в него силой. Поощряйте, когда можете, и уговаривайте, когда нужно, но пытайтесь избегать «образовательных» вопросов. Обиды только подпитывают сопротивление и вероятность отказа.

Я знаю одного мальчика, который в раннем возрасте стал исключительно талантливым пианистом. Родители заставляли его долго и тяжело упражняться. Затем, когда ему исполнилось 18 лет, он объявил, что уходит из дома и оставляет занятия музыкой. Не думаю, чтобы он с тех пор хоть раз притронулся к пианино. В чем смысл того, чтобы уничтожать детское

удовольствие? Безусловно, для него было бы лучше, если бы на него не так давили, и возможно, он не достиг бы таких успехов в раннем возрасте, но и по сей день продолжал бы играть.

Джейн Катлер, директор музыкальной школы Да Капо

Стресс вредит здоровью. Есть много научных доказательств влияния стресса на здоровье. Беспокойство ребенка может найти выражение в очень реальных физических симптомах — от коликов в желудке до головных болей, от кожных проблем до других хронических и ослабляющих иммунитет болезней.

Я вижу столько детей под стрессом. Лондон полон ими. Часто их естественная способность учиться заторможена, потому что есть разница между насильственным вдалбливанием информации и предоставлением ребенку возможностей приобрести навыки обучения. Хорошее образование — это не информация, которой дети обладают, но скорее поощрение их желания учиться, а оно должно основываться на настоящих эмоциях.

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт, директор «Детской компании»

Содержание детей в парнике отнимает время. Это время можно было потратить на то, что намного важнее для развития ребенка.

У детей, воспитанных в парниковых условиях, редко бывает время то, чтобы просто гулять, делать, что им вздумается, и понимать, что сидеть спокойно, тихо и расслабленно — это нормально. Детей, которых я вижу, часто перебрасывают из школы на дополнительные занятия. Лишение свободного времени в раннем возрасте будет иметь серьезные последствия в будущем: им будет сложно расслабляться и быть в одиночестве.

Коринна Абисголд, психолог, специалист в области образования

Поощрение вопросов

Если вы демократичны и признаете, что чего-то не знаете или сомневаетесь, это полезно в том плане, что ребенка больше уважают как личность, давая возможность принимать некоторые решения самостоятельно.

Элизабет Ньюсон, заслуженный профессор психологии развития
в Университете Ноттингема

Я думаю, Дед Мороз — двоюродный брат Бога.

Джошуа, 6 лет

Я рада, что я не дикобраз.

Холли, 4 года

Для детей информационного века обучение будет в меньшей степени делом запоминания фактов, которые можно найти везде, и в большей степени знанием того, что с ними делать. Способность думать, а не просто быть сосудом для хранения информации, может быть развита уже в дошкольном и младшем школьном возрасте, если поощрять вашего ребенка задавать вопросы, расспрашивать и изучать, думать творчески и смело.

Родители и педагоги все больше признают важность обучения детей думать самостоятельно. Это могут быть нововведения в пользу счета в уме на уроках математики или новые исследования «когнитивной акселерации», но суть ясна: взрослые могут поощрять детей думать, и это удивительным образом благоприятствует их образованию в целом.

Вопросы, вопросы

Естественное желание детей расспрашивать достигает пика в возрасте пяти лет, и в этом возрасте вы просто используете природный ресурс. Вопросы, которые ребенок формулирует

сам для себя, дают невероятную мотивацию и часто удивительны: «Умеет ли ветер думать?» Этот вопрос мы можем закрыть, потому что на него сложно ответить, или прекратить дальнейшие расспросы, ответив на него, но наша родительская роль заключается в том, чтобы облегчить расспросы. Суть не в том, чтобы дать быстрый ответ, а в том, чтобы попытаться понять и не завершать расспросов. Умение задавать оригинальные вопросы, расспрашивать и адаптироваться становится еще более существенно важным сегодня, во времена быстрых технологических перемен.

Робин Фриланд, психолог, специалист в области образования

Помогите ребенку, сохраняя здравый смысл и чувство юмора. Если вы сильно напрягаетесь, глаза вашего ребенка потускнеют. «Самое худшее, что можно сделать, — это превратить в серьезное дело что-то, к чему ребенок проявил интерес», — объясняет Николас Такер, психолог, специалист в области образования, который в настоящее время преподает «Изучение культуры и общества» в Университете Сассекса.

«Старайтесь не слишком давить и следуйте туда, куда ведет ребенок. Есть одна старая история, в которой маленький мальчик спрашивает маму: «Что такое молния?» — и она говорит: «Я не очень хорошо знаю, пойди и спроси у отца». Малыш отвечает: «Мне не нужно знать так много!» Детям не нужны лекции. К несчастью, родители часто воспринимают вопрос как возможность прочитать лекцию и выжимают из него все возможное».

На простейшем уровне обучение детей думать самостоятельно требует от родителей сосредоточения на активных расспросах вместо пассивного обучения: поощрять вопросы, признаваться, когда они не знают ответов, и подогревать заинтересованность

детей узнать больше. Полезно рассмотреть несколько плохих родительских привычек:

Ребенок: Как варенье попадает в пончик?

Родитель: Пожалуйста, передай мне ту чашку. Спасибо. (Ребенок проигнорирован.)

Ребенок: Как варенье попадает в пончик?

Родитель: Ну, что еще снова? (Ребенок воспринимается как раздражитель.)

Ребенок: Как варенье попадает в пончик?

Родитель: Спроси маму. (Это обман.)

Ребенок: Как варенье попадает в пончик?

Родитель: Ну, хорошо, что ты об этом спросил. После того как мягкое тесто жарится в кипящем масле, оно поднимается, пока не примет знакомую нам форму пончика. Затем, когда он остывает, его прокалывают длинной иглой и... (Ребенок засыпает).

Относительно простое решение:

Ребенок: Как варенье попадает в пончик?

Родитель: Хороший вопрос. А ты как думаешь? (Ребенка побуждают подумать самостоятельно.)

Если ребенок отвечает: «Я не знаю» — можно снова побудить его подумать, дав ему ряд возможных ответов, из которых он может выбрать. Разбавьте их парочкой смешных.

Если пойти глубже, нам следует признать важность расспросов — как самого этого процесса, так и открытия, в отличие от просто конечного результата или окончательной оценки — и объяснить это нашим детям. Мы можем увеличить удовольствие от расспросов с помощью игр и историй (см. «Истории и игры для размышления») и показать значение того, что они узнали, объясняя, как это знание применить в окружающем мире.

Нам также следует признать, что наши действия оказывают намного большее влияние на отношение наших детей к учебе, чем наши слова. Если мы открыты, воодушевлены и конструктивно относимся к нашему собственному умению учиться и решать проблемы, есть шансы, что наши дети тоже будут такими.

Многие психологи считают, ияс ними согласен, что то, что происходит в ментальном плане, сначала переживается на социальном плане. Таким образом, например, если в семье проблемы решаются демократически, дети будут иметь хорошие способности к решению проблем, а если они будут смотреть, как мы кричим или уходим в депрессию при проблемах, дети будут решать проблемы очень плохо. Модели, которые мы формируем каждый день, категорическим образом определяют, чему наши дети учатся и как они этому учатся. Люди, похоже, не осознают, насколько существенно эти вещи формируют детское мышление.

Робин Фриланд, психолог, специалист в области образования

Истории и игры для размышления

Адаптировано с любезного согласия автора из книги «Истории для размышления» д-ра Роберта Фишера

Мир непредсказуем, да и рынок труда становится все более неопределенным, поэтому дети должны учиться мыслить гибко и нарабатывать умение решать проблемы, которое позволит им учиться всю жизнь.

Родители могут расширить интересы ребенка, сконцентрироваться на них и обеспечить его гибкостью мышления, которая необходима, — в отличие от учителей, которые не могут этого сделать, так как они учат большое количество детей. Для родителей важно передавать детям как

можно больше жизненного опыта, включая музыку, искусство, «исследования», спорт и т. д. А еще школа настолько сконцентрирована на чтении, письме и арифметике, что о мышлении совсем забывают. Родители имеют все возможности рассказывать детям то, что их интересует, размышлять с ними о том, что такое обучение, и развивать их таланты. Это можно делать с помощью рассказов (см. ниже), обсуждая их смысл в понятиях, которые известны ребенку из его собственного опыта. Игры (см. ниже) иногда можно превращать в игры для размышления. Например, родители могут обсудить с ребенком план игры до ее начала, затем рассмотреть, удалась ли игра или нет. Таким образом, ребенок не только увидит суть игры, но и поймет, как в нее лучше играть, и получит еще больше удовольствия, обсуждая ее с людьми, которых он любит. Это должно быть удовольствием, а не работой. Часть удовольствия для вас обоих заключается в том, чтобы обнаружить, что и как ваш ребенок на самом деле думает.

Д-р Роберт Фишер, директор исследовательского центра по обучению мышлению, университет г. Брунель

Истории для размышления: робкие зайцы

Индийская народная сказка, варианты которой встречаются в Европе и Африке

Жил-был робкий заяц, который всегда боялся, что случится что-нибудь ужасное. Он всегда говорил: «А что, если на нас упадет небо? Что, если земля вдруг провалится? Что со мной тогда будет?»

Однажды после того, как он много раз сказал это себе, он услышал шум. Бам! Земля словно задрожала. Заяц чуть не выпрыг-

нул из своей шкуры. «Что это было? — закричал он. — Наверное, земля проваливается!» Потому он убежал так быстро, как мог. По пути он встретил другого зайца. «Брат заяц, — сказал он, — убегай, спасайся! Земля падает!»

«Что-что? — закричал другой заяц. — Эй, подожди меня!» И он побежал за первым зайцем, и скоро все зайцы бежали изо всех сил. И каждый кричал: «Беги, беги, земля падает, земля падает!» Скоро другие звери услышали и тоже побежали, крича: «Земля падает! Спасайтесь!»

Мудрый старый лев увидел, как они бегут, и услышал их крики. Он огляделся вокруг. «Я не вижу, чтобы земля падала», — сказал он. И самым громким голосом, каким мог, он проревел: «Стойте!» При этом слове все перепуганные животные остановились.

«Что вы сказали?» — спросил лев. «Разве ты не слышал? — протрубил слон. — Земля падает!»

«Почему вы так думаете?» — спросил лев. «Нам сказали тигры», — ответили слоны. «Почему тигры так думают?» — «Медведи нам сказали», — прорычали тигры. «Почему медведи так думают?» — «Ну, нам сказали олени», — ответили медведи. «А почему олени так думают?» — «Нам сказали обезьяны», — пробормотали олени. «А обезьяны откуда знают?» — «Шакалы так сказали», — затрещали обезьяны. «А откуда шакалы узнали?» — «Нам сказали зайцы», — затыкали шакалы. «А откуда знают зайцы?» Один заяц сказал, что ему сказал другой заяц, и так далее, пока они в конце концов не добрались до первого зайца. «Я знаю, — сказал он, — потому что я видел, как это произошло». — «Где?» — «Под большим кокосовым деревом».

«Ну, иди и покажи мне», — сказал лев. «О нет, я очень боюсь! Это может произойти снова!» — пропищал заяц. «Ну, садись мне на спину, я тебя отнесу», — сказал лев. И заяц, все еще дрожа, выпрыгнул на спину льву, и они медленно зашагали к большому дереву. И в этот момент... БАМ! На землю упал кокос и разбился. «Беги, беги, — закричал заяц, — нас всех убьет!»

