

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Доктор
Харви Карп
Самый
счастливый
мальш на детской площадке



Как воспитывать ребенка
от года до четырех лет дружелюбным,
терпеливым и послушным

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Обновленное и дополненное издание

Харви Карп

**Самый счастливый малыш
на детской площадке: Как
воспитывать ребенка от года
до четырех лет дружелюбным,
терпеливым и послушным**

«Альпина Диджитал»

2004, 2008

Карп Х.

Самый счастливый малыш на детской площадке: Как воспитывать ребенка от года до четырех лет дружелюбным, терпеливым и послушным / Х. Карп — «Альпина Диджитал», 2004, 2008

ISBN 978-5-9614-4656-2

Маленькие дети во многом похожи на... пещерных людей. Это ключевая идея из книги доктора Харви Карпа, которую он советует взять на вооружение всем родителям. Мозг малышей от года до четырех лет еще незрел, и психика отличается отсутствием гибкости. Отсюда – детское упрямство, капризы и непослушание. Поэтому общаться с малышами надо на понятном им языке. Уникальная методика, предложенная в книге, поможет родителям воспитать в ребенке такие качества, как доброжелательность и терпеливость; научить его быть хорошим другом и слушателем; развить в нем уверенность в своих силах и здоровое самоуважение; вырастить его счастливым человеком.

ISBN 978-5-9614-4656-2

© Карп Х., 2004, 2008

© Альпина Диджитал, 2004, 2008

Содержание

Благодарности	8
Введение	10
Прогресс имеет свою цену	11
Ваш малыш – это не уменьшенная копия старшего дошкольника	12
Новый взгляд: ваш славный... «пещерный человечек»	13
Зачем понадобилось новое издание?	15
Часть I. Малыш/родитель: основы взаимоотношений	16
Глава 1. Основы общения с малышом: тонкое искусство «окультуривания»	17
«Помогите! У меня на кухне неандерталец!»	17
Маленький взрослый	18
Четыре главные проблемы вашего малыша	20
Проблема № 1: мир, окружающий малышей, совершенно неприспособлен для них	20
Проблема № 2: мозг малыша не сбалансирован	20
Проблема № 3: естественный процесс развития заставляет малышей вести себя ненадлежащим образом	23
Проблема № 4: темперамент подталкивает их к излишне бурным реакциям	25
Характер: легкий, осторожный или боевой	28
Десятисекундный тест на характер	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Харви Карп
Самый счастливый малыш на
детской площадке: Как воспитывать
ребенка от года до четырех лет
дружелюбным, терпеливым и послушным

Самый счастливый малыш на детской площадке



Как воспитывать ребенка от года
до четырех лет дружелюбным,
терпеливым и послушным

Харви Карп
совместно с Полой Спенсер

Перевод с английского



Москва
2016

Переводчик *Наталья Нарциссова*
Руководитель проекта *И. Серёгина*
Корректоры *М. Миловидова, М. Савина*
Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*
Иллюстрация на обложке *Shutterstock.com*

© The Happiest Baby, Inc., 2004, 2008
© Иллюстрации, Margeaux Lucas, 2008
Book design by Virginia Norey

This translation is published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

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

* * *

Всем моим маленьким пациентам, которые каждый день распахивают передо мной двери своего «доисторического» мира!

В книге приведены советы по уходу за детьми в возрасте от года до четырех лет. Они не заменяют медицинских консультаций и должны использоваться только в качестве дополнения к профессиональным рекомендациям педиатра. Поскольку все дети разные, относительно специфических потребностей вашего ребенка проконсультируйтесь со своим врачом.

Благодарности

Чем больше все меняется, тем больше остается по-старому.
– Альфонс Карр

С раннего детства я не переставал удивляться тому, до какой степени все в нашем мире... исполнено смысла! Как все в природе переплетено, перемешано, перепутано и тем не менее пребывает в гармонии, приходя к ней самыми неожиданными путями.

За 30 лет работы с семьями я не раз имел возможность убедиться в том, что у детей все тоже исполнено смысла! Они носятся, крутятся, вертятся, ни секунды не сидят на месте и полны противоречий, но их очень легко привести в состояние гармонии – надо лишь знать правильный путь. Не одно десятилетие я проходил по этому пути с малышами, которые попали ко мне на прием. И сейчас, подобно путешественнику, вернувшемуся из дальних странствий, я хочу поделиться секретами, которые узнал за это время, с родителями, бабушками, дедушками, медицинскими работниками и вообще всеми взрослыми, любящими детей.

Я должен выразить благодарность огромному количеству людей, которые помогли мне совершить эти открытия и оценить все очарование детишек в возрасте от года до четырех. Спасибо бывшему боксеру, а ныне профессору эмбриологии из Университета штата Нью-Йорк (Буффало) Гордону Суарцу; спасибо Артуру Пармели-младшему, профессору, занимающемуся вопросами детского развития в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, – доброму и терпеливому человеку, обожающему и понимающему детей, а также Карлу Роджерсу, Хайму Гинотту, Томасу Гордону, Фрэнсис Илг, Луизе Бейтс Эймс, Адель Фабер, Элейн Мазлих, Стефании Марстон, Хансу Миллеру и многим другим за их интересные и содержательные работы.

Спасибо моей обожаемой второй половине, жене Нине, за ее неизменную любовь и заботу; дочери Лекси, с пониманием относившейся к тому, что я часто отсутствовал и уделял много внимания работе; моей покойной матери Софии, которая когда-то познакомила меня с мудрыми словами Альфонса Карра, ставшими одним из краеугольных камней моей теории, и моему отцу Джо за доброту и заботу, а также мачехе Сели за ее сердечность и душевную щедрость.

Не могу не выразить искренней благодарности Поле Спенсер за писательский талант и организаторские способности; Марго Лукас и К. Нобенсу – за яркую творческую фантазию; литературному агенту Сюзанне Глак, благодаря которой эта книга все-таки увидела свет; вдумчивому и честному редактору Бет Рашбаум, которая очень дипломатично реагировала на мои бесконечные «что, если» и «почему нет».

