

НАЙДЖЕЛ ЛАТТА

ПРЕЖДЕ ЧЕМ
ВАШ РЕБЕНОК
СВЕДЕТ ВАС
С УМА



Найджел Латта

Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48827581

Н. Латта. Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума: ООО

Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2020

ISBN 978-5-00116-284-1

Аннотация

Книга, которая уже стала классикой, в новом прочтении!

Мечта любого родителя – прелестный ангелочек, всегда послушный, улыбающийся и беспрекословно выполняющий все просьбы, с обожанием и восторгом взирающий снизу вверх на мамочку и папочку. Но мечта обычно разбивается о реальность. Мы очень любим своих детей, но иногда просто готовы... Ну, в общем, сами знаете, на что мы готовы. Книга новозеландского практикующего психолога с более чем 20 летним стажем, настоящего специалиста по «безнадежным» случаям и одновременно успешного отца двух сыновей Найджела Латты призвана помочь вам избежать подобной ситуации. Издание предназначено для отчаявшихся родителей, а также для тех, кто хочет избежать подобного развития событий.

Содержание

Что за...?	5
Предисловие. Не думайте о детях...	7
Спасайтесь сами!	
Профессиональные секреты	13
Правила	21
Глава 1. Десять простых правил воспитания детей	22
Глава 2. Если вы решили прочитать только одну главу, читайте эту	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Найджел Латта Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума

Nigel Latta

Politically Incorrect Parenting: Before Your Kids Drive You Crazy, Read This!

© Nigel Latta 2006, 2010

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

* * *

Что за...?

Прямо сейчас в Стране Родителей нормальные мамы и папы, такие как вы и я, сходят с ума. Вот лишь три самых вопиющих примера:

Есть не только книги о том, как обучать младенцев языку жестов, – но и родители, которые занимаются этим прямо сейчас.

Вы можете купить специальные защитные шлемы из пенопласта для малышей, которые только-только учатся ходить, чтобы они не ударились головой при падении.

Существуют новые доказательства того, что глобальное потепление вызвано вовсе не увеличением содержания углекислого газа в атмосфере, а повышением уровня тревожности и чувства вины у родителей из-за новой «информации» о том, что они делают неправильно и что может пойти не так.

Мой ответ на этот бред будет состоять из трех частей: Вы издеваетесь? Язык жестов для младенцев? Что такого, черт возьми, может сказать маленький, не способный контролировать свои физиологические потребности человек, который нигде не был и не сделал ничего важного и хоть немного интересного?

Если вашему ребенку нужен защитный шлем, чтобы научиться ходить, то ходьба – меньшая из его проблем.

Пытаясь предотвратить глобальное потепление, вызван-

ное чувством вины и тревожностью родителей, и таким образом спасти планету, я и написал эту книгу.

Надеюсь, она вам понравится.

Предисловие. Не думайте о детях... Спасайтесь сами!

Можно простить людей за то, что где-то между 1982 и 1992 годами они стали думать, что дети сделаны из другого теста, нежели раньше. До той поры дети были детьми. Они могли упасть, испачкаться, пока играли с друзьями, то есть занимались всем тем, чем обычно занимаются дети. Им не нужны были специальные, прошедшие тройную проверку автокресла, и родители не водили их в школу за ручку. Дети носились на площадках с бетонным покрытием, жили в квартирах с розетками без предохранителей и поедали продукты с огромным количеством красителей – и делали они всё это совершенно непринужденно.

Удивительно, как только человечество не вымерло в те беззаботные десятилетия!

Но в какой-то момент мы свернули не туда. Жизнь стала более напряженной и сложной. У нас появились мобильники, ноутбуки и DVD-проигрыватели. Люди, которые рекламировали шампунь и тому подобные товары, решили, что мы с вами какое-то загадочное «Поколение X». Поколение, которое не хочет принимать вообще никаких решений. Следом, как я понимаю, подрастает уже «Поколение Z», а мыло до сих пор пытаются продавать с помощью рекламы, которая напоминает описание космических технологий.