«Остановись и посмотри! — сказал лев. — Ну, что это?» — «Я... я думаю, это кокос», — ответил заяц. «Тогда тебе лучше сказать всем животным, что земля падает только потому, что с пальмы упал кокос».

Не всегда нужно верить тому, что слышишь.

Размышления над историей

Ключевой вопрос: какой смысл этой истории?

1. Почему заяц чуть не выпрыгнул из своей шкуры?
2. Что он подумал, когда услышал шум?
3. Какие звери убежали вместе с зайцем?
4. Какой зверь не убежал и остановил других зверей?
5. Почему звери подумали, что земля проваливается?
6. Что это шумело? Как звери поняли это?
7. Какой совет ты дал бы зайцу?
8. Можешь ли ты вспомнить, как подумал что-то, что оказалось неправильным?

Размышления над знанием

Ключевой вопрос: что означает «знать» и «полагать»?

1. Что ты знаешь наверняка? Можешь ли ты привести примеры?
2. Что означает «знание»?
3. Если ты что-то знаешь, означает ли это, что это должно быть правдой?
4. Если ты прочел о чем-то в книгах, означает ли это, что это правда?
5. Есть ли что-то, что ты полагаешь, но не уверен, что знаешь это? Приведи пример.
6. Веришь ли ты всему, что видишь? Почему?
7. Веришь ли ты всему, что тебе говорят? Почему?
8. Знаешь ли ты что-то, чего не знает никто? Можешь привести пример?

Дополнительно

Придумай сценку о ком-то, кто очень боялся чего-то, но это было неправдой. Составь список того, что ты знаешь, и того, что ты полагаешь, но в чем не уверен.

Играна соображение: улучшить человеческое тело Как играть

Игрокам дают бумагу и карандаш и предлагают придумать и нарисовать какое-то улучшение или улучшения в человеческом теле. Когда закончится отведенное время, например, 15 минут, каждый игрок показывает свой рисунок и объясняет, какие улучшения он придумал. Затем игроки голосуют, чтобы узнать, чей рисунок признан самым творческим и оригинальным.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

РАСТУЩАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Я смотрю на него и не верю своим глазам: так он изменился. Он выглядит таким взрослым, и меня удивляет, насколько ему нужна.

Дженни Т.

Я никогда не знаю, с кем столкнусь: с шестилетним, больше похожим на шестнадцатилетнего или на трехлетнего.

Джон С.

Ребенок становится все более независимым: это привносит в вашу жизнь перемены и новые возможности. Ваш ребенок выходит в большой незнакомый мир, где вас не будет, чтобы показать дорогу, — и в то же время вы остаетесь центральной фигурой в его жизни и от вашего поведения зависит то, как он будет справляться с новым опытом и получит ли от него удовольствие.

ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

Представьте себе: вы завтра выходите на новую работу. При этом вы не помните, как туда доехать, как выглядит ваш офис и сможете ли вы добраться назад домой. Вы не знаете, с кем будете работать, кто ваш начальник и что вы вообще должны делать. Неизвестно, сможете ли вы поесть или сходить в туалет, и если сможете, то когда. Все знакомое и дорогое будет далеко — но все вокруг убеждает вас, что вам очень понравится на новой работе. Как вы думаете, легко ли ребенку первый раз идти в школу?

Для того чтобы справиться с этими страхами, необходимо их принять (см. «Работа с чувствами»). Вы также можете

существенно помочь ребенку, подготовив его к новым условиям, подробно рассказав, что его ожидает и на что это будет похоже. Он должен хорошо представлять себе, что ему придется делать и насколько жестко будет распланирован его день.

Хорошо, если вам удастся поговорить с учителем до первого школьного дня. Не нужно делать упор на уроки, стоит выяснить, чего ожидают от ваших сынишки или дочурки. Как им следует проситься в туалет? Нужно ли закрыть за собой дверь? Придется ли им сидеть за партой? Эти простые на первый взгляд вещи могут оказаться большими препятствиями для ребенка, особенно если противоречат его привычному поведению. Очень полезным может оказаться читать вместе с детьми книги о школе, играть в школу с куклами, чтобы приучить детей к таким вещам, как классные собрания или походы в школьную столовую.

Игры с мелками, бумагой, ножницами, книгами и, что немаловажно, общение с другими детьми помогут победить страх перед школой. Очень хорошо, если ваш ребенок будет общаться с детьми, с которыми окажется в одном классе — это смягчит переход от одного образа жизни к другому. Можно попросить учителя помочь связаться с другими родителями в вашем районе.

Ровная дорога

Адриенна Катц, автор книги «Как научить ребенка читать»

Это одно из самых важных событий в жизни ребенка. Чем позитивнее его первое впечатление о школе, чем увереннее ваш ребенок в том, что он справится, тем проще ему будет во все последующие школьные годы. Чем радостнее вы сделаете этот «переход», тем меньше проблем будет возникать в дальнейшем.

Важны мелочи: какую обувь вы подберете — на шнурках или на липучках, какие штаны — удобно ли их снимать в туалете

и т. д. Также очень важно научить ребенка понимать инструкции и выполнять их. Научите его предлогам «под», «на», «за» — учителя вечно говорят что-то вроде «стань за Джонатаном», «сложите книги у моего стола». Если дети этого не понимают, а такое случается, они могут казаться неуверенными или непослушными, что заставляет их нервничать или терять уверенность.

Используя предлоги в игре, вы очень легко научите ребенка: «Посади мишку на стол. Где мишка? На столе». По паре минут время от времени — и ваш ребенок уже все запомнил. Мне кажется, это еще важнее, чем учить детей алфавиту.

Если можно, обсудите со школьной администрацией возможность вашего присутствия на уроках утром до тех пор, пока ребенок не привыкнет оставаться без вас (см. «Страх разлуки»). Разумеется, это зависит от индивидуальных особенностей ребенка: кого-то нужно приучать постепенно, кому-то больше пойдет на пользу резкий переход. Некоторые школы с пониманием относятся к родительской поддержке детей на первых порах, другие считают это ненужным вмешательством. Редко когда можно угадать, какой способ будет лучшим в вашем случае, но быть в курсе школьной политики в отношении этого и ваших возможных действий совсем не помешает.

Вам также следует хорошо осознавать ваше собственное отношение к тому, что ваш ребенок идет в школу. Если вы нервничаете и не готовы его отпустить, ребенок будет отражать ваше настроение. Постарайтесь донести до ребенка положительное отношение к школе и уверенность в том, что он справится. Если ребенок будет видеть, что вы расслаблены и уверенно держитесь с его учителем, он будет вести себя так же.

Это очень большой шаг в жизни ребенка, и многие спотыкаются на этом этапе — но все так или иначе его проходят.

Я видел, как иногда дети очень сильно замыкаются в себе в пять лет, когда идут в начальную школу. Они

не были в детском саду, не играли с другими детьми, у них не было братьев и сестер — и первые месяцы привыкания к школе влекут за собой стресс и психологические травмы. Никогда нельзя отделять детей от их сверстников. Но даже такие замкнутые дети, как те, которых мне довелось видеть, через несколько месяцев привыкали. Это вполне достижимо, так что не стоит отчаиваться.

Профессор Хью Фут, специалист по детской психологии и социальному развитию

Родители и школа

Хорошие отношения родителей с учителями очень важны для детей. Ребенок должен чувствовать связь между школой и домом, не воспринимать их как два различных отдельных мира. Это имеет огромное значение. Родители могут помочь тем, что знают, как их ребенок лучше воспринимает знания — но поделиться этим они могут только тогда, когда отношения с учителями хорошие и налаженные.

Профессор Кэтрин Райли, директор Центра менеджмента образования, Рэмптонский институт

Развивайте ваши дипломатические способности. Если вы наладите отношения со школой и преподавателями, то сможете узнавать больше о том, как продвигается учеба ребенка, чего ему не хватает, и ваше мнение также будет учтено, а ваш вклад сможет стать эффективнее. Это сыграет большую роль, если у ребенка возникнут проблемы в учебе или в общении с другими детьми (см. «Обидчики»). На родительских собраниях в основном обсуждают учебные моменты, а не то, насколько успешно дети общаются друг с другом, но если вы будете знать и об этом, вам будет гораздо понятнее, как ваш ребенок развивается и учится справляться самостоятельно.

Вы должны стремиться к открытому диалогу, а не к защите от возможного нападения. Позиция «мой ребенок всегда прав» снижает продуктивность дискуссии и может помешать вам увидеть реальные проблемы и их решения. С другой стороны, становиться на сторону учителей, создавая «единый фронт», тоже не стоит — ваш ребенок может засомневаться в собственных ощущениях и выводах и перестать делиться с вами своими проблемами (см. «Работа с чувствами», «Общение»). Школьная жизнь не всегда проста и не всегда справедлива, и это должно быть понятно как вам, так и вашему ребенку.

Если вашего ребенка выругали за то, что сделал кто-то другой из школьников, и он чувствует, что с ним обошлись несправедливо, я бы посоветовал поговорить с ребенком о несправедливости, признать, что с ним плохо обошлись, и решить вдвоем, что следует делать. Я бы не советовал по любому поводу обращаться к учителю. Некоторые дети, зная, что их родители обязательно напишут письмо или, того хуже, придут в школу чуть что, будут скрывать все от родителей, чтобы «не будить спящую собаку». Ваша же цель — поддерживать ребенка, чтобы он рассказывал вам, что происходит с ним в школе. Могут быть случаи, когда вам следует настоять на решении проблемы с учителем, равно как и случаи, когда лучше убедить ребенка, что на какие-то несправедливости или ошибки учителя можно не обращать внимания. Если пытаться защитить ребенка от всех возможных разочарований, это может плохо подготовить его к дальнейшей взрослой жизни.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Друзья

Хороший друг может очень помочь, когда тебя обижают одноклассники. Если тебя «исключили» из круга общения,

но твой друг скажет: «Ты не такой плохой, как они говорят», — чувство принадлежности может быть спасено. Когда тебя ценит кто-то близкий, гораздо проще справиться с тем, что тебя не ценят остальные.

Д-р Майкл Бултон, детский психолог, Килский университет, специалист по проявлениям агрессии у детей

Меня коробит, когда я слышу, как моя дочка обсуждает с подругами, кто с кем сильнее дружит.

Кэролин П.

После того, как я потеряла ребенка, я услышала, как моя дочка упомянула об этом в разговоре с подругой с такой жестокой прямотой — как что-то само собой разумеющееся, просто чтобы поддержать ее, — дети часто так делают, даже маленькие. Но то, как она об этом говорила, — мне бы она этого так не сказала.

Хелен О.

Друзья важны. Хорошее настроение вашего ребенка, его поведение, речь, ценности, физическая и эмоциональная безопасность, желание учиться и успехи — на все это очень влияют сверстники вообще и друзья в особенности.

Любому взрослому известно, что друзья могут помочь в трудную минуту, и ссора с другом может сильно испортить даже самый лучший период вашей жизни — но то, насколько важны эти вещи для детей, часто недооценивается. Крепкая дружба может завязаться и в детском саду, и в школе. Не важно, один друг у вашего ребенка или много, есть ли у него особенно близкие друзья или у него хорошие отношения со всеми. Важно то, что есть хотя бы один ребенок, которого он считает другом (см. «Обидчики»).

