

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ЗАЖАТЬ В РАМКАХ ИЛИ ОТКРЫТЬ МИР?	13
РАЗЛИЧНЫЕ КАТЕГОРИИ ГРАНИЦ И ПРАВИЛ.....	17
УСТАНАВЛИВАЙТЕ ГРАНИЦЫ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ ВАШИХ ДЕТЕЙ.....	21
УСЛОВНОСТИ, ТРАДИЦИИ И ПРАВИЛА ВАШЕЙ СЕМЬИ, КОГДА РЕБЕНОК СОВСЕМ МАЛЕНЬКИЙ.....	37
ДЕТСТВО	45
ОРГАНИЗУЙТЕ РАБОЧЕЕ СОБРАНИЕ	65
ХОЧУ ВСЕ, ВСЕ, ВСЕ.....	71
ВЫ В ТУПИКЕ.....	81

ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ УГРОЗУ ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ.....	87
ДЕТИ-ТИРАНЫ ИЛИ ВОЗМУЩЕННЫЕ РОДИТЕЛИ?	91
КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ КРИТИКЕ.....	93
ПРЕДСТАВЛЯТЬ ДРУГОЕ ВИДЕНИЕ МИРА.....	95
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МИФА О ПОВИНОВЕНИИ.....	99

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Конечно, я ни на что на свете не променяла бы свое гордое звание молодой мамы, но мои близкие украдкой покачивали головами. В их глазах я частенько выглядела несостоятельной. Подрастая,

моя дочка, как многие дети, поднимала бунт против распорядка, который мне титаническими усилиями удалось создать.

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

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

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

Рождение дочки разбудило настоящий вулкан. Теперь по нескольку раз на дню я вынуждена была

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

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

Я нашла ответы на свои вопросы в работах Алис Миллер*. Более того, я почувствовала, что мыслю в правильном ключе. Сами того не осознавая, мы можем превратить жизнь наших малышей в ад. Больше не бить — это решение, которое мы принимаем, с трудом обуздывая гнев и жажду насилия, которые мы, в свою очередь, таим в себе с собственного детства. Из поколения в поколение люди борются с чудовищем, которое, увы, «передается по наследству». Нет ничего хуже внутренней борьбы и глубокого отчаяния, порожденных неоднозначной природой родительства. Мы хотим

* Алис Миллер (род. 1923) — писатель, психолог в области изучения насилия над детьми. — *Прим. ред.*

для наших детей только лучшего — ведь ни один родитель сознательно не желал бы причинить зла своему чаду — и тем не менее срывается.

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

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

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

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

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

Влиянию физических наказаний на становление личности посвящено немало трудов.

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

ЗАЖАТЬ В РАМКАХ ИЛИ ОТКРЫТЬ МИР?

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

Интересно, хотел бы кто-нибудь, чтобы его собственная жизнь была ограничена жесткими рамками? Без сомнения, рамки должны быть гибкими и исчезать в определенные моменты. Границы во многих случаях можно обсуждать. Человеческий разум избирателен, поэтому у «да» и «нет», к счастью, существует тысяча нюансов. Не стоит сводить все к «черному» и «белому» — ведь человек, даже маленький, способен постичь все тонкости и многообразие людей, предметов и явлений, которые его окружают. Но для этого он должен жить в обстановке доверия и веры. Установить границы — значит постараться добиться того,

чтобы наши малыши получали полную информацию об окружающем их мире или возможностях взрослых, с которыми они живут. Это значит дать детям право голоса, позволить им высказывать свое мнение, уметь убедительно говорить «нет». И это значит дать им почувствовать, что их собственное мнение уважается. Такой метод воспитания, как никакой другой, дарит малышам драгоценное ощущение защищенности.

Судно, которое знает, куда идет

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

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

Прежде чем объяснить правила игры, я выдвигаю предварительное условие: вы — взрослый, и на этом основании принимаете решения,

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

РАЗЛИЧНЫЕ КАТЕГОРИИ ГРАНИЦ И ПРАВИЛ

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

МЯГКИЕ И ПОДЛЕЖАЩИЕ ОБСУЖДЕНИЮ ПРАВИЛА

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

Поясню на примере, что имею в виду. В понедельник вечером я вернулась домой с работы, а моя

старшая дочь «врубил» свою любимую музыку на такую громкость, что хоть уши затыкай. От мысли, какой тяжелый день был на работе — и это только начало недели! — я враз почувствовала себя старухой. Тут уже не до дипломатии, однако я постаралась выразиться корректно: принимая во внимание, что мы живем в небольшом пространстве, мне бы хотелось, чтобы мои дети меньше шумели, когда я устала и хочу отдохнуть.