Друзья, мыло – это просто мыло, давайте не будем забывать об этом. В самом деле, это не медовые добавки и не экстракты алоэ, это – мыло.

Кроме прочего, люди теперь считают, что дети становятся всё более сложными и хрупкими. Послушайте, как некоторые родители говорят о своих детях... Можно подумать, что бедные маленькие крошки сделаны из стекла. А после того, как всякие хиппи стали обращаться к детям «молодые люди», все покатилося под откос.

Каждый раз как включаешь телевизор, видишь какого-нибудь тележурналиста, который рассказывает о новейших исследованиях тьмутараканского университета, показавших, что все мы ужасные родители и что наши дети обречены, потому что мы такие дрянные.

Конечно, с вероятностью 98 % этот тележурналист ошибается. Мой опыт говорит о том, что тележурналисты плохо справляются с работой, когда речь заходит об освещении исследований в сфере общественных наук. Так что не принимайте близко к сердцу, когда вам рассказывают, что ученые что-то там «открыли» про детей. Я постоянно поражаюсь, а зачастую просто ужасаюсь тому, насколько сильно (иногда намеренно) могут ошибаться некоторые так называемые эксперты.

Остерегайтесь экспертов.

Особенно тех, которые пишут книги для родителей.

В качестве примера того, насколько безумным стал наш

мир, позвольте рассказать вам о собственном опыте, который я получил в качестве родителя. Когда мой старший сын стал ходить в школу, он пошел вразнос.

Мой сын – замечательный, и я его очень люблю, но он ужасно упрямый, как будто ему при рождении вживили гены свехупрямства. (После долгих и очень сложных психологических экспериментов я пришел к выводу, что он унаследовал эти качества от своей матери.) Когда мы с женой впервые встретились с учительницей, наш сын уже успел несколько раз повздорить с ней, проверяя на прочность границы дозволенного, – он всегда так делает, так что мы не удивились. Мой сын – известный нарушитель границ. Но учительница была мастером своего дела и сразу же попыталась усмирить его. На встрече с ней я вздохнул с облегчением: она была лучшей из всех преподавателей нашего отпрыска. Когда наша беседа уже подходила к концу, меня осенило: она осторожно и тактично просит у нас разрешения наказывать его, если он снова перейдет границу дозволенного.

Я сразу же сказал, что, если она считает это необходимым, то может наказывать нашего сына. «Закройте его в шкафу, если считаете, что это пойдет ему на пользу», – пошутил я, думая, что она оценит мой юмор и не подумает, что мы делаем так дома. Еще я сказал, что мы не будем доставать ее звонками и обвинять в том, что она тиранит нашего сыночка, если он вдруг пожалуется на нее. В первую очередь мы спросим у сына, что он натворил.

Поверить невозможно: учителя должны просить у родителей разрешения, чтобы наказывать учеников! Но они вынуждены это делать. В противном случае после занятий набегут разгневанные родственники и социальные работники и будут кричать, что их драгоценному Тарквинию¹ нанесли страшную травму.

Учителя теперь должны спрашивать разрешения, чтобы поддерживать в классе дисциплину. Боже мой, мы и правда свернули не туда!

Иногда нужно как раз отшлепать этого Тарквиния. Метафорически, разумеется.

Все стало ужасно сложным. Мы не можем себе позволить многих простых радостей жизни, потому что нас постоянно мучат сомнения, опасения и мы считаем себя плохими родителями. Мы боимся ошибиться и тем самым травмировать своих детей.

Но на самом деле мы в любом случае допустим ошибки. Быть родителями – наша работа. Для детей общение с нами – такой же урок по выживанию, как и для нас их воспитание. Если они пройдут это испытание, то в дальнейшей жизни им будет проще. Представьте, что это что-то вроде социального естественного отбора.

Воспитывая ребенка, вы оказываетесь в реалити-шоу, только без телевизора. И, к сожалению, нельзя никого вы-

¹ Тарквиний Гордый – согласно римскому преданию, последний, седьмой царь Древнего Рима, известный своей тиранией. – *Примеч. пер.*

гнать с помощью голосования, хотя иногда очень хочется! Да и в конце вы не выиграете миллион долларов. Но если повезет, то к старости останутся хорошие воспоминания.