Мне также хотелось бы сказать огромное спасибо всем специалистам, занимающимся вопросами детского развития, методам которых я обучал родителей, особенно Кайлу Прюитту, Стивену Шелову, Моррису Грину, Джанет Сервинт, Мартину Штайну и Рони Лейдерману.

И наконец, самую большую благодарность я приношу всем родителям, которые приводят ко мне на консультации своих детей и тем самым дают возможность совершать увлекательное путешествие в удивительный мир детского разума.

Без вас у меня бы ничего не получилось!



Введение

Как я раскрыл секрет общения с малышами

Истинное странствие подразумевает не поиски новых земель, а умение взглянуть на мир по-новому.
– **Марсель Пруст**

Куда подевался младенец? Кажется, только вчера вы баюкали на руках новорожденного кроху и все радости родительства были еще впереди. И вот уже перед вами совершенно другое создание – исключительно сообразительное, но при этом своевольное, упрямое и переменчивое. Добро пожаловать в мир малыша от года до четырех!

Этот возрастной период – один из самых волнующих и запоминающихся. Малыши этого возраста могут на многое открыть вам глаза и заставить посмотреть на все вокруг по-новому. Жуки в траве, облака на небе, замки из песка... Маленькие дети полны любопытства, энтузиазма и неотразимого очарования.

Но, как знают все родители, это не такое уж безоблачное время. Это праздник вперемешку с борьбой и сафари по джунглям. После первого дня рождения малыша многие родители переживают своего рода «столкновение цивилизаций», когда поступки и мнения ребенка идут вразрез с правилами и ожиданиями семьи. А происходит так потому, что в эти годы мозг малыша бурно развивается, и из-за этого маленький человечек часто теряет душевное равновесие. В возрасте от года до четырех ребенок совершает захватывающее путешествие – стремительное, как скачка на галопирующей лошади, в ходе которого он волшебным образом превращается из беспомощного, малоподвижного, сопящего (хотя и прелестного) существа в маленькую личность, которая умеет думать, петь, шутить, – и все это происходит у вас на глазах!

Прогресс имеет свою цену

Однако этот прогресс дорого вам обходится, и особенно достается вашей спине и нервам. Любому, кто растит малыша, прекрасно известно, как внезапно у него меняется настроение. Только что все было чудесно, и вдруг он начинает вопить, визжать, брыкаться, рыдать. И как ни старайся, единственные слова, которые приходят в такой момент на ум, – это «Нет!», «Прекрати!» и «Не трогай!». Тут уж не до радости общения.

Ничего удивительного, что вопросы поведения и воспитания малышей остро волнуют родителей. Сотни книг и тысячи статей на эту тему свидетельствуют о том, что в своей борьбе вы не одиноки.

Веками поколения родителей ломали голову над тем, как заставить детей хорошо себя вести. Добиваясь соблюдения дисциплины, они прибегали к физическим наказаниям и жестким ограничениям. А родители, не решавшиеся строго наказывать «распущенных» деток, опасались, что со временем те превратятся в дерзких, совершенно неуправляемых подростков.

К счастью, полвека назад многие общества стали отказываться от грубых физических наказаний как инструмента родительского воспитания. Однако во многих случаях их сменил другой, не менее вредный способ воздействия – вербальная агрессия. На нежелательное поведение малышей родители отвечали словесными атаками и угрозами вроде «Тупица! Замолчи, не то я заставлю тебя пожалеть!».

За последние 30 лет мы многое узнали о деструктивном воздействии подобных оскорбительных нападок. И начали вдохновлять родителей на то, чтобы они реагировали на эмоциональные вспышки детей с любовью и благоразумием. Но, к сожалению, разъяснения и уважительные слова производят впечатление на детей постарше, а с «вышедшими из берегов» малышами этот подход зачастую не срабатывает. Так что же тогда? Что могут сделать родители, чтобы воспитывать малыша послушным? Очень многое! Однако прежде, чем вы узнаете, как нужно действовать, вам надо усвоить один необычный, но *крайне* важный факт...

Ваш малыш – это не уменьшенная копия старшего дошкольника

Не надо думать, что дети до четырех лет точно такие же, как дети постарше, просто меньше ростом. Их мозг еще незрел, а потому мышление отличается примитивностью и отсутствием гибкости, а поведение... дикостью. В ближайшие несколько лет одной из главных ваших задач как родителя будет «окультурить» ребенка: научить его говорить «пожалуйста» и «спасибо», пользоваться горшком, уметь ждать своей очереди. К таким выводам я пришел, работая педиатром. В начале карьеры я старался следовать советам из книг и с пониманием относиться к чувствам маленьких пациентов, попавших ко мне на прием. Но мои добрые слова нередко приводили к тому, что они начинали вопить еще громче. Пришлось пробовать другие подходы.

Я пытался отвлекать их внимание («А ну-ка посмотри, какая смешная игрушка!»), успокаивать («Вот видишь, совсем не больно»), сочувственно объяснять («Я знаю, ты не любишь уколы, но...») и убеждать («Мне надо посмотреть, в порядке ли твои ушки?»). С таким же успехом я мог обращаться к ним на суахили. Несмотря на все мои усилия, большинство осмотров заканчивались одинаково: заходящийся в истерику малыш, растерянная мать и вконец разнервничавшийся доктор.

В конце концов меня осенило: малыши мыслят не так, как дети старшего возраста, поэтому незачем разговаривать с ними так же, как со старшими дошколятами и школьниками.

Если сравнивать с детьми постарше, их мозг еще незрел (и это не новость), и когда они огорчаются, мозговой центр, отвечающий за речь, логическое восприятие и терпение, попросту *отключается*. Неудивительно, что они становятся импульсивными, а их поведение – *первобытным*.

(К вашему сведению, когда взрослый человек сильно расстроен, возмущен и т. п., с его мозгом происходит то же самое. Вот почему разозлившиеся взрослые рвут и мечут и... становятся нетерпеливыми и неблагоприятными!)

Эврика! Внезапно все обрело смысл. Неслучайно дикого малыша из мультфильма «Флинстоуны» звали Бамм-Бамм. Расстроенные малыши плюются, царапаются и вопят, потому что под воздействием стресса буквально «теряют голову». В считанные секунды они превращаются из маленьких детей в Конанов-варваров. И чем сильнее расстраиваются, тем менее цивилизованно себя ведут.

