



Мишель Лароу

Няня спешит НА ПОМОЩЬ!



Родителям детей
от 0 до 6 лет

3-е издание



ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВИССОН
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург, 2015

Предисловие

Вам знакомо, что такое плачущий ребенок, который отказывается от пищи? Или кричащий двухлетний малыш, который не сдается, пока не получит то, что требует?

Вам знакомы трудности с укладыванием ребенка спать? Проблемы, возникающие во время игры вашего ребенка с его друзьями? А баталии, разгорающиеся из-за пряников и конфет?

А бурные споры по поводу телевизора? Дневного сна? Одевания?

Добро пожаловать в чудесный мир воспитания детей!

Возможно, описанная ниже ситуация покажется вам очень знакомой. Понедельник. Вы только что забрали ребенка из детского сада и решили заскочить по дороге домой в магазин, чтобы пополнить запасы продуктов к обеду. Отстегнув ремень безопасности, вы сгребли ребенка в охапку и усадили в тележку.

На предельной скорости вы маневрируете между рядами стеллажей с продуктами, как вдруг происходит это... уже не в первый раз. Вам бы очень хотелось держаться подальше от печенья и конфет, но они лежат на полках по соседству с молочными продуктами, без которых вам не обойтись. Ваш дошкольник краем глаза видит знакомую коробку с его любимыми сладостями — фруктовыми леденцами «Боб-строитель». Вы стараетесь ретироваться, но он уже «включил» свой возмущенный крик на полную громкость.

— Хочу леденцов!

— Не сейчас, дорогой, — отвечаете вы строго, сохраняя спокойствие. — Мы зашли сюда, чтобы купить к обеду продукты, занесенные в наш список.

Но ребенок игнорирует и вас, и ваши доводы, его возмущение нарастает. Старая песня, но второй куплет исполняется немного громче и немного дольше первого.

Вы пытаетесь начать переговоры:

— Если ты перестанешь плакать, мама купит все необходимое и испечет пирог, который мы съедем после обеда.

Не помогает. Ребенок не желает откладывать удовольствие на потом. Он хочет фруктовые леденцы здесь и сейчас... и оповещает об этом весь мир.

И вам уже кажется, что все окружающие следят за развитием этой драмы. Доброжелательная дама подходит к вам со словами утешения: «О, дорогая, у всех нас бывают такие дни. Не принимайте это близко к сердцу». Вы пытаетесь закончить то, ради чего пришли в этот магазин, делая вид, что драма, разыгравшаяся в проходе номер шесть, не имеет к вам никакого отношения, но тем не менее вы и ваш орущий ребенок стали центром внимания, и все присутствующие в магазине бросают на вас неодобрительные взгляды.

Чувствуя себя опозоренной, вы с сожалением бросаете до половины наполненную тележку посреди магазина и направляетесь к машине. Обед подождет. По мере того как вы удаляетесь от магазина, детский крик смолкает, и скоро ваш маленький ангел засыпает с выражением неземного умиротворения на лице. А у вас стучит в висках и судорогой сводит желудок. По дороге домой вам приходится купить продукты питания, не требующие долгого приготовления.

Знакома ли вам подобная ситуация? Родители дошкольников хотя бы однажды попадали в нее, но, скорее всего, это случилось не один раз.

Не волнуйтесь — няня спешит к вам на помощь!

Мэри Поппинс извлекала чудесные вещи из своего саквояжа, я же буду доставать нянины советы из копилки, которую я наполняла все годы моей работы с детьми дошкольного возраста, и делиться ими на страницах этой книги. Если вы последуете моим советам и воплотите в жизнь проверенные на практике идеи, то и ваш ребенок, и вы сможете получать больше удовольствия от жизни. Дочитав последнюю страницу этой книги, вы узнаете все мои секреты и сможете воспользоваться всеми моими подсказками. После этого я раскрою свой зонтик и поймаю попутный ветер, который унесет меня далеко от вас. Но я удалюсь с сознанием того, что неплохо выполнила свою работу, и буду уверена в том, что оставила вашего ребенка в *хороших* руках.

В этой книге я расскажу, с помощью каких приемов можно спокойно и уверенно справляться даже с самыми сложными ситуациями, и научу вас пользоваться этими приемами. В конце концов, именно вы, родители, в ответе за вашего малыша! Бог создал вас любящими, заботливыми, способными вырастить счастливого, уверенного в себе и всесторонне развитого ребенка. Но все же воспитание детей, как вы, наверное, поняли, — задача не из легких.

В прежние времена молодые родители обычно жили неподалеку от своих мам и пап, бабушек и дедушек, а также других родственников, которые могли помочь им в нелегком деле воспитания маленьких детей. Сегодня молодые родители зачастую живут на приличном расстоянии от бабушек и дедушек, иногда на другом конце страны, и сами, как правило, вынуждены работать далеко от дома. Неудивительно, что молодые мамы и папы находятся в стрессовом состоянии!

Предлагаю вам инновационное, хотя и несколько старомодно звучащее решение — няня.



Поняли ли вы, что в описанной выше ситуации были нарушены пять важных принципов успешного воспитания детей? Вот пять ошибок, которые совершила мама этого малыша:

1. Она выбилась из графика.
2. Она не объяснила ребенку, что они будут делать в магазине.
3. Она не понимала, что бесполезно вступать в переговоры с дошкольником.
4. Она приняла поспешное и наиболее простое решение.
5. Будучи усталой, она отправилась в магазин с утомившимся ребенком.