Родители не хотят отстать от всех этих современных тенденций в воспитании, и поэтому сейчас так много книг и телепередач о том, как правильно растить детей, чтобы не травмировать нежную психику ребенка и развить все его таланты. Полки магазинов завалены книгами о том, как вырастить гения или уверенного в себе ребенка, самого творческого или самого свободолюбивого ребенка, да вообще любого ребенка, какого только пожелаете.

Эта книга – совсем другая.

Да, я полностью понимаю, как странно, что именно я говорю это – автор «Неполиткорректного шоу для родителей» и множества книг о воспитании детей, которые (во всяком случае, так считает моя мама) являются лучшими из всего написанного на эту тему. Да, в этом много иронии. Проблема заключается в том, что, если вы хотите что-то донести до людей, то книги и телевидение – единственный способ сделать это. Возможно, я мог бы воспользоваться услугами почтовых голубей, но боюсь, что бесконечное голубиное воркованье раздражало бы нашу кошку. Приходится выбирать книги и телевидение, не могу же я вредить своей кошке.

Эта книга не заставит вас испытать еще больший стресс и не взвалит на ваши плечи дополнительную ношу. Воспитывать детей и без этого достаточно сложно. В этой книге

я расскажу о том, как провести первые десять лет с ребенком и не слететь с катушек. Непросто оставаться психически здоровым, когда воспитываешь ребенка, но возможно. Точно возможно, каким бы невероятным это ни казалось. Но если ваша цель – научить маленьких Тарквиниев или Порций в четыре года играть Моцарта на аккордеоне, то эта книга, по всей видимости, не для вас.

Однако если вы хотите просто не свихнуться в первые десять лет своего родительства, то эта книга для вас.

Да, я не расскажу вам, как воспитать маленького Моцарта. Но у вас будет гораздо больше шансов вырастить психически здорового, умного и счастливого ребенка, если вы сами не сойдете с ума.

Чем больше вы *сходите с ума*, тем более неадекватно ведут себя *ваши дети*.

Чем более *счастливыми* вы себя чувствуете, тем счастливее *ваши дети*.

Это простая закономерность, и очень важно помнить про нее. Поэтому, как мне кажется, самое важное правило для родителей должно звучать так: *в любой ситуации сохраняйте рассудок!*

Профессиональные секреты

Моя работа – «чинить» детей.

Всего-то.

Ко мне приводят разных детей, но особенно я люблю работать с теми, кого записали в разряд безнадежных. Эти дети мне нравятся – и то, что их считают безнадежными, особенно. Они могут устроить окружающим такую встряску, что остается только позавидовать. Если, например, десятилетнего чертенка не смог усмирить ни один эксперт, я сразу же хочу познакомиться с этим ребенком. Я хочу своими глазами увидеть сорванца, из-за которого целая толпа психологов растерянно пожимает плечами.

Последние двадцать лет я много ездил по стране и встречался с большим количеством детей, у которых были все возможные проблемы. Это были самые невоспитанные, самые вредные, самые злые, самые неприятные и самые пугающие дети, но одновременно самые милые и прекрасные.

Бывает работа и похуже.

Однажды я возвращался домой после встречи с одной семьей. У этих людей всё было очень плохо. Во время нашей первой встречи их старшая десятилетняя дочь была в больнице для детей, у которых серьезные проблемы с психикой. Позже девочка сказала, что думала о самоубийстве. Вряд ли она была настроена серьезно, ну о какой серьезности может

идти речь, если мы говорим о ребенке десяти лет? Младший брат этой девочки еще жил дома, но был настоящим кошмаром для родителей – устраивал ужасные скандалы и был очень агрессивным. Их мама выглядела доброй и милой, но совершенно очевидно, что она была на грани нервного срыва. Хуже не бывает.