Ваша цель — помочь ребенку развить те навыки, которые позволят в будущем завести друзей, придать уверенности, устойчивости, привить понимание жизненных ценностей, чтобы ребенок мог сам судить, когда не стоит следовать за всеми. Как это сделать?

Давайте ребенку возможность играть с другими детьми. Вы можете спросить у него, с кем бы ему было интересно познакомиться, и дать возможность поиграть вместе — это может заложить основы дружбы. Продемонстрируйте ему преимущества дружбы и общения в вашей жизни. Внешкольное времяпровождение расширит круг общения вашего ребенка и придаст ему уверенности в себе.

Сверстники

Родители детей-школьников хорошо знакомы с тем, насколько сильно влияние сверстников друг на друга. Тотальное помешательство на чем-либо может распространиться по школам буквально за недели (вспомните «йо-йо»!), и ваше шестилетнее дитя может начать разговаривать на жаргоне своих сверстников или возненавидеть морковку только потому, что его лучший друг ее терпеть не может. Некоторые из таких проявлений влияния сверстников забавны, но другие могут серьезно сказаться на будущем ребенка.

Количество свидетельств об усилении влияния сверстников все возрастает, чаще всего упоминаются исследования детской наркомании в США (см. «Как сделать, чтобы ребенок не стал пробовать наркотики»). Об этом ведутся бесчисленные дискуссии, но очевидно, что родители также играют здесь не последнюю роль: они формируют поведение ребенка и его отношение к окружающему миру, и, как следствие, то, каких друзей он себе выбирает. Они могут влиять на круг общения своего ребенка.

«Сверстники имеют большое значение в жизни ребенка. Они могут сыграть такую же роль, как и родители, скажем, в возникновении преступных склонностей, — рассказывает Гевин Ноубс, преподаватель психологии в Восточно-Лондонском университете. — Наиболее вероятно возникновение таких склонностей именно в юном, даже дошкольном возрасте. Родителям следует избегать чрезмерно строгих наказаний, проявлений авторитарности или агрессии со своей стороны. Эти меры ведут лишь к развитию антисоциального поведения у ребенка, и его

как магнитом тянет к агрессивным, девиантным сверстникам, которые, в свою очередь, поощряют и стимулируют антисоциальное поведение».

Но сверстники, как никто другой, могут сыграть и положительную роль в здоровом развитии ребенка.

«Сверстники обладают уникальной особенностью для ребенка: они с ним на равных. В силу этого они могут развить тягу к тому, чтобы ваше чадо стало таким же умным и сильным, как они, и разделяло их интересы, — подчеркивает Гевин Ноубс. — Коллективное обсуждение правил игры или общения со сверстниками — важный шаг в изучении правил социального поведения. Со сверстниками ребенок может развить такие социальные навыки, как обсуждение, сотрудничество, соревнование и конфликт — так, как он никогда не сможет развить их со взрослыми, так как взрослые для него слишком большие и могущественные».

Повышайте самооценку ребенка (см. «Работа с чувствами»). Это придаст уверенности в себе, поможет заводить дружбу с другими детьми, но в то же время не даст стать слишком зависимым от них. Может быть очень полезным поговорить с ребенком о том, в чем заключается дружба, о том, что некоторые друзья приходят и уходят, а некоторые остаются на всю жизнь.

Дружба иногда становится жизненно необходимой ребенку как единственная стабильная отношения кем-то. Это может приводить к ситуациям, когда ребенок, не находя взаимности у сверстников, впадает в отчаяние. Она начинает настаивать, это вызывает негативную реакцию, и ребенок может начать делать все, лишь бы быть снова принятым в круг сверстников. Это делает его очень уязвимым.

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт и директор
«Детской компании»

Что нужно знать ребенку для существования в социуме

В этом мире стеснительных попросту не замечают. Поэтому всем детям — а особенно тем, кто склонен стесняться, — нужно прививать социальные навыки общения и общительности, чтобы дать им толчок к развитию. Начните с малого: поиграйте с детьми в знакомство — меня зовут так-то, а как тебя зовут?

Объясните, что нужно смотреть в глаза человеку, с которым разговариваешь, и спрашивать «как дела», и репетируйте это, пока не исчезнут проблемы. Положительное отношение других собеседников к такому поведению подогреет интерес ребенка к общению и научит некоторой раскрепощенности.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Вы можете помочь ребенку привыкнуть к жизни среди других детей, развивая те социальные навыки, которые у него уже есть, и воспитывая те, которых еще нет (см. «Социальные навыки»).

Придумайте вместе разные способы завязать разговор: «Мне нравится твой рисунок. Что ты любишь рисовать больше всего?», «У тебя есть братья или сестры?», «Я могу достать языком до носа, а ты?» Обсудите разные способы присоединиться к игре других детей или завязать игру.

Мы должны научить малыша общаться и взаимодействовать с другими людьми. Ребенок моей знакомой одно время вообще не улыбался и выглядел все время угрюмым, ей приходилось напоминать ему, чтобы он улыбнулся. Она объясняла ему, что улыбка — сигнал другому человеку. Она может не значить, что ты хочешь подружиться, но она как бы говорит «я дружелюбен», и дает возможность завязать разговор. Это то, что важно для выживания в большом мире и большом социуме.

Пэт Эллиот, психотерапевт

Социальные навыки

Д-р Майкл Бултон, детский психолог

Люди наконец начинают осознавать, что социальные отношения детей столь же важны, как и их умственное развитие. Многие дети свободно общаются с раннего возраста и практически не нуждаются в тренировке, возможно, потому, что родители предоставляют им такую возможность дома. Но некоторым отчаянно недостает этого умения.

Одним хорошо наедине с собой. Другие в то же время могут страдать от одиночества, что делает их уязвимыми по отношению к обидам со стороны сверстников. Они не знают, как войти в группу, они остаются вне игры, и их игнорируют.

Некоторые дети общительны, но могут отпускать замечания, на которые сверстники реагируют болезненно: «А я могу это сделать лучше», «Не делай так, а делай вот так», «Не играй в то, играй в это». Это воспринимается в штыки. Гораздо лучше, если ребенок будет активно участвовать в уже происходящем: «Какая хорошая игра, а за кого мне играть?» Это предполагает, что ребенок принимает правила игры и принят в компанию. Родительская помощь в развитии таких навыков может иметь хороший результат.

Пускай ребенок учится думать самостоятельно. Продемонстрируйте ребенку, что его мнение имеет значение, как в обучении (см. «Поощрение вопросов»), так и в домашней жизни (см. «Как стимулировать хорошее поведение», «Ценность ценностей»).

В Америке, где проблема наркотиков превалирует, школы проводят тренинги с младшими детьми, на которых учат ценить собственное мнение и решения. Один из примеров был таким: группе детей было необходимо выбрать между двумя коробками, в одной из которых было что-то нужное им. Каждый из них

должен был положить фишку на ту коробку, в которой, по его мнению, находился искомый объект. После того как часть детей «проголосовала», остальные начали складывать фишки на ту коробку, на которой было больше фишек. Это использовали для демонстрации того, что не следует всегда следовать за сверстниками, а думать за себя.

Коринна Абисголд, специалист по психологии образования

Внешний вид имеет значение. К сожалению, это так. Среди детей необычная одежда или прическа может послужить поводом к отчуждению. Вы можете помочь ребенку соответствовать внешнему виду сверстников, не делая его копией всего класса.

Родители часто закрывают на это глаза. Я не говорю, что все родители должны покупать только самую лучшую одежду и так далее, но нужно понимать, что детям важно чувствовать себя частью коллектива. Нужно прочувствовать, каково это — быть ребенком в его окружении.

Мэри Маклеод, директор по стратегии и исследованиям, «Детская линия»

Нужно быть в курсе того, что происходит в жизни ребенка.

Гораздо легче знать, когда именно ребенку нужны поддержка или вмешательство с вашей стороны, если общение между вами налажено и ребенок достаточно уверен в себе, чтобы признаваться в проблемах или ошибках (см. «Общение» и «Работа с чувствами»). Вы должны иметь представление о том, что он проходит в школе, с кем дружит, как проходят перемены, что они едят на обед. Попросите расписание уроков, чтобы задавать конкретные вопросы: на «Как прошел день?» гораздо легче пожать плечами, чем на «Какие песни вы пели сегодня утром?».

Будьте также осторожны в отношении неистового состояния, в которое приходят дети по окончании занятий. Недавнее исследование определило «критическое время» после школы, ког-

да детям нужно поговорить о том, что происходило в течение дня. Им не обязательно говорить именно с вами, но это должен быть человек, которого они знают и кому доверяют. Некоторые организованные мероприятия после школы могут доставить удовольствие, большое их количество может утомить и ограничить ваши шансы на спокойную беседу.

Знайте слабые стороны и уязвимые места вашего ребенка. Если ему сложно заводить друзей или не терять их, попытайтесь подметить особенности его поведения, из-за которых его дразнят, исключают из компании или игнорируют. Не пытайтесь их «исправить», а попробуйте дать ему шанс самому найти решение (см. «Общение»). Если вы обсудите вдвоем, что такое «хороший друг», это может подтолкнуть его к пересмотру своего поведения. Вы даже можете нарисовать картинку или составить список тех черт, которые нравятся в друзьях ему, и черт, которые важны в нем для его друзей.

Нужно прислушиваться к чувствам детей, не отмахиваясь от них, и не предлагать с ходу свои решения. Пускай они сами расскажут вам, что происходит. Даже у маленьких детей есть огромное количество решений для своих проблем — если дать им возможность подумать: «Это в самом деле плохо (например, лучший друг отказывается играть вместе), как ты думаешь, что надо сделать?»

Китти Хагенбах, психотерапевт

Хорошие манеры

Существует мнение, что, встречаясь с незнакомыми людьми, мы должны вести себя безупречно, а дома можно позволить себе все, что угодно, — это неверно. Близкие люди заслуживают обращения с уважением и вежливостью.

Д-р Дороти Роу, психолог и писатель

Социальные правила часто меняются и нарушаются, так что неудивительно, что дети забывают, как и когда им следует себя вести. Но поведение ребенка сильно влияет на то, как к нему относятся и с ним обращаются, в семье и вне семьи, так что нужно приучить его к элементарным правилам вежливости и уважения к другим.

Большинству из этих правил дети учатся, наблюдая за другими, но ими нужно руководить для того, чтобы у них не возникло проблем в школе и общении в принципе. Вы можете объяснить, какого поведения ожидают и какое поведение наиболее эффективно в различных ситуациях, и потренироваться вместе до тех пор, пока у ребенка не начнет все правильно и свободно получаться.

К шести годам ребенок уже достаточно вырос, чтобы понимать, что социальные коды и правила отличаются в разных семьях и группах (см. «Ругательства»). Ребенок должен хорошо это осознавать — ваши объяснения могут пригодиться, — чтобы избежать проблем, сталкиваясь с другими детьми и семьями, которые ведут себя иначе, чем он привык. А это непременно случится.