Не волнуйтесь, если вы не сразу заметили все названные ошибки. На страницах этой книги мы поговорим более подробно о них и о многом другом.

Чему можно научиться у няни?

Эта книга о вас, мамы и папы. Но, прежде чем мы приступим к делу, вам нужно узнать кое-что обо мне... и о том, почему мне, профессиональной няне, есть что рассказать вам, находящимся, так сказать, на передовой, о воспитании вашего маленького чуда.

В наши дни большинство семейных бюджетов складывается из доходов обоих супругов. И миллионы родителей пользуются услугами нянь, которые помогают им заботиться о ребенке. Правда, нянины услуги доступны не всем, потому что это обходится дороже, чем оплата яслей или услуг приходящей няни, которая остается с детьми только на время отсутствия родителей. Да и вы, как родители, не хотите, чтобы кто-то оказывал на вашего ребенка более сильное влияние, чем вы сами. Однако няня — прекрасное решение дилеммы ухода за ребенком во многих семьях. Если вы примете решение пригласить няню, она будет ухаживать за вашим ребенком у вас дома и работать с ним индивидуально. И вы сможете каждый день принимать самое активное участие в воспитании вашего сына или дочери. К тому же вы сами решите, кто именно будет заботиться о вашем ребенке и длительное время оказывать на него влияние.

Благодаря таким популярным телевизионным реалити-шоу, как «Няня 911» и «Суперняня», американцы узнали, в чем заключается работа няни, но не осознали, *почему* она поступает так, а не иначе. Родители усвоили несколько хороших идей, но при этом не раскрыли стоящей за ними логики, а также не обрели уверенности, необходимой для воплощения этих идей в жизнь. Моя цель — рассказать в этой книге о логике, стоящей за эффективными методами воспитания, вселить в вас уверенность, необходимую для того, чтобы применять их в своей семье, и дать рекомендации, которые помогут вам решать наиболее часто возникающие проблемы с детьми.

Как правило, современная американская няня, в отличие от приходящей няни вчерашнего дня, профессионал, имеющий хорошее образование, опыт работы и искреннюю любовь к детям. Многие няни окончили колледж, причем специализировались в области обучения дошкольников. За плечами некоторых из них дополнительные курсы для родителей и профессиональных воспитателей. Как любые специалисты, многие няни являются членами профессиональных объединений, принимают участие в научных конференциях и других подобных мероприятиях. Мы стараемся быть в курсе всех изменений, касающихся нашей профессиональной деятельности, а также прилагаем усилия, чтобы развивать и совершенствовать методы своей работы.

Часто у няни бывает больше опыта в воспитании детей, чем у родителей, особенно если речь идет о первенце. И по своему опыту няня знает, какие воспитательные методы наиболее эффективны. Кроме того, няня может эмоционально абстрагироваться от ребенка, потому что хотя и любит его, это все же не ее ребенок; у нее отсутствует материнский рефлекс на детский плач. Няня может пережить чувство неловкости, вызванное истерикой, которую ребенок закатывает в магазине, потому что знает, что истерика — явление временное, тогда как полученный урок ребенок усвоит на всю жизнь. Няня не спрашивает себя: «Неужели я плохая мать?» и не испытывает душевной боли, когда ребенок заявляет: «Я ненавижу тебя». Няня знает, как важно научить ребенка понимать значение слова «нельзя»... даже если все присутствующие в торговом центре впелись в нее глазами, а ребенок, кажется, вот-вот перестанет дышать и упадет в обморок.

Я не пытаюсь навязать вам идею пригласить в вашу семью няню; это решение можете принять только вы сами. Но у меня за плечами многолетний опыт работы, и я готова поделиться им с вами, родители, чтобы помочь вам и поддержать вас. Цель моей книги — вдохнуть в вас силы, воодушевить вас и дать некоторые рекомендации по воспитанию детей, которые, возможно, существенно облегчат жизнь тем из вас, кто чувствует себя сбитым с толку множеством противоречивых советов.

Вся моя сознательная жизнь была связана с детьми: я работала в воскресной школе, в комнате для малышей при церкви, потом была приходящей няней и, наконец, стала няней профессиональной. С моими нынешними воспитанниками — мальчиками-близнецами — я познакомилась, когда им было всего по десять дней. Взяв первый раз на руки этих малюток, я просто влюбилась в них, и уже тогда сердце мне подсказало, что я стану их няней. Как удивительно смотреть на мальчуганов сегодня, когда они уже ходят в начальную школу, и знать, что я была с ними с первых дней их бесценной жизни. Поскольку я дипломированный химик, но приняла решение работать с детьми, родители мальчиков понимали, что я выбрала этот род деятельности сознательно, а вовсе не потому, что больше ни на что не годилась.

За годы моей работы в этой семье я очень сблизилась с родителями моих воспитанников. Они уважают меня, а я уважаю их. Они ценят меня за мой вклад в воспитание близнецов и за мои советы, потому что знают: я стараюсь быть объективной, принимая решения, и действую в интересах детей. Им также известно, что, несмотря на мою искреннюю любовь к детям, я стараюсь воспитывать их так, чтобы это пошло на пользу всей семье. Дети любят меня не меньше, чем я люблю их, и уважают меня в качестве третьего по значимости авторитетного лица. Когда дети знают, что вы любите их, и окружены вашей любовью, они чувствуют себя в безопасности и быстро соглашаются выполнять все ваши требования.