Я был в больнице во время консилиума врачей, когда те обсуждали, что же не так с девочкой. Звучали самые разные предположения, и было сказано много умных слов и фраз. Что-то из сказанного меня впечатлило, другое не очень. Но, если честно, где-то на середине беседы я перестал вникать, так как все они говорили об одном и том же. В итоге все согласились, что девочке можно будет вернуться домой не раньше чем через восемнадцать месяцев, а лучше через два года.

Я же к концу разговора придумал, как «починить» девочку. В той комнате было немало специалистов с разными учеными степенями и дипломами. По идее, кому-то из них должна была прийти в голову гениальная идея. Но, к сожалению, когда мы от общих рассуждений перешли к плану действий, все почему-то надеялись только на меня.

Скверно.

«Безнадежные случаи», похоже, стали моим профилем. Несомненно, я хотел бы думать, что умнее и изобретательнее остальных, но это не так. Я уверен: есть огромное количество людей более умных. Я постоянно встречаю таких лю-

дей. Думаю, на самом деле мое преимущество в том, что я не теряю оптимизма, даже когда поражение кажется уже неизбежным.

Я привык работать с трудными случаями и каким-то образом решать все проблемы. Обычно для этого нужно, во-первых, просто верить, что выход есть (даже когда здравый смысл и все факты говорят об обратном), и, во-вторых, упорно не обращать внимания на возможные осложнения и думать только о простых вещах. За годы работы я видел столько отчаявшихся родителей, что уже сбился со счета, и столько вредных и непослушных детей, что им было бы трудно поместиться на большой и надежно огороженной площади. Однако в этом есть и плюс: рано или поздно начинаешь замечать закономерности. Усмирить десятилетнего хулигана, который хотел ранить ножом свою мать, можно с помощью тех же приемов, что и научить пятилетнего малыша смирно сидеть за столом.

Что до того случая, то через четыре месяца я возвращался домой, полный надежды на благоприятный исход. Девочка еще была в больнице, но родители приезжали к ней по выходным, и их встречи проходили очень радостно. Младший брат тоже уже не казался таким непослушным и неуправляемым. Семья опять была счастлива. Почти ничто не напоминало о той ситуации, которую врачи и психологи называли всякими пугающими научными терминами. Я искренне верил, что очень скоро они снова станут настоящей семьей, где

все всех любят.

А нужно было всего-то дать матери простой, но эффективный инструмент (я называю его «лестница неминуемой судьбы», звучит страшно, но на самом деле все вполне безобидно, я расскажу вам о нем в главе 17), а также рассказать, как восстановить отношения друг с другом. Ведь отношения – это ключ к решению всех проблем. Если отношения стали лучше, то проблема почти решена.

В моей памяти сохранился тот момент, когда, возвращаясь домой, я думал о многих других людях, которым придется воевать со своими близкими. У меня ведь тоже есть двое детей, и я прекрасно понимаю, как ужасно кричать на своих родных и бесконечно с ними спорить. Я убедился, что несколько простых инструментов могут изменить отношения членов семьи, и пожалел о том, что не могу работать сразу со многими семьями, чтобы как можно большему числу людей рассказать об этих инструментах.

И тут мне пришло в голову, что я могу...

* * *

На самом деле я писал эту книгу не только для вас, но и для себя. Я отец двух сыновей и очень часто чувствую себя просто растерянным родителем, несмотря на весь свой опыт. Несколько лет назад мой сын, который только начинал ходить, стал вести себя, как пьяный викинг. Дело в том, что

после еды он бросал тарелку с тем, что в ней осталось, через плечо и громко хохотал. Я думаю, примерно так, как хохотали варвары, когда праздновали очередной набег на мирное поселение. Макароны и капуста сползали по стенам под его безудержный смех.

Ничто не помогало нам справиться с «пьяным викингем». Каждый вечер мы убрали остатки разгульного пиршества. Конечно, эти события не могли не подпортить мою профессиональную самооценку. Каждый день я говорил другим родителям, что делать, чтобы их дети не убегали из дому, не грабили банки и не устраивали пожаров, но при этом я не мог убедить своего ребенка не бросаться тарелками.

Я и правда так беспомощен?