Моя жена, Шаарон, обратила внимание, что в четыре года наша девочка совершенно не умеет ждать. Она так боялась забыть, что именно она хотела сказать, что у нее начиналось истерическое состояние, особенно в разговоре с мамой по телефону. Ей нужно было научиться ждать прежде, чем начать говорить, ждать своей очереди. Поэтому мы просили ее повторять про себя то, что она собирается сказать, пока не наступит ее черед говорить. Это гораздо полезнее, чем просто сказать ребенку «подожди» или «имей терпение». Дальнейшие навыки после ожидания — это умение слушать партнера, вступить в беседу на нужную тему, отмечать паузы в разговоре и просить сменить тему.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Агрессивный или позитивный

Ваша цель — научить детей находить решения и пути, которые устраивают всех. Наша цель — незамороженные, «соответствующие» дети, а дети, которые могут решать сами за себя, учиться у жизни взаимодействовать с другими. Цель в том, чтобы у ребенка были иссердце, и позвоночник. Ребенок будет добр к другим, если он видел достаточно доброты по отношению к себе, но ребенок также останется самим собой, не будет слепо подчиняться другим, у него будет достаточно внутренней дисциплины, чтобы идти по жизни, принимать решения, заниматься делами и использовать свои возможности по максимуму — мы хотим именно этого.

Стив Биддалф, психолог и писатель

Ругательства

Мы сами выдумывали себе ругательства. У нас было слово «хохоры», оно обозначало какашки и казалось очень грубым и страшным. Мы его без конца повторяли и помирали со смеху.

Анжела С.

Я помню, как попал в очень неловкое положение из-за того, что сказал слово, которое оказалось ругательством, — а я даже не знал, что оно значит. Это мне запомнилось как одна из самых больших детских неприятностей.

Джон Б.

Многие дети приносят домой со двора самые отборные гримасы, жесты и слова-паразиты. Реакция родителей зависит от того, как и в какой ситуации ребенок решает их использовать. Родители обязаны объяснить ребенку, что большинство людей считают

определенные слова или жесты обидными, но при этом позволять себе снисходительно относиться к мелким проступкам.

Смех с друзьями над «неприличными» словами или частями тела — абсолютно здоровый этап развития, и большинство взрослых помнят, с каким упоением они делились с друзьями новыми «ругательствами».

Но возможна ситуация, что ваш ребенок в какой-то момент произнесет что-то такое, что будет звучать оскорбительным для вас или оскорбит других. Что именно это будет — зависит от семьи и культуры, но всегда полезно продумать возможную реакцию заранее.

Сперва нужно проверить, понимает ли ребенок, что то, что он говорит — нехорошо (не путать с просьбой объяснить, что значат те или иные слова или жесты. Маленького ребенка это может поставить в тупик и привести к обратному результату). Можно также объяснить, что слова — это штука странная и никогда не знаешь, почему кого-то обижают те или иные слова, поэтому, просто чтобы лучше запомнить, у вас будет правило, что дома такое-то слово вы не говорите.

Если ваш ребенок осознанно и постоянно грубит вам или другим людям, пора подумать о способах изменить его поведение (см. «Как стимулировать хорошее поведение» и «Эффективная дисциплина»). Одним из способов может быть изменение собственной реакции.

«Я рекомендую родителям сесть как-нибудь с ребенком в спокойной обстановке и сказать: «С этого момента я буду с тобой разговаривать, только если ты будешь ко мне обращаться нормальным тоном». И сделайте паузу, — советует Ноэль Дженис-Нортон, директор Центра нового обучения. — Наверняка начнется обсуждение, что будет, если тон будет не нормальный. Родитель может даже сказать так: «Если ты обратишься ко мне в тоне, который мне не понравится, я посмотрю на тебя и улыбнусь, так что ты будешь знать, что я тебя услышал и не хочу тебе грубить, — но отвечать не стану».

Вы можете даже подстраховаться, сказав, что «это новое правило, которое я придумал для себя, и я, возможно, буду оши-

баться, но я буду тренироваться и из раза в раз будет получаться лучше». Это правило для родителей. Ребенок, само собой, привыкнет к этому через какое-то время, но вы заводите правило не для него. Вы не говорите ему, что он всегда должен быть вежлив. Ребенок может научиться вести себя уважительно, только если родители не реагируют на грубость вообще».

У нас во дворе было дерево, и мы подначивали друг друга залезть на него, потом кричали: «Пона!» — и все убежали.

Кристина К.

Мне всегда советовали не заострять внимание на факте, что ребенок ругается, потому что моя реакция может ухудшить положение. Это работа-ло, пока он не сказал такое, что я вынести уже никак не могла. Когда я заявила, что мне это не нравится, его друг ответил: «А мой папа так всегда говорит». Я сказала что-то вроде «у каждой семьи есть свои правила, и у нас правила такие».

Я не сомневаюсь, что между собой они продолжат это говорить, но при мне с тех пор они этого не повторяли — а это, по-моему, самое главное.

ЛораФ.

Для того чтобы нормально общаться с другими детьми, ребенок должен уметь давать и брать, не только понимать и учитывать чувства других, но и выражать свои нужды и пожелания — четко, уместно и эффективно.

Можно попробовать объяснить ребенку в понятных ему словах, что на ситуацию можно реагировать тройко:

Агрессивно. Агрессивные люди считают, что их потребности важнее, чем нужды остальных. Они делают все, чтобы получить то, что хотят. Толкаются. Хватают. Говорят ужасные

вещи. В результате они получают то, что хотят, но большинству людей не нравится, как они при этом себя ведут. Их поведение может навлечь на них неприятности.

Пассивно. Пассивные люди считают, что нужды других важнее их собственных. Им редко удается получить то, что они хотят, или отстоять свою точку зрения.

Позитивно. Те, кто реагирует позитивно, считают, что их нужды имеют значение, равно как и нужды остальных. Они получают то, чего хотят, выражая свои пожелания четко и ясно, так, чтобы не задеть других — как в переносном смысле, так и буквально. Как правило, это самый эффективный метод поведения. Другим людям такое поведение件нятно, и они его уважают.

Это может показаться заумной тематикой, но дети могут уловить эту разницу. Если им это удастся, они приобретут навык, который есть далеко не у всех взрослых. Если вы проигрываете вместе различные ситуации, это поможет закрепить понимание.

Ты хочешь взять ручку своего друга. Как это лучше всего сделать?

1. Схватить ее или закричать: «А ну дай ручку!» (агрессивно).
2. Писать своим карандашом (пассивно).
3. Спокойно и четко попросить: «Можно мне взять твою ручку?» (позитивно).

Твой одноклассник взял две книги вместо одной, и тебе нехватит. Ты просишь его отдать одну тебе, он несогласен. Что лучше сделать в такой ситуации?

1. Ударить его (агрессивно).
2. Промолчать и позволить оставить книги у себя (пассивно).
3. Спокойно обратиться к учителю с просьбой решить возникшую проблему (позитивно).

Обсудите различные способы позитивного поведения (см. «Умение самоутвердиться») и попробуйте проиллюстрировать эффективность такого поведения собственной реакцией — не под-

даваясь на агрессию, сохраняя спокойствие и не применяя угроз и т. д. (см. «Эффективная дисциплина»).

Когда двое детей не согласны в чем-то, наступает момент для обсуждения. Даже младшие школьники могут понять важность и плюсы обсуждения и мирного разрешения конфликтов. Описанная ниже техника разрешения конфликтов особенно хороша для конфликтов между братьями или сестрами (см. «Отступление»). Это, на первый взгляд, требует определенных усилий, но со временем входит в привычку.

Умение самоутвердиться

Адаптировано с разрешения автора из книги «Чтобы его не обижали. Руководство для родителей» от «Кидскейп»

Детская благотворительная организация «Кидскейп» составила список навыков, которые могут помочь детям справиться с обидчиками или перестать обижать других, становиться более позитивными. Следующие модели поведения могут помочь в самых различных ситуациях.

Просим

- Четко объясняй, чего ты хочешь.
- Планируй разговор заранее и тренируйся.
- Кратко и четко формулируй просьбу («Это мой карандаш, и я хочу, чтобы ты его вернул»).
- Реши, что тебе надо сказать, и ограничивайся этим («Верни мой карандаш»). Не груби, но и не давай увести себя в сторону.

Говорим «нет»

- Когда говоришь «нет», говори это уверенно.
- Если не хочешь чего-то делать, не поддавайся давлению. Будь уверен в себе. Помни: у тебя есть право сказать «нет».
- Если ты не уверен, а кто-то требует от тебя ответа, говори «мне нужно время, чтобы подумать» или «мне нужно больше информации».

- Не нужно извиняться: прими уверенную позу (не сутулься, сутулятся те, кто чувствует себя жертвой), смотри прямо в глаза. Человек, с которым ты говоришь, почувствует по твоей позе и уверенности твоей речи, что ты настроен серьезно (если тебе тяжело смотреть в глаза, потренируйся в семье).
- Предлагай альтернативу: «Нет, я не хочу играть в футбол. Давай лучше пойдём гулять».
- Когда ты говоришь кому-либо «нет», ты не отталкиваешь человека, ты только отказываешь в просьбе.

Эта техника понятна и конструктивна, дает ребенку возможность высказаться, учит важности положительного подхода и компромиссов — и сохраняет в конечном счете больше родительского времени, чем постоянно возникающие к обоюдному неудовольствию диспуты.

Ваша роль — вести, не предлагая готовых решений, давая детям возможность самим решить, как им менять свое поведение. Это принесет еще большую пользу в будущем.

1. **Объясняйте.** Донесите до ребенка мысль, что для того, чтобы решить проблему, всем нужно высказаться. Выразите уверенность в том, что ребенок в состоянии с этим справиться сам.
2. **Определяйте проблему по очереди.** Каждый человек должен иметь возможность рассказать, что именно, по его мнению, является проблемой. При этом говорящего нельзя перебивать. (Какой-либо предмет, передаваемый говорящему по кругу, скажем, ложка, может подстегнуть участие и снизить желание перебивать.)
3. **В чем проблема?** После того, как все высказались, можете ли вы назвать, что является проблемой по общему мнению?
4. **Предлагайте решения.** После того, как определили проблему, пусть все по очереди предложат решения. Если с этим сложности, вы можете предложить что-то от себя.

5. **Обсудите решение.** Попросите детей прийти к согласию в отношении решения.
6. **Вернитесь к этому обсуждению.** Выразите уверенность в том, что дети претворят решение в жизнь, и попросите всех обратиться еще раз, чтобы обсудить результат (через час, день, два дня — в зависимости от ситуации).

Обидчики

По моему опыту, жертвами чаще всего становятся чувствительные, интеллигентные дети из хороших семей, где не бывает конфликтов и никто не кричит друг на друга то и дело. Поэтому, когда они сталкиваются с обидчиком, они не понимают, что делать.

Мишель Эллиот, директор «Кидскейп», благотворительной организации для детей, страдающих от обид, и их семей

Обидчики всегда были и будут, искоренить это негативное явление нельзя. Но родители могут помочь ребенку сознательно относиться к этому и не поддаваться. Сперва нужно знать факты.

Голые факты

- В проведенном «Детской линией» исследовании случаев столкновения с обидчиками 64 % детей заявили, что их обижали в школе, 50 % случаев — в прошедшем году.
- В недавнем опросе среди 1000 детей и родителей четверть родителей утверждает, что их детей обижали уже в пять лет и даже раньше.
- 94 % детей сталкивались со словесными обидами, 56 % — с физическим насилием, 51 % — с тем и с другим.
- Половина из детей, которых обижали, сказали, что их школа ничем в этой ситуации не помогла.

Обижать можно как физически, так и психологически. Профессиональные определения могут различаться, но сами дети включают в понятие «обида» все проявления — от тяжелого физического ущерба до того, что их дразнят, обзывают, распространяют о них дурные слухи, ломают или портят их вещи, унижают, отторгают или исключают из группы. Это может предполагать как единичные случаи, так и повторяющиеся.