Мои подопечные хорошо воспитаны, потому что с самого начала я (а также их родители) заняли правильную позицию. Иногда мы ошибались, но даже тогда старались быть *последовательными* (это может звучать странно, но я все объясню позже). Для мальчиков всегда устанавливались одни и те же правила начиная с того времени, когда они вышли из ползункового возраста, поэтому они знали, чего день за днем ожидать от нас, взрослых. Я никогда не делала за них то, с чем они справились бы сами, и это вселяло в мальчуганов чувство уверенности. Конечно же, иногда было намного быстрее одеть их самой или заправить за них кровати, но самостоятельность мальчиков была намного важнее моего нежелания куда-то опаздывать.

Я поняла: мне всегда следует помнить, что я — пример для детей, с которыми мне приходится работать. Я должна сознательно учить их отличать добро от зла не только на словах, но и на деле. Я должна быть всегда последовательной, а значит, иногда говорить «нет», даже если намного проще сказать «да». Я должна жить так, чтобы гордиться принятыми мной решениями и чтобы дети могли испытывать за меня гордость. Я помогаю моим воспитанникам добиваться успеха, так же как и они помогают мне.

На мне лежит огромная ответственность, и я стараюсь быть угодной Богу, добросовестно выполняя свою работу — будь то смена подгузников или напоминание ребенку о том, как сильно любит его Творец.

Надеюсь, что эта книга, написанная от чистого сердца, станет для вас тем окном, заглянув в которое вы ясно увидите, как полу-

чать больше радости от ухода за малышом и от процесса его воспитания. Возможно, у вас никогда не возникнет необходимости приглашать няню, но все родители нуждаются в поддержке и ободрении. И большинство горит желанием узнать о советах, приемах и маленьких секретах, благодаря которым течение семейной жизни становится плавным.

Поэтому представьте, что я — няня вашего ребенка. Возможно, для чтения моей книги вам удастся выделить несколько послеобеденных часов, когда ваш ребенок спит, и прочитать ее от начала до конца (если, конечно, не заснете сами!). Возможно, моя книга будет лежать у вас в изголовье и вы будете открывать ее лишь тогда, когда вам понадобится поддержка, или какой-то совет, или общение с другом, понимающим ваши трудности. А может быть, вы прочитаете только ту главу, где идет речь о проблеме, с которой вы столкнулись в данный момент. Читайте так, как сочтете нужным, но в любом случае я буду рядом с вами, чтобы прийти на помощь!



Часть I

ОСНОВЫ
ПРАВИЛЬНОГО
ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ





Кто в доме главный?

Эпизод 1: Дубль 1 На детской площадке

МАМА. Элли, нам пора домой.

ЭЛЛИ (*надув губы*). Но, мама, я не хочу домой!

МАМА. Через пять минут мы уходим.

Прошло пять минут.

МАМА. Все, дорогая, пора.

ЭЛЛИ. Нет! Я не хочу домой!

МАМА. Ладно, еще пять минут. Но не больше.

Пять минут спустя.

МАМА. Элли, пора. Время вышло.

ЭЛЛИ. Но я не закончила играть.

МАМА (*раздраженно вздыхает*). Хорошо. Скажешь, когда закончишь.

Десять минут спустя.

МАМА. Я прождала тебя достаточно долго. Если ты немедленно не пойдешь со мной, я уйду и оставлю тебя здесь.

ЭЛЛИ (*топает ногами*). Не пойду!

МАМА (*уходя*). Прекрасно. Можешь оставаться. До свидания!

ЭЛЛИ (*издает вопль ужаса*). Мама! Мама!

МАМА (*возвращается рассерженная*). Если бы ты послушалась меня с первого раза, то не испугалась бы так сильно.

Она несет Элли на руках к машине.

Почему создается впечатление, что нынешние папы и мамы боятся быть *родителями*? С каких пор вошло в моду стремление стать для своего ребенка лучшим другом, вместо того чтобы быть его отцом или матерью? В современном обществе многие родители забыли о прописной, но очень важной истине: необходимо руководить своими детьми и уверенно брать на себя роль лидера. Более того, многие дети пользуются тем, что родители боятся этой роли, и превращаются в маленьких диктаторов, приучая взрослых выполнять каждый свой каприз.

Библия говорит, что Богверяет нам только то, с чем мы можем справиться, и дает нам все необходимое для этого (см.: 1 Кор. 10:13). Поэтому даже если вы ощущаете себя некомпетентными воспитателями, могу заверить вас, что Бог обеспечил вас всем необходимым, чтобы вы вырастили детей, которых Он дал вам. Возможно, вам лишь нужно усвоить несколько принципов правильного воспитания или преодолеть неверный стереотип, сформировавшийся у вас в детстве. И тогда в вашей жизни произойдет чудо: вы станете такой мамой или таким папой, какие нужны вашим детям.

Установите доверительные отношения с ребенком

Большинство родителей, осчастливленных рождением малыша, знают, что им делать: кормить свое крошечное сокровище, переодевать его, реагировать, когда оно плачет, и дарить ему любовь. Большинство новоиспеченных мам и пап быстро постигают азы ухода за младенцем, часто даже не осознавая, насколько эти азы важны для будущего развития их драгоценного чада.