Я испытал новую теорию, разговаривая с капризными маленькими пациентами на более простом и примитивном языке (как у Тарзана в кино), и поразился тому, как часто мне удавалось осушить их слезы – и даже вызвать на лицах улыбки меньше чем за минуту. Это был грандиозный прорыв!

Новый взгляд: ваш славный... «пещерный человечек»

Разум, расширивший свои границы ради новой идеи, никогда не вернется к прежним границам.
– *Оливер Уэнделл Холмс*

До недавнего времени ошибочно считалось, что большинство новорожденных плачут из-за боли в животиках. В своей первой книге, посвященной младенцам¹, я высказал совершенно новую идею: фактически дети появляются на свет на три месяца раньше, чем должны были бы. И когда мы организуем для них «четвертый триместр беременности», воссоздавая те ощущения, которые они испытывали в материнской утробе, – тот же уют, привычные звуки, ритмичные движения, – они становятся гораздо спокойнее и спят дольше.

Здорово! Внезапно очень многое объясняется:

1. Езда на машине хорошо действует на младенцев не потому, что у них перестают болеть животики, а потому что напоминает движения и звуки в материнской утробе и включает у ребенка *успокоительный рефлекс*.

2. Прижимая новорожденного к себе, вы не избалуете и не испортите его, потому что до появления на свет он находился в материнских «объятиях» круглосуточно! (Поэтому, даже если носить его на руках по 12 часов в день, это все равно будет на 50 % меньше прежнего.)

3. Пеленание и белый шум помогают младенцам крепко спать, потому что воспроизводят ощущения, близкие к тем, что они испытывали в материнской утробе.

4. Дети часто плачут, когда их оставляют незапеленутыми в одиночестве и полной тишине, потому что им не хватает привычных ощущений, которыми они наслаждались в животе у мамы, – взрослый может почувствовать, что они при этом испытывают, если окажется запертым в темном туалете.

Родители (а также бабушки и дедушки), взявшие на вооружение новые идеи из моей книги о младенцах, были щедро вознаграждены. Следуя моим советам, они научились замечательно успокаивать своих детишек, и те стали спать на один-три часа дольше!

Что ж, точно так же вы можете добиться успеха в успокаивании малышей в возрасте от года до четырех и воспитании их в духе сотрудничества, если возьмете на вооружение новую ключевую идею из книги «Самый счастливый малыш»: маленькие дети во многом похожи на пещерных людей.

Здорово! И опять очень многое объясняется!

Малыши забывают говорить «пожалуйста» и «спасибо», потому что они, как и пещерные люди, нетерпеливы и импульсивны. (И не придают значения всем этим маленьким условиям.)

Малыши храбро бросают нам вызов своим непослушанием, как пещерные люди бросали вызов бизонам и мамонтам, несмотря на то что те были гораздо крупнее и сильнее!

Малыши, как и наши древние предки, любят раскрашивать себе лица, втыкать перья в волосы, рисовать на стенах и бить в барабаны.

Малышам трудно быть разумными и рациональными (даже в хорошие дни), потому что, как и у первых людей, отдел мозга, отвечающий за речь, логику, терпение и контроль, у них еще не до конца развит.

Но если идея о том, что малыши похожи на пещерных людей, кажется вам слишком странной, не верьте мне на слово. Сходите в какой-нибудь парк и понаблюдайте за играющими

¹ Карп Х. Самый счастливый малыш в квартале. Как унять плач новорожденного. – Минск: Попурри, 2005.

малышами. Пятилетние ребята действуют, как маленькие «люди», делая все по очереди и улаживая конфликты с помощью слов, тогда как годовалые дети ведут себя, словно маленькие «неандертальцы» (или даже шимпанзе): неуклюже передвигаются, толкаются, чтобы пройти первым, и пронзительно вопят, когда им что-то не нравится. Разумеется, даже самый дикий малыш не *настоящий* пещерный человек! Но вы можете использовать эту идею как волшебное окно, через которое поведение ребенка видится в совершенно ином свете.

И если вы расширите границы своего разума, воспримете эту необычную идею и начнете изучать простые приемы, описываемые в этой книге, то будете поражены тем, насколько быстро поведение вашего ребенка изменится в лучшую сторону. Вы сможете прекращать 50 % капризов в считанные секунды и предотвращать от 50 до 90 % вспышек гнева еще до того, как они начнутся.

Но что если ваш малыш – редкий ребенок: милый, спокойный, не знающий, что такое капризы и взрывы эмоций? Что ж, вы все равно обнаружите, что подход, предлагаемый в «Самом счастливом малыше», – это великолепный инструмент, который поможет вам:

- активно поддерживать и стимулировать такие качества ребенка, как терпеливость, уважительное отношение к взрослым, готовность к сотрудничеству;
- научить его быть хорошим другом и слушателем;
- воспитать в нем уверенность в себе и самоуважение;
- помочь ему вырасти эмоционально здоровым и счастливым.

Знаю, что для одной книжки обещаний, как кажется, слишком много, но советы, которые здесь даются, действительно работают! Вот почему «Самый счастливый малыш на детской площадке» стал в Америке книгой номер один о малышах дошкольного возраста в считанные недели после того, как появился в продаже.

Зачем понадобилось новое издание?

С тех пор как книга «Самый счастливый малыш на детской площадке» вышла в свет, я пообщался с тысячами родителей, бабушек и дедушек, воспитателей и работников здравоохранения по всей стране. Их вопросы и отзывы помогли мне сделать мой метод еще более простым в применении. Это дополненное издание содержит новые примеры и иллюстрации. Оно также иначе структурировано и быстрее приводит к сути, помогая занятым родителям преобразовать совет в действие... немедленно! Вот, что вы узнаете из книги:

Часть первая. Малыш/родитель: основы взаимоотношений. В первой части книги мы поговорим о том, почему малыши ведут себя именно так и почему их поведение может быть совершенно невыносимым. Я расскажу, почему вам надо быть не *начальником* или *приятелем* вашего маленького ребенка, а кем-то вроде *посла по особым поручениям*. (Это такие дипломаты, которые умело выстраивают отношения, используя уважительные формулировки и устанавливая четкие границы.)