Появляется все больше доказательств того, что психологические обиды могут нанести самый «долгоиграющий» ущерб детскому восприятию себя и окружающего мира. Они также могут быть первым этапом в нарастающей лавине обид, которая может закончиться избиением.

Дети не всегда играют, когда дразнятся или обзываются. Они всегда говорят, что «просто играли», но мы знаем, что это используется только в качестве прикрытия, а истинный их мотив — помучить свою жертву. Наше исследование показало, что ущерб от психологических обид неизмеримо выше, чем от физических, и нет обиды больнее, чем быть исключенным сверстниками из группы.

Д-р Майкл Бултон, детский психолог

Никакие обиды, какими бы «мягкими» они ни были, нельзя игнорировать. Если вовремя не обратить внимание, обиды могут привести к глубокой депрессии и прочим нарушениям душевного здоровья, к низкой самооценке, стеснительности, низкой успеваемости, прогулам, желанию себя поранить и — к счастью, редко — к самоубийству. Это также наносит вред обидчикам, которые постепенно привыкают, что агрессия — весьма действенный способ поведения, что они таким образом добиваются того, чего хотят. Это, в свою очередь, приводит к склонности к насилию и проблемам в отношениях во взрослом возрасте.

Помогите ребенку избежать обидчиков

Предотвращение

Развивайте у ребенка устойчивость. Исследования показывают, что неагрессивное поведение и развитые социальные навыки, умение общаться и высокая самооценка снижают возможность обид (см. «Общение»). Умение общаться с позитивной стороны тоже помогает (см. «Агрессивный или позитивный»), и наличие хотя бы одного близкого друга более чем необходимо (см. «Друзья»).

Создается впечатление, что дети начинают сперва болееслабых «методов», как бы проверяя броню жертвы: например, придумывают обидную кличку и смотрят, какая реакция последует. Если ваша семья воспитывала вас с мыслью, что вы что-то значите и не заслуживаете, чтобы с вами так обращались, то гораздо больше шансов, что вы найдете что противопоставить обидчику. Если в других областях вашей жизни все в порядке, вы можете легко отмахиваться от попыток других превратить вас в жертву.

Д-р Майкл Бултон, детский психолог

Поговорите об обидах. Обсудите этот вопрос с ребенком: что такое «обижать»? Обозначает это только лишь физическую угрозу и нападение? Где это может происходить, есть ли «горячие точки» (школьные раздевалки и т. д.)? Как избежать этого (не носить с собой ценностей, ходить в компании, не останавливаться, слыша угрозу и т. д.)?

Донесите до ребенка идею: то, что его обижают, — не его вина. Иногда роль играют различия в расе, поле, классе, акценте, внешнем виде, успеваемости, росте; иногда вообще нет повода, который можно было бы выделить.

Ребенок должен знать, что, демонстрируя обидчику свою растерянность, все больше провоцирует его и только ухудшает свое положение. Он должен также понимать, что игнорировать

обидчика — совсем не то, что игнорировать обиды или скрывать свои чувства.

Важно всегда помнить: дети ожидают от всех такого же обращения с собой, как и от своих родителей. Очень важно объяснить им, что со сверстниками, учителями и чужими людьми это совсем не так. Совершенно не нужно их пугать, достаточно бывает привести примеры из животного мира: в разное время в различных ситуациях одни животные защищаются, другие нападают, третьи и то и другое, какие-то очень дружелюбны, а других лучше остерегаться.

Камила Батмангхелиджха, психотерапевт
и директор «Детской компании»

Справиться с насмешками и оскорблениями

Адаптировано с разрешения автора из книги «Чтобы его не обижали. Руководство для родителей» от «Кидскейп»

Если дети отвечают выпадами на выпады, это может продолжаться до бесконечности и становиться все более и более невыносимым. Расскажите им о «тумане».

Как работает «туман»

Когда другие люди отпускают обидные замечания, не нужно с ними спорить или тем более расстраиваться. Представьте себе, будто вы находитесь в большом белом облаке тумана, все обиды поглощаются этим туманом задолго до того, как достигнут вас, и до вас ничего не долетает.

На насмешки следует отвечать короткими и вежливыми фразами: «возможно», «это ты так думаешь». Ответьте и уходите. Это сперва может казаться странным и трудновыполнимым, но это работает и это защитит вас от оскорблений.

Не молчите. Дайте детям понять, что они должны сказать, если ситуация становится сложной. Скажите это прямо — детям со всех сторон рассказывают, что «ябедничать нехорошо». Около 50 % детей, которых обижают в школе, не рассказывают ничего об этом, часто из-за того, что боятся дополнительного унижения со стороны своих мучителей. Убедите ребенка, что, если он расскажет, станет не хуже, а лучше, и сделайте все, что в ваших силах, чтобы подтвердить верность этого утверждения.

Объясните ребенку, кому следует рассказать об обидчиках и как это лучше сделать (см. «Как школа может помочь»). Будет хорошо, если вы найдете по крайней мере еще одного взрослого помимо школьных учителей, которому можно довериться.

Действие

Говорите прямо. Скажите что-то вроде: «Если тебя обижают или тебе угрожают, то я волнуюсь, давай поговорим об этом». Если ребенок сразу не захочет рассказать, скажите, что вы всегда готовы его выслушать, днем или ночью, и дальше наблюдайте за ним.

Мишель Эллиот, директор «Кидскейп»

Мягко подтолкните ребенка к разговору (см. «Общение»). Если ребенок расскажет вам об обидах:

- похвалите («рассказать это было очень храбро с твоей стороны»), поддержите («я помогу так, как только могу, вместе мы можем сделать многое»), придайте уверенности («я тебя очень люблю, всегда любил и буду любить»);
- проверьте, что ваше понимание ситуации такое же, как и у ребенка: это поможет прояснить ситуацию и докажет ребенку, что вы услышали и поняли его слова;
- действуйте.

Ситуация с обидчиками, как правило, сложная, и вам нужно продумать разные варианты действий. Дайте ребенку предложить

свое решение, объяснить, если ему что-то не нравится в решениях проблемы; сойдитесь на совместном плане действий. Не предлагайте своих решений, не посоветовавшись с ребенком, это может только вызвать у него ощущение бессилия и уязвимости. Если обижают в школе, нужно обязательно сообщить школьному руководству.

Не советуйте ребенку самому разделяться с обидчиком или бить в ответ, если его бьют, это может только ухудшить положение:

- это может не сработать, и ребенка сильно избьют;
- это укрепит уверенность в том, что правота на стороне силы (в то время как ребенок от силы же и пострадал);
- это может заставить ребенка чувствовать себя покинутым один на один со своими врагами;
- это может превратить обиженного в обидчика.

Но следует также помнить, что детям необходимо как-то защищаться. Они могут убежать, кричать обидные слова в ответ, немедленно искать помощи у взрослых или — после того, как все прочие способы исчерпаны либо в экстремальной ситуации — защищаться физически. Не все дети могут или хотят этого, и родителям нужно понимать, насколько опасно говорить детям, что это следует делать. Но при этом дети, которым абсолютно запрещают применять силу в какой бы то ни было ситуации, могут чувствовать себя незащищенными. Этой незащищенности можно избежать, если говорить с ребенком о самозащите в качестве средства обезопасить себя, а не отомстить или ответить на обиду.

Как школа может помочь

Для большинства детей, с которыми мы говорили, проблема была не в том, чтобы рассказать, а в том, что взрослые не предпринимали никаких действий. Дети жаловались, что взрослые говорили им просто не обращать внимания, и тогда все

прекратится. Детине могут не обращать внимания, и взрослые должны прекратить таким образом отмахиваться от проблемы.

Из исследования «Детской линии» «Почему я?»

Не существует школ, в которых не было бы обидчиков, и следует приложить все усилия, чтобы эту проблему решить. Выясните, как обстоят дела в школе вашего ребенка в отношении следящего.

Подход к школе как к целому. Школа должна выработать «кодекс поведения» и поощрять позитивное поведение, которое является частью стратегии защиты от обидчиков. Многие исследования показывают, что такой подход более успешен, чем просто практика наказаний для отдельных слушников.

Поощрение сообщений об обидчиках. Знают ли дети, к кому нужно обратиться? Как они могут конфиденциально рассказать о своих страхах или сообщить об инциденте? Что случается после того, как ребенок расскажет? Существуют ли способы, чтобы такой рассказ был принят всерьез, вопрос — тщательно исследован и меры приняты?

Минимум шансов для обидчиков. Достаточен ли учительский надзор на переменах? Есть ли «тихое место», где дети могут избежать грубых игр? Все ли учителя и работники школы могут заметить психологическое противостояние так же, как и физическое?

Возможность исследовать вопрос. Как поощряются обсуждения и размышления?

Дети должны принимать участие в решении. Во многих школах очень эффективным оказался подход, когда детей учат мирно разрешать конфликты, даже среди младших школьников (см. «Агрессивный или позитивный»). В некоторых школах при решении проблем советуются со сверстниками, введен институт менторов (старших учеников, присматривающих за младшими) и посредников.

Если показать обидчикам, что их поведение неприемлемо с точки зрения других детей, это может повлиять гораздо сильнее, чем просто приказание исправиться со стороны взрослых. Участие других детей помогает избавиться обидчика от ореола славы и силы и подтверждает его неправоту.

Мишель Эллиот, директор «Кидскейп»

Четкие определения и ударение на том, что это самый последний способ, который можно применить, — обязательны (см. «Безопасность»).

Очень сложно придерживаться золотой середины. Часто родители строго-настрого наказывают ребенка: «Ты не должен драться!» Я не хочу сказать, что мы советуем слабым запуганным детям противостоять более сильным и угрожающим. Но в некоторых случаях, если ребенок может показать способность физического противостояния, это может остудить накал эмоций. Поэтому я говорила со своими детьми о самозащите. Особенность обидчиков в том, что, если они выяснят, что им это сходит с рук, они пускаются во все тяжкие, и по нарастающей могут выйти из-под контроля. Справиться с этим можно, только разглядев ситуацию в зародыше, чтобы по возможности пресечь ее развитие. Либо ребенок сам скажет, что не намерен этого терпеть («Не смей меня больше бить»), либо он тут же позовет взрослых, которые отзовутся на его просьбу. Иногда, если ребенку это под силу, самозащита может тоже положить этому конец.

Мэри Маклеод, директор по стратегии
и исследованиям, «Детская линия»

Обиды трудно и долго разрешаются, а вред, который они наносят детской уверенности в себе и самооценке, сохраняется

еще дольше, так что следует быть готовым к оказанию ребенку существенной эмоциональной поддержки. Группы поддержки и благотворительные организации, такие как «Кидскейп», «Детская линия» или БИРСС, могут предоставить в этом помощь.

Как сделать, чтобы ребенок не стал сам обижать других

Предотвращение

Если основной причиной поведения обидчиков, со слов детей, есть желание «отыграться на других», то в раннем возрасте дети с мало развитыми социальными навыками, не умеющие толком общаться и управлять своими эмоциями, крайне склонны к проявлениям злобы друг к другу. Начинать предотвращение надо именно с этого возраста, и никак не позже.

Из исследования «Детской линии» «Почему я?»