Когда вы проявляете заботу о новорожденном — кормите его, переодеваете, откликаетесь на его плач и дарите ему свою любовь, между вами устанавливаются доверительные отношения. Ваш малыш быстро узнаёт, что вы удовлетворяете его потребности и он целиком и полностью зависит от вас. Он начинает доверять вам с первого дня своей жизни, и это доверие дает ему чувство безопасности. Как написал великий псалмопевец царь Давид, «...Ты... вложил в меня упование у груди матери моей» (Пс. 21:10). Показывая малышу, что он может доверить вам заботу о самых насущных

своих потребностях, вы укрепляете ваш родительский авторитет и готовите ребенка к тому, чтобы однажды он доверился благому и верному Богу.

Доверие ребенка к окружающему миру и его чувство уверенности зависят от интонации вашего голоса и ваших телодвижений. На протяжении многих лет я убеждалась, насколько верна старая поговорка: «Главное не что сказано, а как сказано». Если вы подходите к ребенку уверенно, он будет чувствовать себя в безопасности. А когда ребенок чувствует себя в безопасности, он спокоен.

Если вам доводилось видеть, как кто-то впервые брал на руки новорожденного, возможно, вы обратили внимание на беспокойство и неуверенность, сквозящие в каждом движении этого человека. А теперь представьте, каково младенцу находиться в таких руках! Какой была бы ваша реакция, окажись вы на его месте? Младенцы способны ощущать беспокойство и напряжение взрослого и реагировать соответствующим образом. Если бы кто-то держал вас на руках, не зная, как это делается, сомневаюсь, что вам захотелось бы долго оставаться в руках этого неуверенного человека.

Верный способ установить доверительные отношения с ребенком — это научиться держать его таким образом, чтобы он не испытывал физического и эмоционального напряжения. Если вы будете правильно держать его на руках, он очень скоро поверит, что вы владеете ситуацией и знаете, что делаете. Младенцы любят, когда их крепко прижимают, — так они слышат знакомое биение



Нянина подсказка

Когда вы берете на руки незнакомого ребенка, старайтесь поначалу не смотреть ему в глаза: это может произвести на него слишком сильное впечатление. Если младенец достаточно большой (около месяца) и может держать голову, то берите его одной рукой под мышки, а другой поддерживайте крошечное тельце снизу, прижимая к своему животу так, чтобы лицо малыша было отвернуто от вас. В таком положении он будет чувствовать себя уверенно, потому что сможет обозревать знакомое ему окружение и разглядывать свой мир. (Очень важно, чтобы ребенка не смущал незнакомый запах ваших духов, который он безошибочно распознает как не принадлежащий его маме.)

сердца. Иногда для того, чтобы успокоить плачущего малыша, бывает достаточно завернуть его в мягкое одеяльце и покачать на руках, держа таким образом, чтобы его голова находилась у вашего сердца.

Иногда новорожденные сильно утомляются, и тогда они плачут, будто призывая: «Заберите меня отсюда!» Со временем вы научитесь различать оттенки в крике вашего ребенка. Если причиной плача явилась усталость, достаточно приглушить свет и медленно покачать малыша на руках влево и вправо, вверх и вниз. Ребенок обычно хорошо реагирует на неторопливые ритмичные движения, ему нравится, когда вы укачиваете его и баюкаете, приговаривая: «А-а-а, мой маленький».

Еще один хороший способ установить доверительные отношения с ребенком — это утешить его, когда он чем-то расстроен. Обычно малыш, которого мучают «газики», успокаивается, когда вы кладете его на спинку и круговыми движениями начинаете массировать ему животик или, взяв его за ножки, делаете «велосипедик». Однако не торопитесь ставить младенцу диагноз «кишечные колики». Конечно, у некоторых из них временами появляются вполне очевидные симптомы, но *коликами* стали называть абсолютно все причины, вызывающие детский плач: от переутомления и общего перевозбуждения до сильных болей в животе. Я уверена, что почти каждый малыш успокоится, если почувствует себя под защитой взрослого человека. Для этого вам достаточно просто взять ребенка на руки.

Ваши нежные и ласковые слова, приятные прикосновения создают атмосферу безопасности, вселяют в ребенка уверенность, и это является основой ваших доверительных отношений. Если ребенок спокоен и чувствует себя под защитой родителей, то вполне естественно, что он будет слушаться их. Если родители удовлетворяли все насущные потребности ребенка с раннего детства, почему он станет сомневаться, что точно так же они будут поступать в дальнейшем? (Конечно, когда ваш ребенок начнет учиться ходить, он попытается нарушить правила, установленные вами. В этот период, часто называемый первым отрочеством, дети, что называется, закусывают удила. Однако, закатывая истерику, они, в сущности, знают по воспоминаниям младенческих лет, что по большому

счету вы любите их. Они также знают, что вы в чем-то ограничиваете их или говорите «нет» с единственной целью защитить их.)

В создании института семьи есть великая мудрость. Каждый этап развития вашего ребенка подобен кирпичику. В младенчестве у детей формируется чувство доверия к родителям, оно укрепляется в дошкольном и более старшем возрасте; и дети, ощутившие на себе заботу родителей, став взрослыми, вне всякого сомнения, перенесут свое чувство доверия на благого и любящего Небесного Отца.