Часть вторая. Уважительное общение. Из этой части вы узнаете о двух ключевых умениях, которые понадобятся вам, чтобы стать настоящим послом по особым поручениям / лучшим родителем на детской площадке: это **правило фастфуда** (соблюдать его нужно при общении с *любым*, кто пребывает в растрепанных чувствах) и «**малышовый**» язык (простой способ высказать все, что вы хотите донести до маленького ребенка, в понятной ему форме).

Часть третья. Поведение. В третьей части вы изучите несколько очень эффективных способов стимулировать хорошее поведение ребенка («зеленый свет»), сдерживать поведение, которое вас не устраивает («желтый свет»), и немедленно пресекать неприемлемое («красный свет»).

Часть четвертая. Как мне со всем этим разобраться? Наконец, я объясню вам, как пользоваться моим методом для того, чтобы быстро решать каждодневные проблемы, такие как капризы, страхи, непослушание, попытки тянуть время, привычка кусаться, излишняя разборчивость в еде и многое другое.

Из этой книги вы получите много полезных советов по воспитанию и, следуя им, во многих случаях получите мгновенный результат! Выберите несколько, которые покажутся вам самыми ценными для вас, и – это важно – попробуйте применять их по несколько раз в день в течение недели-двух. Практика – ключ ко всему. Только практикуясь, вы добьетесь уверенности в себе и успеха – для себя и своего малыша. Так, понемногу, шаг за шагом, развивая новые умения, вы и ваш ребенок выстроите отношения, полные радости, взаимного уважения и заботы.

Итак, я с волнением приглашаю вас к чтению, из которого вы узнаете, как помочь *вашему* ребенку стать *самым счастливым малышом на детской площадке*.

Примечание: я рекомендую начинать применять метод, описанный в этой книге, когда вашему ребенку будет около девяти месяцев от роду. Так вы решите многие проблемы еще *до* того, как они могут возникнуть. Но даже если вы начнете гораздо позже, обещаю: вы увидите, что метод «Самый счастливый малыш» будет помогать вам каждый день, пока ребенку не исполнится четыре года. Больше того, родители часто признаются мне, что эти навыки улучшили их взаимоотношения со старшими детьми, начальством, соседями и даже... их собственными родителями.

Часть I. Малыш/родитель: основы взаимоотношений



Что придает вашему малышу силы?

И что в его поведении заставляет вас то радоваться, то... выходить из себя?

- **Глава 1** – это краткое описание тех ежедневных испытаний и трудностей, с которыми приходится сталкиваться вашему малышу. Прочитав его, вы поймете, почему же маленькие дети совершают те поступки, которые приводят вас в ярость.

- **Глава 2** – это взгляд на воспитание с позиций родителя. Он объясняет, почему заботиться о малышах – такая непростая работа и почему успешные родители воспринимают себя *послами по особым поручениям*, призванными установить контакт с первобытным маленьким народцем.

Глава 1. Основы общения с малышом: тонкое искусство «окультуривания»

*Общаться с двухлетним ребенком – все равно что иметь блендер,
но не иметь кнопки включения-выключения.
– Джерри Сайнфелд*

Основные положения

- Малыши в возрасте от года до четырех лет – это не маленькие взрослые и даже не первоклашки в миниатюре. Это, скорее, маленькие дикие, первобытные люди.
- Наши дома или слишком скучны для малышей, или, наоборот, излишне вдохновляют их на подвиги.
- Мозг вашего карапуза не в ладах с речью и логикой... особенно когда ребенок чем-то расстроен.
- Нормальное развитие малыша предполагает, что он часто будет идти на конфронтацию с вами.
- Процесс воспитания станет гораздо более осмысленным, если вы поймете, какой характер у вашего ребенка.

«Помогите! У меня на кухне неандерталец!»

Хотелось бы вам помочь своему малышу стать самым славным и дружелюбным ребенком на детской площадке? Вы преуспеете в этом, если усвоите один важный факт: малыши действуют не столько как маленькие школьник, сколько как дикие, первобытные люди.

«Минутку, – думаете вы. – Он что же – только что сравнил моего ребенка с неандертальцем?» Да, именно это я и сделал! Конечно, малыши не настоящие пещерные люди, но в их поведении есть много «первобытного»: например, они хрюкают, показывают пальцем, вытирают нос рукавом (своим или вашим), царапаются и кусаются, когда сердятся, и писают где хотят. Неудивительно, что мама упрямого полуторагодовалого малыша как-то раз в шутку сказала мне: «Такое ощущение, что у меня дома поселился маленький неандерталец!»

В действительности в возрасте между годом и четырьмя стремительное созревание вашего ребенка будет напоминать скоростное воспроизведение всех этапов развития древнего человека. И это очень волнующе – наблюдать, как великие свершения, на которые у наших первобытных предков уходили целые эпохи, происходят в жизни детей в течение каких-то трех лет. За это время они осваивают:

- ходьбу;
- искусство ловко пользоваться руками и пальчиками;
- речь;
- умение сравнивать и сопоставлять;
- азы чтения.

Одной из главных ваших задач в эти годы будет научить ребенка тонкостям «цивилизованного поведения»: хорошим манерам, терпению и умению считаться с другими. И обучение пойдет гораздо легче и принесет вам меньше огорчений, если вы признаете, что ваш дикий маленький дружок далек от того, чтобы мыслить рационально.



Маленький взрослый

Чтобы успокоить разбуянившегося малыша, многие родители стараются спокойно признать его негативные эмоции, а затем ласково объяснить, в чем он не прав: «Джейн, я знаю, что тебе хочется поиграть в мячик, но сейчас очередь Билли. Помнишь, мы говорили о том, что нужно делиться? Поэтому, пожалуйста, верни мячик Билли. А ты будешь следующей, хорошо?» Звучит резонно, но подобные разумные замечания часто приводят к тому, что обозленный малыш начинает вопить еще громче. А все потому, что маленькие дети – это не маленькие взрослые. Незрелый мозг малыша не желает воспринимать длинные предложения и контролировать бурные эмоции.