Обидчики бывают самые разные, обоих полов, и причины их поведения также могут быть какими угодно. Один чувствует себя неуверенным и нелюбимым и обижает других, чтобы почувствовать свою значительность и силу; другой просто подражает сверстникам, третьим не хотят дружить; четвертым дружат все, и он использует свою популярность и власть среди остальных; пятым слишком строго или грубо обращаются дома; шестому всегда приходилось справлять самому, и он не научился приходить к компромиссу... Одни делают это очень редко, возможно, в качестве реакции на трудности или расстройство, другие — постоянно...

Риск, что ваш ребенок начнет обижать других, снизится, если вы:

Конструктивны. Нужно ли вашему ребенку развивать умение решать конфликты мирным путем и справляться со своими эмоциями?

Начеку. Обзывание, насмешки, игнорирование и другие формы «мягких» обид нужно пресекать на корню.

Честны. Поведение обидчика может усугубить поведение его родителей. Если вы унижаете, запугиваете ребенка или угрожаете ему, то тем самым вы учите его пользоваться теми же средствами.

Поведению родителей дети подражают в первую очередь. Они думают, что это и есть то, как нужно общаться с другими людьми. Так и получается логика «если я сильнее тебя, то я могу издеваться над тобой и заставлять тебя делать то, что я захочу».

Д-р Майкл Бултон, детский психолог

Роль очевидца. Приблизительно 70 % обид наносятся группами, а не отдельными детьми. Обсудите с ребенком, что ему следует делать, если он оказывается в компании обидчиков. Как избежать того, чтобы начать заниматься тем же? Что, если его друг начинает обижать другого ребенка (стоит подсказать фразу «Ты мне нравишься, но то, что ты делаешь — нет»)? Как помочь тому, кого начинают обижать?

От обид никто не выигрывает. Это может быть самой сложной информацией, которую нужно донести до ребенка, особенно если он уже был свидетелем успеха обидчиков и незавидности роли жертвы. Можно попробовать объяснить, что такой-то (такая-то), конечно, завоевали для себя игрушку, очередь в игре или позицию по отношению к другим детям в тот раз, но вели они себя при этом из рук вон плохо. Со временем они поймут, что так делать нельзя, и все остальные тоже это поймут.

Найдите каналы для агрессии. Спорт или повышено активные игры могут помочь ребенку «выпустить пар», а также научить его самоконтролю. Тем не менее за ребенком в это

время нужно наблюдать, чтобы он не стал использовать их в качестве средства для обид других.

Стимулы в школе и на отдыхе. Детям, которые обижают других, зачастую просто нечем больше заняться. Возможно, ребенку скучно или его недостаточно занимают учебой в школе?

Проводя исследование, мы спрашивали детей, почему они обижают других. Они назвали три главных причины: 1) им не нравится конкретный человек; 2) им скучно; 3) они вымещают свою злость по какому-либо поводу.

Мэри Маклеод, директор по стратегии и исследованиям, «Детская линия»

Действие

Если ваш ребенок ведет себя плохо, об этом нужно ему сказать — но при этом и помочь справиться.

- Оставайтесь спокойны. Злиться или защищать ребенка, если его критикуют, — не выход.
- Скажите ребенку, что вы любите его, но его поведение вам не нравится. Постарайтесь говорить о его поведении как о неприемлемом, а не о нем самом как об обидчике (см. «Положите конец ярлыкам»).
- Объясните азы. Многим маленьким детям нужно напоминать, что такое обидное поведение и почему оно может не нравиться другим.
- Разыграйте сложную или изменчивую ситуацию по ролям, попробуйте найти разные способы ее разрешения.
- Есть ли у ребенка идеи насчет того, как ему прекратить этим заниматься? Если нет, предложите ему. Постарайтесь, чтобы подход был найден обоюдно, а не навязан вами сверху. Это создает у ребенка ощущение, что он тоже часть решения, а не просто «проблема».

- Извиниться перед жертвой или написать записку может быть полезно, но нужно дождаться, пока просьба о прощении будет искренней.
- Имейте терпение. Избавление от привычки требует времени, и это часто надо делать постепенно. Следите за процессом (если это происходит в школе, пусть они держат вас в курсе). Хвалите ребенка за успехи в избавлении от привычки обижать других.
- Роль родителей в такой ситуации очень сложна и утомительна: не пытайтесь вытянуть все на себе, если можете получить профессиональную помощь, поддержку или совет от благотворительных организаций, специализирующихся на этом.

Защищенность и уязвимость

Я нашла шприц и иглу в саду, рядом с тем местом, где играют дети. Их, должно быть, выбросили из окна дома неподалеку. Моему старшему шесть лет.

Кэролин В.

Мои дети застряли в лифте в торговом центре и кричали до посинения, пока кто-то не обнаружил, что они застряли. Когда я спросил, почему они не нажали кнопку экстренного вызова, они ответили: «Ты всегда нам запрещал ее трогать».

Ричард П.

Столько родителей находятся в совершенно ужасном состоянии осадного положения, им кажется, будто маньяки и педофилы прячутся за каждым углом и детей ни в коем случае нельзя выпускать из виду. Это создает атмосферу удушья и ограниченности. Дети напиčkаны страхами родителей, и им постоянно кажется, что они делают что-то не то.

Питер Уилсон, детский психотерапевт и начальник отдела детского развития

Мы теряем чувство масштаба и перспективы. Наше общество бережет детей больше всего от тех опасностей, которые грозят им меньше всего, и смотрит сквозь пальцы на те, которые действительно могут причинить им вред (см. «Страхи и факты»). Родительский невроз хорош для прессы, но следует хорошо понимать то, что дети очень чувствительны к тому, чего боятся родители и что приводит их в панику. Ради нас и ради них нам следует смотреть на вещи спокойнее.

Наша боязнь внешнего мира запирает детей в четырех стенах, где, как ни смешно, опасностей гораздо больше. Наибольший вред наносится детям дома людьми, которых они знают. Полный список проблем, которые возникают у детей, сидящих целый день дома, только начинает формироваться, но в него, без сомнения, входят:

- практически постоянный надзор со стороны взрослых (задерживающий развитие независимости);
- длительное время, проводимое перед телевизором или компьютером (задерживающими развитие речи и социальных навыков);
- недостаточная физическая нагрузка (повышающая риск ожирения).

Страхи и факты

Мы и наши дети гораздо лучше осведомлены об опасностях, которые представляют собой педофилы, похитители и наркоманы, чем предыдущие поколения; и от этого уже никуда не деться. Мы обязаны предоставить детям как защиту, так и чувство защищенности, так что об этих вещах нужно говорить. Но нужно точно так же хорошо представлять себе опасность слишком сильного акцента на этих проблемах в ущерб другим.

- Детей, которые боятся, что на них нападет незнакомый человек, вдвое больше, чем детей, которые боятся быть сбитыми машиной. В то же время в 1996 году в Англии и Уэльсе десять детей были убиты незнакомыми людьми, а 270 погибли

(и 45 000 получили травмы), переходя дорогу. Дорожные происшествия — самая распространенная причина случайной смертности детей до 15 лет.

- Родители считают, что их детям грозит гораздо большая опасность быть похищенными, чем от наркотиков, алкоголя, фильмов ужасов или сцен насилия по телевизору. В Лондоне 98 % родителей боятся похищения ребенка больше всего остального. В пригородных районах эта цифра доходила до 96 %.
- В 1971 году 80 % детей разрешали ходить в школу самим. К 1990 году эта цифра упала до 9 %. Почти треть родителей отвозит ребенка в школу на машине.

Это не самая лучшая подготовка к полноценной и счастливой жизни.

Родителям нужно понимать, какие опасности ждут детей дома. Давайте откроем глаза — вы оказываете ребенку медвежью услугу, если он все время сидит в машине и не учится переходить дорогу. Сильнее всего дети рискуют, находясь дома, но очень сложно признать, что человек, с которым вы только что начали встречаться, более опасен для вашего трехлетнего чада, чем незнакомец.

Кэролин Абрахаме, начальник отдела по связям с общественностью детской благотворительной организации БСН

Каждый родитель должен решить для себя, каким образом он даст ребенку необходимые навыки для соблюдения безопасности — и не ограничит и не напугает его в процессе слишком сильно (см. «Безопасность»). Ребенку нужно дать только ту информацию, которая ему нужна, изложенную просто и ясно, насколько это возможно.

Если вы объясняете это спокойно и без эмоций, ваши дети гораздо скорее услышат вас и останутся спокойными. Попробуйте также проверить, все ли ребенок понял, задавая случайные вопросы или разыгрывая ситуации. Ребенку недостаточно объяснить, как резать ножницами или переходить дорогу, чтобы быть за него спокойным в дальнейшем — не нужно предполагать, что в экстренной ситуации ребенок будет знать, как претворить в действие ваши слова, не имея достаточно практики.

Я помню, как мой отец, вкладывая мне в руку монетку, когда я отправлялся в лагерь на неделю, сказал что-то вроде: «Позвони мне сразу, если кто-нибудь тронет волосок у тебя на голове». Всю неделю я не переставал задаваться вопросом, на кой кому-то дались мои волосы и почему напугать это стало так важно.

Роб К.

Даже если дети еще слишком маленькие, чтобы понимать или осознавать все факты, связанные с какой-либо опасностью, родители все равно могут сделать многое, чтобы их обезопасить. Многие родители боятся рассказывать детям о наркотиках, не желая, чтобы ребенок так рано столкнулся с этим, и опасаясь, что усиленное внимание может только подхлестнуть любопытство. Что именно нужно рассказать маленькому ребенку, а о чем умолчать — зависит от обстоятельств и опыта того или иного ребенка, и это сложный выбор для всякого родителя. Но большей части детей до семи лет нужно знать только самую базовую информацию для того, чтобы оставаться в безопасности: скажем, осторожное обращение с лекарствами или что нельзя трогать иголки и шприцы и т. д. Также в этом возрасте важно научить ребенка принимать решения, разрешать проблемы, справляться с конфликтами и сопротивляться давлению со стороны сверстников (см. «Как сделать, чтобы ребенок не стал пробовать наркотики»). Эти умения могут оказаться незаменимыми, если ребенок столкнется с наркотиками, когда подрастет, и также помогут в прочих областях жизни.

Что именно рассказывать ребенку о событиях в мире и о том, что показывают по телевизору, — дело ваше и вашей семьи. Некоторые психологи считают, что маленьким детям вообще нельзя смотреть новости, потому что они фокусируют внимание на ужасах, которым ребенку нечего противопоставить. Другие считают, что такая цензура не дает ребенку выработать целостный взгляд на жизнь и она не обязательна, если ребенок растет в доме, где его любят и где жизнь совсем не похожа на то, что в новостях. Где именно вы захотите провести эту границу — зависит от вас, а также от возраста и характера вашего ребенка. Вы также должны понимать следующее:

- Абсолютная цензура невозможна, как бы вам этого ни хотелось. Случиться может все, что угодно: утром принесут газету, которая окажется на полу в прихожей, в магазине по радио будут передавать новости, дети во дворе будут пересказывать друг другу что-то, что они слышали. Неизбежно, что ваш ребенок как-то узнает то, что вы предпочли бы ему не сообщать.
- Полное отсутствие какого-либо родительского контроля над информацией может дать ребенку очень искаженное видение реальности по простой причине: хорошие новости редко оказываются на первой странице.
- Если рассказывать ребенку о проблемах, существующих в мире, это может вызвать у него ощущение страха и бессилия, если только вы не предоставите ему тут же информацию о том, что он может по этому поводу сделать и как отреагировать.