Установите такой распорядок дня, который удобен для вас

Каждый родитель знает, что присутствие в доме новорожденного способно моментально перевернуть жизнь с ног на голову. На вас вдруг ложится бремя ответственности за совершенно беспомощное существо, к тому же теперь вы хронически не высыпаетесь. Вашей прежней жизни как не бывало. Ваш продуманный распорядок дня превращается в нагромождение непредсказуемых событий. И с каждым днем становится все хуже и хуже.

Итак, какими же родителями вы станете? Будете ли воспитывать своих детей так, как это делали *ваши* родители? Или выработаете собственную линию поведения?

Существует несколько теорий ухода за новорожденными, в их числе следующие: удовлетворять нужды ребенка по первому требованию, по расписанию или же давать ребенку выплакаться. (Каждый из этих подходов мы подробно рассмотрим в главе 6.) Лично я считаю, что младенца невозможно избаловать, я также знаю, что малыши, которые живут по определенному расписанию, — самые спокойные и довольные. И самые довольные мамы — это те, которые следуют расписанию дня своего малыша!

В лучших из известных мне распорядков дня предусматривается примерно такая последовательность действий: пробуждение ребенка, его кормление, переодевание, сон, снова пробуждение, кормление, переодевание, сон. На самом раннем этапе жизни ребенка главным — не конкретное время действий, а именно их последовательность. Другими словами, не обязательно кормить ребенка ровно

в два часа дня, очень важно кормить его после пробуждения. Определенная последовательность действий позволяет малышу знать, что будет происходить дальше. Помимо этого говорите ему, что вы собираетесь делать. Это также хороший способ положить начало доверительным отношениям между вами. Хотя ребенок, возможно, и не понимает того, что вы ему говорите, ему нравится слышать ваш голос и общаться с вами.

В следующих главах мы коснемся вопроса о том, насколько важен распорядок дня и как он должен меняться по мере взросления вашего ребенка. А пока расслабьтесь и рассейте сомнения в своих способностях.

Дайте понять ребенку ползункового возраста, кто в доме главный

Именно в период, когда ребенок начинает ходить, очень важно показать, кто в доме главный. Мне всегда становилось не по себе, когда я слышала рассуждения людей об «ужасных двухлетках» и «коварных трехлетках». Дети не могут быть ни ужасными, ни коварными, хотя временами их поведение может быть именно таким.

Один из моих важнейших советов мамам и папам состоит в том, что дисциплина необходима ребенку с момента его рождения. *Дисциплина* — это, в сущности, «воспитание, целью которого является нравственное или умственное совершенствование, развитие определенной черты характера или типа поведения». Если так (об этом пойдет речь в главе 4), значит, мы *дисциплинируем* своих детей, когда учим их зависеть от нас, удовлетворяя их насущные потребности.

Делая что-то (что угодно) впервые, вы создаете прецедент. И если вы не хотите, чтобы у вас на руках оказался маленький тиран, запомните самое главное правило: *будьте последовательными*. Даже если вы в чем-то не правы, все равно будьте последовательными. Например, начиная свою карьеру няни, я настаивала, чтобы дети не брали в машину игрушки, потому что мне не хотелось постоянно следить, куда они перемещаются, искать игрушки на полу или получать ими по голове в тот момент, когда я веду машину. Дети всегда знали, что игрушки нельзя брать в машину, и

никогда не спорили на эту тему и не ныли по этому поводу, твердо помня правило: *игрушек не было в машине вчера, нет сегодня, и завтра не будет.*

Оглядываясь назад, я понимаю: если бы я позволила детям брать игрушки в машину, это могло бы научить их ответственности (а также удержат от ссор!). Хотя это одно из немногих правил, отмененное мной со временем, тем не менее я последовательно требовала его выполнения от мальчиков в их раннем детстве, и это было, по большому счету, важнее, чем правило само по себе. То же самое справедливо и для вас. Вашим детям, скорее всего, не придется проходить курс психотерапии по той причине, что им не разрешалось брать игрушку в машину, но они могут когда-нибудь оказаться у психиатра по причине вашей непоследовательности.

Поэтому если в вашем доме существует правило «Едим только на кухне», в первый же раз, когда вы позволите малышу пообедать за ее пределами, у него возникнет сомнение в незыблемости этого правила. Понятно, что пообедать в гостиной — не преступление, и в некоторых семьях существует бóльшая гибкость в этом вопросе, чем в других. Суть в том, что, какими бы ни были ваши правила и ваш распорядок дня, их нужно соблюдать. (Если вы понимаете, что какое-то из установленных вами правил стало неприемлемым для вашей семьи, найдите способ, благодаря которому вы можете «передумать», не уронив своего авторитета. Более подробно об этом говорится в главе 2.)

Говорите то, что думаете, и делайте то, что обещаете

Очень важно, чтобы вы всегда выполняли то, что пообещали ребенку. Например, ваша дочь плохо ведет себя в ресторане, и вы сказали ей: «Если ты сделаешь так еще раз, мы уйдем отсюда», но она сделала это снова, а вы никуда не ушли, значит, вы учите девочку не придавать значения вашим словам. Говорите ребенку «мы уйдем» только в том случае, если готовы выполнить свое обещание. Это означает, что вы *действительно* уйдете из ресторана, даже если обед не закончился и все еще голодны! (Попросите официанта положить ваш обед в контейнер, и тогда вы сможете

доесть его позже в спокойной обстановке.) В первый же раз, когда вы не сдержите свое слово, вы дадите ребенку повод усомниться в вашем авторитете. Я могу это гарантировать. Достаточно одного раза, чтобы ребенок усвоил: вы не отвечаете за свои слова.