Психолог Томас Фелан, автор книги «Воспитание без принуждения»², называет наши попытки прибегнуть к доводам разума, чтобы успокоить расстроенного малыша, «попыткой обратиться к маленькому взрослому». Мы ожидаем от малыша, находящегося в состоянии стресса, что он успокоится, вняв нашим объяснениям и резонным доводам, чего, конечно же, не случится. Тем не менее очень многие родители рассчитывают, что их малыши сумеют погасить в себе вспышку гнева и здраво ответить: «Спасибо, что объяснила, мама. С удовольствием сделаю так, как ты хочешь». Хм-м-м... Вот уж вряд ли! Гораздо больше шансов успокоить расстроенного проказника у вас будет, если вместо «взрослых» увещаний вы используете простые короткие фразы – я расскажу об этом подходе в главах 3 и 4. И поверьте мне, в ближайшие несколько лет у вас будет немало возможностей попрактиковаться в его применении, потому что даже чудесные счастливые малыши по несколько раз на дню теряют душевное равновесие.

Почему же маленькие дети так склонны к перепадам настроения? Причин много, но главных – четыре.

² Фелан Т. Воспитание без принуждения. – Минск: Попурри, 2014.

Четыре главные проблемы вашего малыша

Мы все знаем, как трудно растить и воспитывать малыша, но задумывались ли вы когда-нибудь, как трудно БЫТЬ малышом? С точки зрения вашего ребенка, он терпит неудачи *весь день напролет!* Он слабее, медлительнее и ниже ростом всех, кто его окружает... и это только малая часть трудностей, с которыми он сталкивается. Ежедневно перед малышом встает четыре серьезных вызова, что просто не позволяет ему вести себя, как маленький ангел.

- Мир, окружающий малышом, совершенно неприспособлен для них.
- Мозг малышом не сбалансирован.
- Естественный процесс развития часто заставляет их вести себя ненадлежащим образом.
- Темперамент подталкивает их к излишне бурным реакциям.

Проблема № 1: мир, окружающий малышом, совершенно неприспособлен для них

Для нас, взрослых, нормально жить в частном доме или квартире, но для малышом это совершенно непонятная и чуждая окружающая среда. Ведь на протяжении почти всей истории человечества дети проводили большую часть дня, резвясь на свежем воздухе. Представьте, что вы пригласили Тарзана пожить в вашей квартире. Скорей всего, он просто «слетит с катушек» от всего увиденного. В сравнении с его домом в джунглях ваш имеет два больших недостатка: с одной стороны, в нем ужасно скучно, с другой – в нем многое возбуждает жгучий интерес и даже пугает.

Так и для маленьких детей наши жилища слишком скучны *и одновременно* полны страшных и непонятных вещей. Скучны, потому что вместо красок природы, ощущения ветра, ласкающего кожу, солнца, мягкой травы и т. п. в нем есть лишь стены и двери и никакого ветерка, игры теней от листвы, пения птиц. В нем невозможны многие традиционные развлечения маленьких детей: они не могут бегать, швыряться комьями земли, ловить жуков, взбираться на деревья. Как подумаешь об этом, становится понятно, почему многие дети через несколько часов после пробуждения уже буквально лезут на стены.

И в то же время наш современный мир может оказывать на малышом гиперстимулирующее воздействие. Он буквально атакует их со всех сторон всем тем, с чем в прошлом детям никогда не приходилось сталкиваться: безумными мультиками и видео, громкими компьютерными играми, звуковыми игрушками и избытком слишком ярких, кричащих красок. Мы ко всему этому привычны, но для маленьких детей это стресс. И в течение дня вся эта, с одной стороны, *чрезмерная*, а с другой – *недостаточная* стимуляция приводит к тому, что они переутомляются, перевозбуждаются и начинают капризничать.

Проблема № 2: мозг малыша не сбалансирован

В мозге малыша 20 млрд клеток и на 50 % больше нервных связей (синапсов), чем у взрослого человека, и все это напоминает жужжащий улей! Ведь эти связи означают миллионы – или даже миллиарды – сигналов, звучащих в его голове: «Иди сюда!», «Ступай вон туда!», «Потрогай это!», «Нет, не надо!» Ну и ну! Неудивительно, что маленькие дети не в состоянии себя контролировать.

Чтобы управлять этой бурной активностью, мозг поделен на левое и правое полушария. Две половинки мозга выглядят одинаково, но выполняют разную работу. Левое полушарие по своим функциям – методичный администратор. Оно отвечает за то, чтобы подобрать правиль-

ное слово, сосчитать игрушки и организовано, шаг за шагом, решать проблемы. Кроме того, оно помогает внимательно слушать, мыслить логически и сохранять спокойствие.

Правое полушарие – это Спиди Гонзалес³ нервной системы. Ему по силам такие задачи, как принятие быстрых решений, мгновенное распознавание лиц и «подстраивание» движений тела под ритм музыки. В отличие от мыслящего левого полушария, правое склонно отвлекаться, импульсивно и эмоционально.

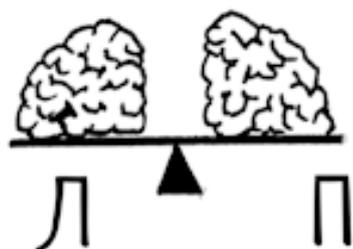
Две половинки мозга хорошо сбалансированы у детей старшего возраста и у взрослых, но левая контролируется чуть лучше. А теперь догадайтесь, какая из них доминирует у малышей? Вы угадали! Правая. Эмоциональное правое полушарие вашего карапуза зачастую попросту заглушает терпеливый голос левого, которое призывает его успокоиться.

Но мало этого – мозг маленького ребенка приходит в состояние еще большего дисбаланса, когда тот расстроен. Сильные переживания немедленно *выключают* разумную левую половину и *возбуждают* импульсивную правую.

На самом деле то же самое происходит и со взрослыми (вот почему, расстроившись, мы «выходим из себя»). Но поскольку малыши и без того более порывисты, то под воздействием стресса они вопят, плюются, врезаются с разбегу в стол, падают на улице на асфальт и ведут себя совсем уж как дикари-неандертальцы.