Безопасность

Благотворительная организация «Кидскейп» утверждает, что все родители должны научить детей следующему:

1. **Быть в безопасности.** Скажите детям, что они имеют полное право находиться в безопасности, и никто не может у них этого отнять.

2. **Защищать собственное тело.** Дети должны знать, что их тело принадлежит им.
3. **Говорить «нет».** Объясните ребенку, что можно сказать «нет» человеку, если тот пытается их обидеть или навредить им. Многих детей учат всегда делать то, что говорят взрослые.
4. **Искать защиты от обидчиков.** Пускай их друзья помогут им, чтобы у детей получалось говорить «нет» и не драться, чтобы быть уверенными, что кто-то расскажет взрослым. Скажите, что можно отдать обидчику что-то, что он хочет (деньги, велосипед и т. д.), если он может побить, что вы не будете ругаться и главное — остаться невредимым.
5. **Рассказывать.** Убедите детей, что вы хотите, чтобы они рассказывали вам обо всех инцидентах, и что вы не будете сердиться. Дети часто сами защищают родителей и не говорят им о том, что их пугает, чтобы побережь родительские чувства.
6. **Знать, что ему поверят.** Если детям нужна ваша помощь, они должны знать, что им поверят и их поддержат. Это особенно важно в отношении сексуальных домогательств, потому что об этом дети чаще всего не врут.
7. **Не держать секретов.** Научите детей, что некоторые вещи нельзя держать в секрете никогда, как бы они ни обещали молчать. Расплители детей часто говорят им, что поцелуй или прикосновения — это их секрет. Это вводит ребенка в заблуждение, так как его всегда учили хранить секреты.
8. **Отказываться от прикосновений.** Скажите детям, что они могут сказать «нет», если их трогают или целуют против их воли. Если кто-то их трогает и говорит держать это в секрете, они обязательно должны вам рассказать. Никогда не заставляйте детей обнимать или целовать кого-либо.
9. **Не разговаривать с незнакомыми людьми.** Объясните детям, что им не следует разговаривать с незнакомцами и игнорировать, если кто-то пытается с ними поговорить; что они могут просто сделать вид, что не слышат, уйти или убежать. Скажите, что, если с ними кто-то хочет заговорить, вы должны об этом знать.

10. **Нарушать правила.** Дети могут нарушать правила, чтобы остаться в безопасности. Они могут убегать, кричать, врать или драться, чтобы уйти от опасности.

В дополнение к этим ключевым вещам родители также предлагают:

- Научить детей их полному имени, адресу и номеру телефона, чем раньше, тем лучше. Объясните, как позвонить по номеру 02 в критической ситуации, и удостоверьтесь, что они знают, как пользоваться телефоном.
- Обсудите, что такое критическая ситуация. Дети часто думают, что это должна быть катастрофа или смерть, а не просто опасность.
- Объясните разницу между «секретом» и «сюрпризом». Объясните, что дети могут хранить в тайне сюрприз (подарок на день рождения и т. д.), а секрет — никогда.
- Объясните детям разницу между ситуацией, когда к ним обращается незнакомый человек (странное поведение, которого нужно избегать) и когда они просят незнакомого человека о помощи в крайней ситуации (необходимость).
- Наркотики: дайте ребенку информацию, соответствующую его возрасту и образованию, скажем, запрет трогать иголки от шприцов и всегда рассказывать, если они их где-либо находят (см. «Как сделать, чтобы ребенок не стал пробовать наркотики»).
- Разрешайте детям оставаться ночевать только у тех друзей, с семьями которых вы знакомы и кому доверяете. Скажите детям, что, если вы им нужны, они могут звонить вам когда угодно.
- Объясните, как себя вести, если вы потерялись в толпе. Скажите, что не следует уходить искать вас, потому что вы не будете знать, где искать. Пусть стоят там, где есть, зовут вас и ждут. Если вы не пришли после того, как ребенок кричал и ждал условленное количество раз и времени, скажите, что

он должен просить о помощи продавца, лучше женщину (если это случилось в магазине), или взрослого с детьми.

- Учитесь переходить дороги. После того, как ребенок выучит основы, пусть говорит вам, когда нужно переходить улицу.
- Никогда не давайте детям ходить в общественные туалеты или раздевалки одним.
- Пусть дети все вам рассказывают. Дети должны знать, что родители обязаны их защищать. Вы должны выслушать их и помочь им, и дети могут вам рассказать что угодно и когда угодно.

Как сделать, чтобы ребенок не стал пробовать наркотики

Обучение детей в младшей школе жизненно важным навыкам снижает риск употребления наркотиков в подростковом возрасте. Исследование Министерства внутренних дел на материалах одной программы по защите детей от наркотиков (проект «Чарли») показало, что дети, которых учили сопротивляться давлению сверстников и ценить себя, принимать решения и решать проблемы, — гораздо менее склонны к курению или приему наркотиков к 14 годам, чем те, кто не принимал участие в программе.

Нэнси Хоббс, консультант на этом проекте, объяснила: «Детям нужна информация, но им также нужна уверенность, чтобы обдумать эту информацию, принять для себя решение и быть при этом довольными собой. Они должны уметь обращаться за помощью к другим людям и противостоять давлению сверстников.

Ни один учитель или родитель не может гарантировать, что ребенок не будет пробовать наркотики, но мы можем дать им навыки, которые помогут им, когда они вырастут. **Чувства — это то,** что соединяет нас с другими людьми. Если дети не справляются со своими чувствами или не понимают их — замешательство,

страх и т. д. — они не могут справиться с давлением, которое подталкивает их к приему наркотиков».

В проекте использовались игры, которые помогали детям обсуждать различные вопросы и объяснять, как они себя чувствуют в той или иной ситуации (см. «Работа с чувствами» и «Друзья»), В одной игре на каждой стороне игральной кости писалось название эмоции. Дети должны обсудить эмоцию, которая выпадает после броска, и рассказать, в какой ситуации они эту эмоцию ощущали. Все игры и обсуждения «подгоняются» под возраст, знания и опыт детей.

«От того, что вы будете говорить с пятилетними детьми о героине, пользы мало. Но с ними можно поговорить о лекарствах. О разнице между их лекарствами или чьими-то еще, о том, кто они могут принять лекарство — от мамы, от учителя. Что, если их друг предложит им какое-то лекарство? В возрасте шести или семи лет можно уже говорить о легальных наркотиках: сигаретах и алкоголе. Нужно оценивать возраст и ступень развития детей и работать на их уровне».

Проект, который проходил в школах в Лидсе, Ньюкасле и Лондоне во время исследования МВД, исходил из факта, что у детей высокие шансы столкнуться с наркотиками, особенно у подростков. Нэнси Хоббс советует родителям посмотреть правде в глаза:

«Для родителей очень важно обсудить с детьми эти вопросы, ориентируясь на их возраст, так, чтобы это не становилось запретной темой. Когда дети подрастут, они должны уже знать, что могут поговорить об этих вещах с родителями. И фундамент этой открытости должен быть заложен в намного более раннем возрасте».

Оценка МВД своего исследования звучит так: «Для подрастающего поколения очень важно сделать попытку раннего предупреждения в средней школе. Программы, которые нацелены на воспитание в детях стойкости к неурядицам и других жизненных навыков, должны дать им это до того, как они столкнутся с ситуациями, когда им будут предлагать наркотики, но уже в том возрасте, когда они готовы воспринять чужой совет».

Мой сын пришел из школы перепуганный: им рассказали, что дыра в озоновом слое пропускает на Землю лучи, которые нам вредят. Я сказала ему, что эта дыра есть, но люди знают, что нужно делать, чтобы держать ее под контролем, и что можно защититься, если пользоваться кремом от солнца. Он остался обеспокоенным, но по крайней мере не был в таком ужасе.

Анна И.

- Если дети узнают об ужасном событии, их можно успокоить, сказав, что такие случаи редки и рассказав, что именно взрослые делают, чтобы найти того, кто это сделал, и чтобы это больше не повторилось.
- Разговаривая о проблемах, которых дети боятся, вы можете смягчить их страх. Игнорируя, вы ничего не добьетесь.
- Ложь может обернуться очень плохо. Как правило, на вопросы детей можно ответить так, чтобы дать им необходимую информацию и не перегрузить их ненужными деталями. Если сомневаетесь, лучше переосторожничать. Если дети хотят знать больше, они спросят.

Ценность ценностей

Считается, что умению распознавать добро и зло и отношению к насилию дети учатся у значимых, заботливых взрослых. Но в первую очередь они получают их из поведения взрослых, которое видят, а уже потом со слов взрослых, которых они могут и не понимать.

Комиссия «Дети и насилие»

До некоторой степени детей можно обучать, как крыс или собак, путем наказаний и поощрений. Но дети, в отличие от животных, могут усвоить правила, принять и понять их как свои собственные. Когда это происходит, дети начинают руководствоваться этими внутренними причинами, а не страхом, что их накажут

или не будут любить. Они руководствуются тем, что у них есть какие-то правила и они хотят их соблюдать.

Гевин Ноубс, преподаватель психологии

Мораль вашего ребенка

Гевин Ноубс, преподаватель психологии

«Мы знаем, что даже совсем маленькие дети гораздо более восприимчивы к морали, чем считалось раньше. Даже 20 лет назад еще думали, что дети до 12 лет не понимают на самом деле, что хорошо, а что плохо, и просто следуют правилам, чтобы получить поощрение и избежать наказания.

Сейчас нам известно, что уже в возрасте трех лет дети выказывают поразительное понимание. Многие скажут, что не драться важнее, чем, скажем, не есть руками. Многие пятилетние дети расскажут вам, что социальные правила — например, как есть, одеваться, быть вежливым — могут меняться, а моральные — не драться, не красть, не лгать и т. д. — не могут.

Мы думали, что дети не понимают этой разницы и считают, что все правила одинаково важны. Сейчас мы знаем, что они понимают: драться нельзя не только потому, что есть такое правило, а потому, что это причиняет другим боль.

Родители могут помочь ребенку понять, что хорошо, а что плохо, если будут объяснять все понятными словами и не противоречить сами себе. Важно использовать простой язык и оперировать простыми понятиями. Нужно понимать, что дети могут забывать правила, особенно те, которых они не понимают, и объяснять им эти правила вместо того, чтобы наказывать их за ошибки».

Уже в младшей школе дети имеют очень полное представление о том, что хорошо, а что плохо, и прекрасно осознают чувства других людей (см. «Мораль вашего ребенка»).

Сложность для нас как родителей состоит в том, чтобы увидеть у ребенка это понимание и развить его, тем самым подготовив его к жизни, в которой будет много нового, будет независимость и необходимость выбирать. Это даст им возможность сделать правильный выбор тогда, когда нас не будет рядом, чтобы подсказать. Для этого нужно:

Развить у ребенка самооценку и понимание себя. Ребенок гораздо скорее поймет и оценит других, если он понимает и оценивает себя.

Выработать у него уважение к чувствам других людей. Только в этом случае он будет осознавать последствия своих действий.

Установить понятные, честные и твердые правила поведения путем похвалы и контролируемого использования санкций.

Помочь ребенку установить отношения с другими и получать от них удовольствие.

Поощрять у ребенка выражение эмоций и точки зрения, помогать ему осознавать свои решения и нести ответственность за свои действия.