*Дети непредсказуемы. Никогда не знаешь, на какой непо-
следовательности они поймут вас в следующий раз.*

Франклин П. Джонс

Когда одному из моих воспитанников исполнилось три года, ему купили набор игрушечных инструментов, в котором была пара пластмассовых плоскогубцев. Однажды он ущипнул ими друга за нос — и больно ущипнул! Я предупредила: «Плоскогубцы берут, когда что-то строят или занимаются ремонтом. Если ты ущипнешь ими еще кого-нибудь, я отправлю их в мусорное ведро». Можете не сомневаться, мальчик сделал это опять. Я переломила плоскогубцы пополам (чтобы не было искушения вернуть их малышу) и бросила в мусорное ведро. Ребенок плакал долго и безутешно. Я чувствовала себя ужасной няней, но знала: если бы я не привела угрозу в исполнение, особенно когда дело касалось безопасности окружающих, он начал бы сомневаться в том, что я действительно делаю то, что говорю.

Оглядываясь назад, хочу признаться: я никак не предполагала, что придется выбросить игрушечные плоскогубцы. Возможно, мне было бы лучше сказать: «Я заберу их у тебя до вечера». Но за урок исполнения данного обещания стоило заплатить огорчениями и пролитыми тогда слезами. Скоро мой воспитанник пойдет в школу. Теперь, рассказывая всем эту историю, он гордится тем, что на следующий день рождения он получил новые плоскогубцы и, уже зная назначение этого инструмента, не брал его в руки с целью обидеть кого-то.

Мои мальчики точно знают, что я — человек слова, будь то наказание или поощрение, и всегда выполняю обещанное. Это и является основой наших доверительных отношений и дает детям чувство уверенности.

Все дети ведут себя так, как с ними обращаются взрослые.

Неизвестный автор

Не требуйте от ребенка невозможного

Если вы ожидаете, что ваш ребенок будет послушным, то предъявляйте ему конкретные требования. Если ваши требования не совсем понятны, как он будет их выполнять? Вы можете сказать своему сыну: «Будь хорошим мальчиком». Но что это значит? Он не знает, как выполнить такое требование. Вместо этого скажите: «Я хочу, чтобы ты внимательно меня выслушал и сделал то, о чем я попрошу. Сейчас мы с тобой отправимся на детскую площадку, и я хочу, чтобы ты не начинал истерику, когда мы будем оттуда уходить». Все предельно ясно.

Очень важно предъявлять ребенку разумные, соответствующие его возрасту требования. Вы не можете требовать от трехлетнего малыша, чтобы в самолете он сидел тихо и читал книгу. Лучше перед вылетом положите в свою сумку как можно больше игрушек и лакомств и скажите ребенку: «Сейчас мы полетим на самолете. Если хотя бы в течение пяти минут ты не будешь пинать спинку стоящего перед тобой сидения, мама достанет для тебя из сумки что-то интересное».

Вы *действительно* знаете, что лучше всего для вашего ребенка. Временами во избежание его капризов проще с ним согласиться («Да, мы будем на детской площадке столько, сколько ты захочешь»), но при этом ребенок так и не поймет, кто здесь главный. Если вы прислушаетесь к данному вам Богом тайному голосу родительской мудрости, то поймете, что вы действительно лучше знаете, когда ваш ребенок устал и ему нужно пойти домой отдохнуть. В таком случае зачем позволять ему оставаться на площадке до тех пор, пока он не переутомится и не станет раздраженным? Ваше соглашательство только спровоцирует вспышку гнева ребенка, но никоим образом не предотвратит ее.

И не удивляйтесь, если в какой-то момент малыш выплеснет на вас свой гнев и крикнет: «Ты здесь не главная!» Спокойно возразите ребенку и объясните, что вы *действительно* отвечаете за него как взрослый человек и что в свое время он тоже станет родителем и будет главным.

Когда вы позволяете ребенку принимать за вас решения, он перестает чувствовать себя в безопасности. Если сейчас он только

начинает учиться ходить, значит, до этого момента вы все решали за него. Он лишь доверчиво принимал вашу заботу о нем и, скорее всего, подошел счастливым и здоровым к этому рубежу своей жизни. Но тот факт, что ребенок подрос на несколько сантиметров и начал говорить короткими предложениями (многие из которых содержат в себе слово «нет») еще не означает, что он может взять на себя руководство всем домом. Прочитав эту книгу, вы научитесь давать вашему ребенку некоторые права, например предоставлять право выбрать допустимые, приемлемые для вас варианты. С каждым годом вы сможете понемногу отпускать поводья, но ни один любящий родитель не даст ключи от машины дошкольнику и не разрешит ему покататься на ней.

Лучше всего, чтобы чувство привязанности, которое испытывает к вам ребенок, основывалось на уважении и нежности, но не на страхе.

Теренций

Какой метод воспитания лучше?