Однако есть и хорошая новость: правое полушарие мозга обладает одной особенностью, используя которую вы всегда сможете «достучаться» до ребенка и успокоить его, – это способность отвечать на «невербальную» коммуникацию. Когда незрелое левое полушарие малыша оказывается совершенно не в состоянии воспринимать ваши *слова*, его правое полушарие легко «считывает» вашу интонацию, выражение лица и жесты... даже если он расстроен.

³ Спиди Гонзалес – мультипликационный персонаж из серии Looney Tunes, «самая быстрая мышь во всей Мексике». – Прим. пер.



НОРМАЛЬНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ

(спокойный, логичный)



НОРМАЛЬНЫЙ МАЛЫШ

(импульсивный,
легко отвлекающийся)



РАССТРОЕННЫЙ МАЛЫШ

(дикий, неуправляемый)

Вам не нужно быть специалистом-нейробиологом, но знание некоторых научных фактов поможет вам понять одну важную вещь: когда малыш находится в растрепанных чувствах, лучший способ успокоить его – обращаться напрямую к его правому полушарию посредством интонации, жестов, языка тела, чтобы отразить его эмоции. И вы станете настоящим специалистом в этом деле, когда узнаете правило фастфуда и познакомитесь с «малышовым» языком (это произойдет в главе 3).

Язык жестов: маленькие дети знают больше, чем могут выразить

Если вдуматься, говорить не так уж легко. Ведь твои губы, язык и горло должны при этом, словно сыгранный оркестр, слаженно двигаться, выполняя эту требующую сверхточности командную работу.

У большинства детей на то, чтобы овладеть этим умением по-настоящему хорошо, уходит два-три года, но есть забавный способ научить «разговаривать» годовалого малыша – на языке жестов. Вы же помните, что правое полушарие мозга маленького ребенка – «спец» по «считыванию» жестов. Именно поэтому даже крохи могут выучить этот язык.

Джейн заметила, что ее 15-месячный сын демонстрирует желание уйти, поднимая ручки над головой. Теперь с помощью этого жеста она показывает сыну, что пришла пора собираться.

На эту тему есть много хороших обучающих книжек. Кроме того, вы можете пользоваться следующими жестами:

- поднесение руки ко рту – «кушать»;
- сосание кулака – «пить»;
- поглаживание тыльной стороны руки – «собака»;
- сгибание пальца – «червячок»;
- втягивание воздуха носом – «цветок»;
- похлопывание по макушке – «шляпа»;
- сжимание и разжимание кулака – «кормление грудью».

Когда показываете ребенку жест, громко произносите слово, которое он обозначает.

К тому времени, когда вашему малышу исполнится четыре года, левое полушарие его мозга созреет и разовьется. Это даст ребенку возможность лучше выражать свои мысли словами и воспринимать их, быть более сосредоточенным и не взрываться, как петарда, при малейшем огорчении. По сравнению с малышами в возрасте до четырех лет на пятом году жизни дети становятся более терпеливыми и «цивилизованными», что помогает им успешно шагать по пути к взрослению. (Хотите узнать больше о том, как работает мозг вашего ребенка? Я рекомендую обратиться к двум отличным книжкам: «Что там происходит?» (What's Going On in There?) Лиз Элиот и «Ученый в колыбели» (The Scientist in the Crib) Элисон Гопник, Эндрю МелцOFFа и Патрисии Кюхль.)

Проблема № 3: естественный процесс развития заставляет малышей вести себя ненадлежащим образом

Хотите верьте, хотите нет, но малыши самой природой запрограммированы на то, чтобы совершать все те поступки, которые выводят нас из себя. Вот лишь несколько из возрастных характеристик, толкающих маленьких детей на конфронтацию с родителями:

- **Малыши обожают забираться куда не следует.** После долгих месяцев, когда они могли только сидеть, лежать и ползать, возможность ходить и лазать вызывает у них восторг. Ваш первобытный дружок будет шастать по всему дому от зари до зари, испытывая при этом невероятный восторг: *«Ух ты, как же это круто!»*