Я понял, что нам делать, когда перестал мыслить как родитель и отнесся к нашей ситуации как к очередному случаю на работе. Теперь я всегда так делаю. Пока у меня включен «режим отца», я чувствую себя беспомощным. Когда я переключаюсь на «режим психолога», все кажется проще и понятнее.

Любовь мешает нам мыслить рационально. Усталость тоже.

Мы победили «пьяного викинга», но сын все равно перехитрил нас, быстро изменив стратегию: он стал «злым криминальным гением». Он останавливался посреди лестницы и смеялся, как маньяк из фильма про сумасшедших преступников, который только что уничтожил Париж. Как только мы

придумываем план действий, дети меняют стратегию поведения. Они всегда опережают нас на один шаг.

Именно поэтому эта книга для меня в той же степени, что и для вас. Я писал книгу, которую мне самому хотелось бы прочитать. Пока я в «режиме отца», я хочу получать простые и понятные инструкции, которые работают. «Будьте последовательным» – прекрасный совет, но вы когда-нибудь старались действительно быть последовательными?

Дайте мне выдохнуть.

Как родитель хуже всего я себя чувствовал, когда не понимал, что делать. В эти моменты я хотел взять припрятанные где-нибудь билеты и фальшивые документы, поехать в аэропорт и улететь в страну, которая не входит в соглашение об экстрадиции.

Если я понимаю, как нужно действовать, я чувствую себя отлично. Я держу ситуацию под контролем, жизнь прекрасна. Если я не понимаю, что делать, я хочу бежать со всех ног как можно дальше, а лучше улететь так далеко, как только могут унести меня моя кредитка и «Боинг-747–400».

На страницах этой книги я опишу некоторые случаи из своей двадцатилетней практики и на этих примерах покажу, каким трюкам я научился за это время. Я затрону как популярные проблемы (сон, приучение к туалету, приступы гнева), так и более редкие (маленькие бегемотики, девочки, которые хотят есть только мороженое с гороховым пюре, и девятилетние диктаторы).

Еще я предложу вам зайти в гости к Гарри и Салли Хамдинджерам (мистеру и миссис Совершенство). Тот день, когда Гарри встретил Салли, праздновали все силы хаоса во Вселенной. У Гарри и Салли самые капризные и непослушные дети в мире. На их примере я покажу, что одни и те же инструменты можно применять даже в прямо противоположных случаях. Надеюсь, что ко времени визита к Хамдинджерам вы уже будете понимать, как решать любые проблемы, поэтому к ним мы зайдем уже после того, как узнаем обо всех необходимых приемах.

Во всех примерах, включая тех же Хамдинджеров, описаны реальные семьи. Но, конечно, имена и ключевые детали я изменил, чтобы защитить своих героев. Скорее всего, вы не найдете Гарри и Салли Хамдинджеров в телефонной книге, а если и найдете, то это будут не те Хамдинджеры.

Вы также должны помнить, что все книги о воспитании детей – включая и ту, что вы держите сейчас в руках, – это всего лишь мнение. Я постоянно сражаюсь с теми «экспертами», которые говорят родителям, что если те не будут следовать их рекомендациям по воспитанию, то дети неизбежно будут страдать от ужасных последствий. Когда мы говорим о воспитании детей, нет практически ничего «готового к употреблению». Могу посоветовать вам следующее: слушая любые рекомендации, помните, что вы знаете своих детей лучше всех и именно вы должны принимать окончательное решение и выбирать то, что же будет для ваших детей самым

лучшим. Я покажу некоторые трюки и инструменты, которые, надеюсь, принесут вам пользу, но выбирать то, что будет лучшим для ваших детей, – ваша задача.

Успокою вас заранее: все инструменты, которые я покажу вам, совсем нетрудные. Вы сможете использовать их сразу, специальная подготовка не нужна.

Мамы и папы, обязательно *попытайтесь повторить* эти трюки дома!

Правила

Сейчас я расскажу о самых главных правилах. Они основа всего, что я советую делать родителям, потерявшим веру в свои силы.