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

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

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

ПРАВИЛА И СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ, НАШИ ЦЕННОСТИ

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

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

Наши ценности

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

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ЗАКОНЫ

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

во всех странах — так велика сила корпоративных традиций.

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

УСТАНАВЛИВАЙТЕ ГРАНИЦЫ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ ВАШИХ ДЕТЕЙ

Новорожденные

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

Мне приходилось слышать немало рассуждений у колыбели младенцев. Их непрерывный плач принимается нами за манипуляцию. А вдруг, если пойти на поводу, наш ребенок так и не обретет самостоятельность, а мы — страшно представить! — станем рабами маленького диктатора? Когда речь заходит о потребностях младенцев, между взрослыми чаще всего возникают разногласия. Подумаешь, говорят некоторые, поплачет и перестанет. С нами в детстве никто не нянчился — и ничего! На самом деле

происходит обратное: чем меньше ребенок, тем серьезнее последствия отсутствия реакций на его просьбы — в зрелом возрасте он будет сильнее ощущать свою обделенность.

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

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

Природа малышей

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

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

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

ПЕРЕДАВАЙТЕ МАЛЫШУ СВОЙ ОПЫТ

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

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

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

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

Организируйте жизненное пространство ребенка

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

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

Сделайте это пространство безопасным

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

Конечно, не надейтесь расслабиться надолго. По моему личному опыту, максимум, сколько

ребенок может провести наедине с самим собой, — 5–20 минут. Проблема в том, что любое ограниченное пространство не является полным отражением действительности, и малыш довольно быстро начинает это понимать.

Предлагайте развивающие занятия

Позволяйте малышу находиться рядом с вами как можно дольше. Шкаф с разнообразной кухонной утварью надолго сделает его счастливым. Ему нравится трогать, прикасаться, держать в руках предметы из вашей повседневной жизни. Игра с деревянной ложкой, пластиковыми контейнерами, кастрюлями, крышками — все эти хозяйственные «игрушки» дарят вашему малышу бесценный опыт, который ничем не заменишь.

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

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

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

Удовлетворены ли его основные потребности?

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

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

Проведя день в детском саду или с няней, ваш малыш неизбежно переживает события, в которых вы не участвуете. Поэтому вечером следовало бы послушать его фантазии на тему прошедшего дня. Иногда он ждет вас, чтобы уткнуться вам в плечо

и всласть поплакаться. Помните, что все события, вызывающие сильное возбуждение (Новый год, дни рождения, праздники...), являются источником стресса для ваших малышей, даже если они очень счастливы в такие моменты. Надо помочь им дать выход сильным эмоциям, а мы, взрослые, не всегда готовы к такому повороту событий.

НЕДОПУСТИМЫЕ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, ДЕЙСТВИЯ

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

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

«Он никогда ничего не слушает»!

Слушайте его

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

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

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

Предложите ему интересное дело

Хоть он многого и не умеет, вы можете придумать и предложить ему занятие, интересное для него и приемлемое для вас: постучать молотком по деревянной дощечке в саду, открыть шкаф с «волшебной

посудой», порвать старые газеты. Результаты превзойдут все ваши ожидания!

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

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

Применяя силу, не переходите к насилию

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

Ощущение своего бессилия перед вами вызовет в нем вспышку гнева. Приготовьтесь к ней и, если

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

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

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

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

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

Возможно, от необдуманных срывов вас удержит мысль о том, что гнев вашего ребенка не направлен против вас. Его гнев — это всего лишь проявление

его неудовлетворенности. Выйдя из этого состояния, он снова станет ласковым, послушным, готовым к игре и сотрудничеству.

Скажите «стоп!»

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

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

Разделяйте с ним ответственность за последствия его действий

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

Осторожно! Не превращайте этот метод в способ наказания! Все, что мы говорим, выражая наше возмущение и стремясь вызвать чувство вины в детях, действует подобно яду. Требование взять

на себя ответственность за последствия, слишком тяжелые для его уровня навыков и знаний, будет восприниматься им как издевательство и насмешка. Итак, цель этой книги — суметь определить границы дозволенного, не причиняя ребенку вреда.

Поделитесь с ним планами на день

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

Предлагайте альтернативные варианты

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

Доверяйте его физическим ощущениям

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

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

Не ограничивайте физиологические потребности ваших детей

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

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

Рассказывайте о ваших собственных ощущениях

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