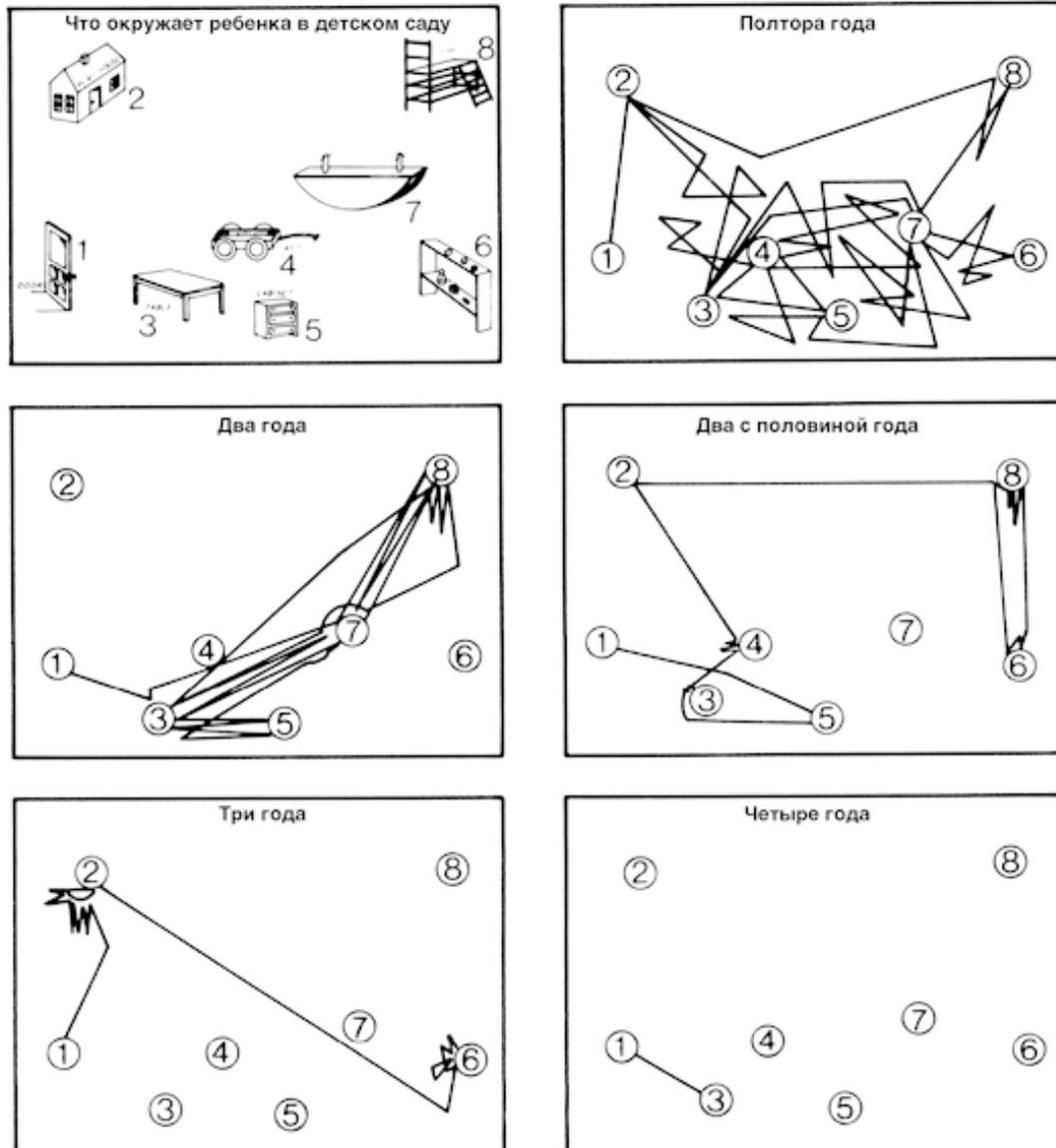
- **Малыши очень эгоцентричны.** Большинство маленьких детей хотят быть в центре внимания: *говорите обо мне!* Это просто чудо, что их первым словом обычно бывает «Мама», а не «Я, я, я»!

- **Малыши не умеют переключаться.** Часто им бывает сложно перейти от одного занятия к другому. Они – как машинки без кнопки «Выкл». Это видно по их играм: *У-и-и! Ударяю-ка я в барабан!.. Тысячу раз подряд!*

- **При этом концентрация внимания у них крайне низкая.** Маленькие дети перескакивают от одного к другому. Такая неустойчивость внимания наглядно отображена на схеме, приведенной в книге Луиз Эймс и Фрэнсис Илг «Ваш годовалый малыш» (Your One-Year-Old). Чем старше становится ребенок, тем дольше он способен удерживать свое внимание на чем-то одном.

• **Малыши несговорчивы.** Двухгодовалые дети *не* славятся гибкостью. Это заметно по тому, как они воспринимают правила словообразования. Например, усвоив окончание множественного числа «ята», они начинают присваивать его не только живым существам, но и неодушевленным предметам, сколько бы мы их ни поправляли. То же самое отсутствие гибкости проявляется и в их отношении к переменам, которые происходят в повседневной жизни. Например, кроха может по-настоящему расстроиться, если однажды вечером вы отступите от привычного правила и забудете пожелать спокойной ночи ее куклам. Кроме того, как и взрослые, малыши становятся еще более упрямыми и несговорчивыми, если они устали или огорчены.

• **Малыши не могут не выходить за пределы установленных границ.** Задача родителей – устанавливать границы, а задача малышей – раздвигать их. Малыши просто не могут перестать исследовать, трогать и тянуть на себя все подряд. Ведь именно так они познают мир и самих себя. Поэтому, когда вам кажется, что ваша малышка пытается вывести вас из себя, ей кажется, что вы совершенно несправедливо пытаетесь помешать ей заниматься ее главным делом – исследовать окружающий мир.



Перемещения малышей по игровой комнате детского сада в течение семи минут в различном возрасте.

Проблема № 4: темперамент подталкивает их к излишне бурным реакциям

Каждый малыш обладает своей индивидуальностью. Она неповторима, как отпечатки пальцев. Ее образуют интеллект, чувство юмора, личные особенности, и все вместе это называется *характером*. Именно характер определяет взаимодействие человека с окружающим миром: его цели, подходы, степень приспособляемости и настрой в целом. Осмотрителен он или смел? Упрям или покладист? Кроток или вспыльчив? Именно характер объясняет, почему некоторые из нас могут спать под телевизор, тогда как другие не выносят ни малейшего шума, почему одни легко прощают, а другие не забывают ничего никому и никогда.



Зная характер своего малыша, вы будете понимать, когда лучше проявить мягкость, а когда стоит нажать на него.

Обычно характер передается по наследству. У робких родителей вырастают застенчивые дети; у бойких растут настоящие сорвиголовы. Однако случается и так, что сын двух тихих интеллигентных библиотекарей становится рок-звездой!

Зная *стадию развития* своего ребенка, вы будете понимать, к какому жизненному этапу он приближается. А если будете хорошо разбираться в особенностях его характера, то без проблем предугадаете, пройдет ли он новый этап легко и безболезненно или его ждут трудности.

Итак, какой характер у вашего ребенка? Кто он – спокойный маленький Будда или Атила-завоеватель?

В целом существует три основных типа характеров: легкий, осторожный, боевой. Правда, некоторые дети имеют промежуточные характеристики, но по крайней мере троих из четырех малышей идентифицировать легко.

Легкий характер

Эвану два года и два месяца. Он просыпается в хорошем настроении и отправляется на кухню завтракать. Когда выясняется, что его любимые хлопья почти закончились (осталось всего несколько штук), Эван проявляет легкое недовольство. Его отец, Чак, быстренько высыпает в миску хлопья другого вида. «М-м-м, – Чак облизывается, – это тоже твои любимые хлопья! Попробуй!» Эван зачерпывает ложкой хлопья с молоком и быстренько все съедает!

Около половины детей имеют легкий характер. Они всегда встают «с той ноги», жизнерадостные и готовые к встрече с новым днем. Активные (но не буйные), они спокойно воспринимают перемены и радуются новым людям и новой обстановке.