Развивать у ребенка способность справляться с разочарованиями и исправлять ошибки. Пусть ребенок воспринимает их как временные ситуации, с которыми нужно справляться, а не как критически важные и всепоглощающие проблемы.

Поощрять вопросы, аргументы и размышления. Ребенку стоит понимать не только как, но и почему он должен себя вести так, а не иначе.

Показать, что у него есть силы сделать выбор и изменить исход дела, менять привычки и выбирать путь, руководствуясь собственными принципами.

Это все может звучать чрезмерно оптимистично в случае, если ваш семилетний ребенок, едва слышав ваш голос, выпускает вздох раздражения. Но и с этим можно справиться.

Подумайте над своим поведением. Если вам удалось создать семью, в которой самоуважение обычно высоко и ошибки признаются и понимаются, в которой ваша любовь воспринимается как данность вне зависимости от обстоятельств, детей уважают, общение происходит большую часть времени открыто и честно, то ваш ребенок уже достаточно много знает о толерантности, сочувствии, сотрудничестве, уважении, ответственности и предупредительности.

Излагайте мысли ясно. Донесите до ребенка не только то, чего вы ожидаете от его поведения, но и почему. Это утвердит ваши принципы и приоритеты.

Избегайте ловушек. Самые частые ловушки, в которые попадает почти каждый родитель, это:

1) *использование абсолютных понятий* — таких, как «никогда», «всегда», «хуже всего», «лучше всего». Используйте их только тогда, когда вы точно знаете, что сами можете следовать этому правилу и ждете от ребенка того же. «Никогда нельзя врать» может иметь отдачу, которой не будет, если вы скажете «врать нехорошо» или «важно говорить правду». «В этом доме никого не бьют» не сработает, если бьют. Простые утверждения, такие как «извинения даются труднее всего» могут вас подвести, если ребенок найдет что-то более трудное. «Извиняться очень сложно» — менее уязвимая в споре фраза.

Если вы скажете: «Всегда говори правду» — то, как только вас уличат в отклонении от этого «всегда», все рухнет. Жизнь не так проста, в жизни гораздо больше оттенков. Чаще всего мы сами отклоняемся от своих стандартов в какой-то степени. Родители

должны показать ребенку что-то, к чему следует стремиться, а не заставлять его видеть жизнь как «все плохо» или «все хорошо». Ребенок не должен думать, что если он делает что-то, что не нравится его семье, то он становится «плохим».

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

2) *вещи, непонятные ребенку.* Понимание ребенком морали может быть более сложным, чем мы привыкли считать, но тем не менее очень просто забить ребенку голову сложностями, в то время как он еще только привыкает к азам. Жизнь полна несовершенств и дилемм, и их можно обсуждать, когда они возникают, если ваш ребенок готов к этому или заинтересован, но лучше всего не перегружать его исключениями из правил, которые могут возникнуть в жизни, пока он не привыкнет к самим правилам.

С маленьким детям сложности возникают, когда появляется конфликт морали. Например, сказать, что вам нравится свитер, который связала бабушка, в то время как он вам вообще не нравится — это дилемма между тем, чтобы несоврать, и тем, чтобы не обидеть бабушку. Это сложный вопрос, и не стоит требовать от детей, чтобы они это понимали.

Гевин Ноубс, преподаватель психологии

Такие морально амбивалентные и «взрослые» понятия, как «ложь во спасение», могут сбить детей с толку, поэтому их лучше избегать. Объясните ситуацию как можно проще, яснее и позитивнее, например: вы знаете, что хорошо говорить правду и что хорошо не обижать других людей без необходимости, и вам нужно было выбрать, что лучше в этой ситуации.

Убедитесь в том, что Дети понимают слова, которые вы используете. «Уважай других» ничего не даст, если ребенок не понимает, что значит «уважать». Простые слова и примеры, в чем проявляется уважение к другим, принесут гораздо больше плодов.

Читаем сказки вместе

Кэрол Манро, директор начальной школы

«У нас нет какой-то доминирующей культуры, наши ученики говорят на 42-х разных языках. В этой обстановке нам нужно как-то найти взаимопонимание, как-то уживаться друг с другом и понимать, какого поведения от нас ждут и почему. Все дети должны чувствовать себя хорошо, чувствовать, что их принимают. Мы должны повышать их самооценку и понимание себя, уважение к другим и к самим себе. Все это начинается с того, что они должны понимать себя, других людей и мир вокруг них.

Как развивать это понимание? Сказки помогают детям увидеть различные ситуации. Их воображение и их опыт можно использовать, чтобы исследовать новые для них ситуации и задуматься: «Что бы я почувствовал, если...? Что они почувствовали, когда...? Что она могла сделать? Что случится теперь?»

Таким образом, сказки можно использовать, чтобы выработать у детей понимание морали. С помощью сказок дети могут задумываться, что бы они почувствовали, поставить себя на место кого-либо еще и расширять свое понимание чувств и опыта других людей, а также обдумывать действия и последствия, решать моральные дилеммы, использовать свой собственный опыт и рассматривать вопросы с расстояния, в то время как личные переживания бывают слишком близкими, чтобы в них разобратся.

Большинство младших школьников воспримут эти сказки в буквальном смысле, но это нормально. Важную информацию они получают. В первом классе (5—6 лет) дети в состоянии анализировать и обдумывать, понимать и чувствовать. Тем, кто более умен и восприимчив, особенно полезны такие занятия».

Дети мыслят конкретно. Пятилетнему ребенку нужно скорее сказать: «Расскажи мне, что ты видел», чем:

«Расскажи мне правду». «Расскажи мне правду» предполагает слишком много моральных ценностей и императивов, которые ребенку могут быть непонятны.

Вивьен Гросс, директор клиники Института семейной терапии

Обсуждайте вопросы вместе. Эффективно бывает обсуждать то, как моральные ценности проявляются и применяются в жизни и какие сложности с ними связаны, на примерах, которые детям понятны и доставляют удовольствие (см. «Читаем сказки вместе»). Избегайте всего, что отдает нудным морализаторством: сказки можно найти в книгах, фильмах, песнях, передачах.

Возбуждайте интерес и любопытство вашего ребенка, пусть он сам задумается: что чувствует этот персонаж? Что сделал бы я в этой ситуации? Почему? (см. «Поощрение вопросов»).

Как только ребенок поймет, почему мораль важна, он может считать ее своей, а не чем-то навязанным родителями. Это — фундамент самоконтроля, управления собственным поведением, принятия решений в отсутствие родителей, выбора, как себя вести в трудной или неоднозначной ситуации. Это основа способности уважать других и себя, основа предупредительности, устойчивости и уверенности на всю жизнь.

Как всегда, сначала фокусируйте внимание на том, что, по вашему, будет полезнее всего для ребенка. Помните, что любой самый маленький позитивный шаг, который вы как родитель предпринимаете, накладывает отпечаток на всю жизнь ребенка. Делайте то, что можете, когда можете, — и вы почувствуете разницу.

Ни один родитель не может знать, что готовит грядущий день, но, поддержав и ободлив ребенка, вы поможете ему развить смелость, уверенность и понимание того, что ему нужно быть самим собой, смотреть жизни в лицо и занять в ней свое место.

Содержание

<i>Предисловие</i>	7
<i>Глава первая</i>	
Новый взгляд	Ю
<i>Глава вторая</i>	
Потребности ребенка и ваши потребности	12
Знакомство друг с другом.....	12
Потребности вашего ребенка.....	22
Ваши потребности.....	33
<i>Глава третья</i>	
Здоровый сон	49
Малыши и сон.....	49
Приучение ко сну.....	59
Сон у старших детей.....	62
Кошмары и ночные страхи.....	65
Сон и вы.....	68
<i>Глава четвертая</i>	
Кормление и сражения	70
Кормление грудью.....	70
Переход к твердой пище.....	76
Сражения из-за еды: как их избежать.....	81
<i>Глава пятая</i>	
Общение	92
Первые слова и разговоры.....	93
Учим ребенка беседовать.....	100
Учим ребенка слушать.....	117
<i>Глава шестая</i>	
Работа с чувствами	122
Как помочь ребенку любить себя.....	123
Дайте чувствам названия.....	128

Делитесь чувствами.....	136
Положите конец ярлыкам.....	139
Распространенные страхи и тревоги.....	146

Глава седьмая

Ужасно нормальные	154
Колебания настроения у детей, начинающих ходить..	157
Истерики.....	160
Ребенок кусается.....	170
Ребенок дерется.....	172
Ребенок отказывается делиться.....	175
Ребенок крадет.....	177
Ребенок лжет.....	179
Ребенок обманывает.....	182
Ребенок говорит, что он вас ненавидит.....	183

Глава восьмая

Как стимулировать хорошее поведение	185
Основные принципы.....	187
Вспомогательные приемы.....	197

Глава девятая

Эффективная дисциплина	219
Эффективная стратегия дисциплинирования.....	226
Короткие пути, секреты и быстрые решения.....	241
Порка — это не решение.....	252

Глава десятая

Важные взаимоотношения	262
Вы и ваш партнер.....	262
Вы и ваши родители.....	272
Братья и сестры.....	273
Выбор варианта ухода за детьми.....	Н>

Глава одиннадцатая

Как справляться, когда трудно	295
Помогите себе, чтобы вы могли помочь ребенку.....	295

Помогите ребенку.....	300
Как справиться с потерей.....	309
Развод и расставание.....	316
Как жить в приемной семье.....	322

Глава двенадцатая

Пол и развитие	328
Разрешите детям быть теми, кем они есть.....	328
Родительское влияние.....	330
Помогите мальчикам.....	332
Помогите девочкам.....	342
Открытие своего тела.....	349
Исследование пола.....	353
Детям принадлежат их тела.....	356

Глава тринадцатая

Игра и обучение	357
Игра.....	357
Поощрение игры.....	358
Время перед экраном.....	369
Обучение.....	373
Поощрение удовольствия.....	373
Делание за ребенка.....	375
Формирование уверенности в себе.....	376
Дети из парника.....	384
Поощрение вопросов.....	388

Глава четырнадцатая

Растущая независимость	396
Готовимся к школе.....	396
Родители и школа.....	399
Друзья.....	400
Хорошие манеры.....	407
Агрессивный или позитивный.....	409
Обидчики.....	415
Защищенность и уязвимость.....	426
Ценность ценностей.....	435

ПАРКЕР Джен, СТШПСОН Джен

Щоб дитина росла щасливою.**Поради для батькив***(роайською мовою)*

Головний редактор С. С. Склад
 Шдповвальний за випуск К. В. Новак
 Редактор К. В. Новак
 Художнш редактор М. В. Евдокимова
 Тетчний редактор А. Г. Верьовкт
 Коректор К. В. Шаповалова

Шдписано до друку 18.12.2007. Формат 84x108/32.
 Друк офсетний. Гарниура «Мшоп». Ум. друк. арк. 23,52.
 Дод. наклад 8000 пр. Зам. № 13.

Книжковий Клуб «Клуб Омейного Довзшля»
 Св. № 04059243Ю00017536 ввд 13.03.2000
 61140, ХаркІв-140, просп. Гагарша, 20а
 Е-таП: cop@bookclub.ua

Вщдруковано з орипналу-макету имошшкп
 у ДП «Видавництво І друкарня «Тлмридл»
 95040, Украша, АРК, м. Симферополь, ну/І. КП. Касильпш, 'И