Существует несколько мнений относительно того, какой метод воспитания наиболее эффективен. Детский психолог Диана Баумринд различает три метода: в основе первого лежит авторитарность, второй строится на вседозволенности, а третий — на авторитете. Какой из них больше всего подходит вам?

Выбрав метод, основанный на *авторитарности*, родители насильно требуют от детей повиновения, и обычно их отпрыски вырастают замкнутыми и запуганными. Авторитарные родители чрезмерно агрессивны, поэтому их дети склонны к меланхолии и недостаточно целеустремленны.

Родители, практикующие *вседозволенность*, освобождают своих детей от каких-либо ограничений и позволяют им верховодить. В таких семьях вырастают буйные, самовольные и вспыльчивые дети, которые в обществе часто становятся отщепенцами по причине отсутствия дисциплины в родительском доме.

Родители, чей метод воспитания основан на *авторитете*, стремятся «руководить действиями своих детей, поощряя обсуждение,

но если дети не слушаются, то осуществляют строгий контроль над ними. Обычно такие родители не прибегают к чрезмерной жесткости, осознавая уникальность потребностей и интересов своих детей, но устанавливают стандарты поведения. Дети из таких семей наиболее адаптированы к жизни в обществе; они самостоятельны, способны контролировать себя, уверены в себе и общительны»¹.

Другими словами, самые счастливые и спокойные дети на свете — это те, которых воспитывают с любовью и опорой на родительский авторитет, сочетая принцип последовательности действий с активным проявлением любви к детям.

Я знаю, что мои рассуждения о том, как быть главным в собственном доме, могут показаться старомодными и слишком прямолинейными, тогда как воспитание детей — вещь неоднозначная. Помните, что вам вовсе не обязательно быть идеальным человеком, чтобы стать хорошим родителем. Вы не обязаны делать все абсолютно правильно. Все совершают ошибки, даже мы, няни, у которых есть преимущество спокойно спать по ночам и более легко, чем родители, эмоционально абстрагироваться от ребенка. Последнее помогает понять, что действительно для него полезно.

Наступит день (и он не за горами), когда вы сможете открыть ребенку свои слабости, признаться в своих неудачах, и он узнает, что ничто человеческое вам не чуждо. Конечная цель воспитания заключается в том, чтобы когда-нибудь ваш взрослый ребенок стал для вас самым близким другом. Я слышала, с каким удивлением многие папы и мамы говорили, насколько чудесно им было обнаружить, какими хорошими друзьями стали для них собственные дети, ставшие взрослыми. Этот день наступит. Но не скоро. И поверьте: если ваш ребенок — дошкольник, этот день еще не наступил.

На раннем этапе жизни вашего ребенка лучше всего четко и ясно установить рамки его поведения. Чем меньше неопределенности в этом возрасте, тем лучше. Вы — начальник, а ваш ребенок — подчиненный. Не пытайтесь стать его лучшим другом или подружкой сейчас.

Роль начальника немного пугает вас? Тогда подумайте о тех переходных этапах, которые вам довелось пережить, когда вы были

вынуждены играть роль начальника (независимо от вашей готовности к этому) и вам, так сказать, приходилось носить обувь, которая на тот момент была вам велика. Что вы делали? Скорее всего, соглашались исполнять эту роль, а потом делали вид, что справляетесь с ней, пока у вас действительно не начинало что-то получаться. Поэтому представьте себе авторитетного в глазах подрастающего поколения человека — строгого, но при этом доброго. Возможно, это Мэри Поппинс? Мария фон Трапп? Миссис Даутфайер? Играйте роль лидера, как если бы вы оказались на месте одной из этих личностей, пока полностью не войдете в роль.

И молитесь, молитесь, молитесь о том, чтобы Бог укреплял вас на этом пути. Очень хорошо, если вы будете вести себя естественно и иногда молиться так: «Господи, я устала за все отвечать. Сегодня я ощущаю себя маленькой девочкой. Благодарю Тебя за то, что Ты сильнее меня, за то, что Ты — самый главный в нашей семье и в моей жизни. Дай мне сил, научи меня мудрости и мужеству, чтобы мои дети могли увидеть Тебя во мне и в том, как я их воспитываю».

Зная, что один хороший пример лучше тысячи проповедей, давайте еще раз побываем на детской площадке — на этот раз вместе с мамой, которая чувствует себя уверенно и, будучи взрослым человеком, не прибегает к давлению на ребенка, но выражает ему сочувствие и сохраняет твердость. Посмотрим, сможете ли вы распознать, какие советы няни использовала эта мама, чтобы вызвать доверие дочери, выразить любовь к ней, укрепив свой авторитет, и научить ее понимать, что на данном этапе жизни мама знает, что для нее лучше.



Эпизод 1: Дубль 2 На детской площадке

МАМА. Элли, через пять минут мы уходим. Предупреждаю тебя об этом заранее.

ЭЛЛИ. Не хочу уходить!

МАМА. Понимаю, и мне жаль, что нам придется уйти, хотя ты еще не наигралась. Но так бывает со всеми удовольствиями в жизни, правда? Никогда не хочется, чтобы они заканчивались. Не расстраивайся, скоро мы придем сюда опять. Но через пять минут нам будет нужно уйти.

Спустя четыре минуты.

МАМА. Осталась одна минута, Элли. Собирайся.

ЭЛЛИ. Мама, может, не надо уходить?