Дети с легким характером легко адаптируются к новому. Они встречают падения и разочарования улыбкой и умеют справляться с неприятностями.

Осторожный характер

Джессу полтора года. Он – осторожный парень. Его мать, Джоди, говорит: «Он произносит всего четыре слова, но при этом Джесс – мыслитель. Прежде чем что-то сделать, он тщательно все обдумывает. В парке он несколько недель наблюдал, как дети проползают по маленькому тоннелю, прежде чем решился последовать их примеру. Но, сумев сделать это, он был так рад и горд собой, что прополз по нему 20 раз подряд!»

Около 15 % малышей осторожны, предусмотрительны и медленно осваивают новый опыт. Если большинство детишек с легким характером к девяти месяцам охотно улыбаются незнакомцам, то осторожные детки хмурятся и ищут спасения в материнских объятиях. Как правило, они расщедряются на прощания только после того, как гости уже вышли за порог.

Часто они отличаются повышенной чувствительностью. Такие малыши сразуотреагируют, если молоко немного остыло или штанишки оказались «колючими». Они легко расстраиваются, пугливы, цепляются за маму и ходят за ней из комнаты в комнату, не любят перемены. Предпочитают следовать четко заведенному распорядку и очень внимательны. Именно такие малыши узнают место, в которое вы идете, и могут начать плакать за квартал до кабинета врача! Часто они рано начинают говорить и поздно – ходить, а их девиз: «Если есть сомнения, лучше не надо!»

У вашего осторожного малыша период «ужасных двух лет» может начаться рано (в 15–18 месяцев), но, если вы проявите терпение и уважение, к концу четвертого года жизни он будет счастливым и уверенным в себе ребенком. (*Предупреждение:* робкие, осторожные малыши должны быть избавлены от давления и жесткой критики. «Нажим» приведет лишь к тому, что ребенок останется нерешительным на всю жизнь.)

Боевой характер

У 15-месячной Джинны весь день ни минуты свободной: она занимается то одним, то другим. Как говорит ее мама, Оливия, «если у нее не получается открыть дверь, она попросту выбьет ее!»

Джина довольна только тогда, когда находится в движении. Однако это означает, что за ней нужен глаз да глаз, родителям постоянно приходится заботиться о том, чтобы дом был безопасным для ребенка, и с ней надо часто и подолгу гулять на свежем воздухе.

Один из десяти малышей оказывается бойким и упорным проказником. Жизнь с таким ребенком – как катание на американских горках. Он не знает никаких границ. А когда искры стресса смешиваются с тротилом его неумного темперамента... происходит взрыв!

Родители обычно сразу понимают, что им достался непростой малыш, потому что это детки, характеристики которых начинаются со слова «более». Они:

- более активные (дальше бегают, выше прыгают, дольше крутятся);
- более нетерпеливые (терпеть не могут делиться и ждать своей очереди);
- более импульсивные (легко отвлекаются и часто набивают себе шишки);
- более непослушные (выбегают на тротуар, оглядываются на вас и... прыг на проезжую часть!);
- более неподатливые (сильно расстраиваются и продолжают плакать даже *после* того, как получают то, что хотели);
- более эмоциональные (*очень сильно* радуются, огорчаются или бунтят);
- более чувствительные (их легко обидеть).

Эти сверхактивные дети демонстрируют и жизнерадостность, и угрюмость, и упрямство, и непослушание. К счастью, боевые малыши обычно вырастают в счастливых, полных энтузиазма детей, если им дают возможность много играть на улице, устанавливают для них разумные и гибкие границы и щедро дарят им любовь и терпение.

Характер: легкий, осторожный или боевой

Давайте определим характер ребенка. Взгляните на девять основных характеристик поведения и отметьте те из них, которые лучше описывают вашего малыша.

	Легкий	Осторожный	Боевой
Активность	Активный	Любит тихие игры	Беспокоен и очень активен
Постоянство	Время сна и принятия пищи предсказуемы	Время сна и принятия пищи предсказуемы	Непредсказуем
Первая реакция на новых людей	Интерес	Нежелание общаться	Или восторг, или отторжение
Отношение к неожиданным переменам	Легкое	Воспринимает неохотно, без радости	Легкое или же, наоборот, сильно расстраивается
Интенсивность эмоций	Средняя/ умеренная	Может быть средней или высокой	Высокая/ очень высокая
Обычное настроение	Счастливое/ радостное	Хорошее, но легко впадает в уныние	Резкие спады и подъемы
Упорство и настойчивость	Спокойно воспринимает, если что-то идет не по его	Может уступить или заупрямиться	Не уступает
Отвлекаемость внимания	Не отвлекается во время игры	Очень сосредоточен на игре	Легко отвлекается
Чувствительность к шумам и запахам	Незначительная	Очень чувствителен	Незначительная или, наоборот, повышенная

Разнообразие – соль жизни (и фундамент общества!)

Было бы ужасно, если бы в мире не было врачей, но еще хуже, если бы все решили стать врачами. Обществу нужны разные люди: и лидеры, и последователи, и мыслители, и рабочие, и безрассудные, и осторожные. Разнообразие характеров позволяет заполнить все общественные ниши. Так что, если вам на долю выпало воспитание саблезубого тигра, помните, что однажды вашему маленькому тигренку суждено сыграть важную роль!

Десятисекундный тест на характер

Если вы не знаете, к какой категории следует отнести вашего ребенка, выполните небольшой тест. Отправляйтесь в многолюдный торговый центр. Отпустите руку малыша и повернитесь к нему спиной на пару секунд. Что он сделает? Останется стоять на том же месте? (Легкий характер.) Примется плакать? (Осторожный.) Ринется к ближайшей витрине и даже не оглянется на вас? (Боевой.) Поведение малыша в данной ситуации даст вам достаточно четкое представление о его характере.

Теперь, когда вы лучше представляете, к какому типу относится ваш ребенок и что может помешать ему вести себя так, как вам хотелось бы, давайте рассмотрим проблемы, с которыми каждодневно сталкиваются родители малышей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.