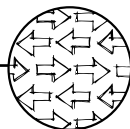
МАМА. Надо. Ты же знаешь правила. Когда я говорю, что пора уходить, значит, пора. И никаких капризов.

Спустя одну минуту.

МАМА. Элли, нам пора.

Элли подходит к маме и берет ее за руку. Она недовольна, но не закатывает истерику и не проявляет неуважения.

МАМА. Я очень довольна, что ты пошла со мной, не капризничая. Ты уже большая девочка! (*Элли улыбается.*) Расскажи, что тебе понравилось больше всего сегодня, и мы запланируем еще один поход в парк. А когда придем домой, то отметим в календаре этот день, хорошо?



Няня спешит на помощь! **Повторение**

Как показать ребенку, что вы — хозяин положения, и при этом не выйти из себя и не превратиться в диктатора? Вот несколько рекомендаций, которыми вы можете воспользоваться (некоторые из них уже встречались в этой главе).

1. *Как можно чаще показывайте ребенку, что вы его любите.* О вашей любви малышу напомнят ласковые имена, которые вы даете ему.
2. *Заранее предупреждайте ребенка о дальнейших действиях.* Сообщая о том, что должно произойти, вы настраиваете ребенка на определенные действия. Разве вам понравится, если вы услышите в

магазине объявление: «Универмаг закрыт! Положите все товары на место и немедленно покиньте помещение!»? Конечно, не понравится. Обычно объявление звучит примерно так: «Внимание, уважаемые покупатели, через пять минут магазин закрывается. Пожалуйста, поторопитесь оплатить свои покупки». Все предельно ясно.

3. *Относитесь к нитью ребенка с сочувствием, но проявляйте при этом твердость.* Трудно, но очень важно не поддаваться на детскую истерику. Вы можете объяснить ребенку, какая причина заставила вас принять решение, если он спросит: «Почему?» Но не сдавайте своих позиций. Ребенку дошкольного возраста просто скажите: «Потому что я твоя мама, и Бог доверил мне заботу о тебе. Когда-нибудь у тебя тоже будут свои дети, и тогда ты будешь решать, что делать. Но пока решаю я».
4. *Хвалите ребенка за хорошее поведение.* Даже если речь идет о небольшом улучшении, обратите на это внимание и скажите, как вы гордитесь тем, что ребенок ведет себя хорошо.
5. *Пресекайте недопустимое поведение.* Помните, что сам по себе ребенок хороший, плохим может быть время от времени его поведение.
6. *Будьте последовательными.* Даже если вы не совсем правы в своих требованиях, все равно будьте последовательными.
7. *Доводите дело до конца.* Говорите то, что вы думаете, и делайте то, что обещаете.
8. *Предъявляйте ребенку выполнимые требования, соответствующие его возрасту.* Ясные, четко сформулированные требования воспитывают в ребенке самоуважение. Не требуйте от него того, что он не в состоянии сделать.
9. *Посвятите вечером несколько минут тому, чтобы вместе с ребенком вспомнить о приятных событиях минувшего дня и выполните данное вами обещание вернуться в другой день вместе с ребенком на место, которое ему понравилось, чтобы сделать там снова что-то интересное.*

Говорят дети

«Как мне может быть всего три года, если мои ноги так быстро растут каждый день?»

Меган, три года

Когда четырехлетняя Андреа услышала о смерти астронавта Алана Шепарда, она спросила: «Он что, свалился с Луны?»

«Коровы сделаны из гамбургеров», — услышала одна мама от своей дочери.

Одна из записей в моем дневнике, сделанная на этой неделе. Мой маленький подопечный сказал: «Я попросил Бога помочь мне заснуть, но все равно не заснул. Как ты думаешь, может быть, в такой поздний час Он уже лег спать?»

Оглавление

Благодарность	3
Предисловие	5

Часть I. Основы правильного воспитания детей

Глава 1. Кто в доме главный?	15
Глава 2. Пять принципов успешного воспитания ребенка	30
Глава 3. Мама и папа как сплоченная команда	45
Глава 4. Дисциплина — не ругательное слово	56
Глава 5. Будьте позитивно настроенными, практичными и пред- дусмотрительными.	69

Часть II. Практические советы по решению проблем, часто возникающих в процессе воспитания детей

Глава 6. Укладываем младенца спать	83
Глава 7. Проблемы, связанные со сном, у малышей двух-трех лет и дошкольников.	97
Глава 8. Чупа-чупсы на завтрак и другие нянины запреты	111
Глава 9. «Это мой горшок, и я буду плакать, если захочу!»	124
Глава 10. С этого дня без всяких истерик	135
Глава 11. Отучаем ребенка кусаться.	146
Глава 12. Горячие споры о соске	156
Глава 13. Пора брать тайм-аут.	167
Глава 14. Что не так с моим ребенком?	183
Глава 15. Как научить ребенка делиться чем-либо с другими людьми	198
Глава 16. Приучаем ребенка к чистоте и порядку	208

Глава 17. Соперничество или сотрудничество?	219
Глава 18. Укрощаем «монстра»	228

Часть III. Родительские радости

Глава 19. Трудные вопросы маленьких деток	243
Глава 20. Неистребимая любознательность	259
Глава 21. «Ты справишься!»	273
Глава 22. Слова ободрения, обращенные к мамам и папам.	284
Примечания	291