Можете пропустить эту главу и сразу перейти к описаниям нескольких реальных случаев из моей практики, если советы нужны вам срочно (обычно так и бывает). Но когда прочтете об одном-двух случаях, вернитесь к правилам, описанным здесь. Они очень важны. Это не шутка.

Эти правила нужно запомнить, чтобы понять, как работают все приемы, описанные в этой книге. Вы сможете лучше понимать случаи из практики, если узнаете о принципах, лежащих в основе.

Глава 1. Десять простых правил воспитания детей

Когда я знакомлюсь с новой семьей, я стараюсь придерживаться некоторых простых принципов. Сначала они могут показаться несколько необычными и непонятными, поэтому я поясню, на что обратить внимание в первую очередь.

Родители должны разработать правила не только для детей, но и для самих себя. Если у вас нет общих принципов, которых вы придерживаетесь, то, скорее всего, вы собьетесь с пути и заблудитесь. Принципы – это хорошо. Принципы спасут вас, когда всё вокруг вас будет гореть синим пламенем. Принципы помогут вам пережить любую ситуацию, потому что всегда укажут на выход из нее.

За свою жизнь я работал с тысячами детей и вырастил двух своих, это помогло мне выработать самые главные принципы. Их всего десять. И хотя в конце книги вас не ждет экзамен, проверяющий знание этих правил, советую выучить их и следовать им хотя бы лет пятнадцать-двадцать, пока ваши дети не вырастут. Преимущество этих принципов в том, что они работают везде и всегда, поэтому вам не придется переучиваться.

Главное – держите их в памяти, чтобы, когда будет нужно, воспользоваться ими.

1. Помните о трех «О»

Отношения, отношения и еще раз отношения.

Я думаю, это самое важное правило. Даже если остальные правила вы забудете, помните о трех «о» всегда. Отношения между людьми – это главное. Тех, кто об этом забывает, ждет много боли. Усмирить детей нетрудно – можно их просто запугать. Но когда-нибудь они станут взрослее и перестанут бояться. Они поменяются с вами ролями, и тогда уже нелегко придется вам.

Если страх – единственный инструмент в вашем арсенале, вы *в беде*. Поверьте, я встречал родителей, которые пугали детей наказаниями, чтобы те хорошо себя вели. Счастливыми эти семьи не назовешь. Это самые несчастные семьи, с которыми я встречался.

Дисциплина – это краеугольный камень отношений.

Я верю, что ваши отношения с детьми определяют их поведение и будущее. Самая главная задача родителей – построить крепкие отношения со своими детьми. Если вы сосредоточитесь на этой задаче, то в 98,6 % случаев у вас будет все в порядке.

2. Любить детей легко, испытывать к ним симпатию – трудно

Обычно дети верят, что родители их любят, даже если те бьют их или бросают. Дети считают, что родители должны любить их по определению. Но нельзя сказать того же о чувстве симпатии. Большинство из тех детей, что я встречал, ощущали, что окружающим они очень не нравятся. Многим из них даже казалось, что родители относятся к ним с неприязнью. Все дело в том, что большей части родителей, которых я видел, трудно было заставить себя относиться к детям с симпатией. Когда они обращались ко мне за помощью, им было настолько плохо, что они уже почти не стеснялись в выражениях. «Я люблю его, но терпеть не могу» – как часто я слышал эту фразу!

Дети должны чувствовать, что нравятся родителям. Любовь – это инстинктивное чувство, а симпатия подразумевает выбор. Симпатию вы чувствуете, потому что хотите этого, а не потому что должны. Любовь – это долг. Симпатия – это веселье, игра, удовольствие.

Есть ли симпатия и какие вообще в семье отношения, можно судить по присутствию в доме духа шутливости и игры. Непринужденность и игривость помогают семье переживать трудности и конфликты. Когда я вижу, что в семье строгие, натянутые отношения, то тут уже начинаю беспокоить-

ся.

Дисциплина – это главное в отношениях, но и без неприужденности и игривости никуда. Любить можно и в самом мрачном настроении, тогда как для игривости необходимы легкость и хорошее настроение. Но не волнуйтесь. Если вы не знаете, как отвлечься от мрачных мыслей, я помогу вам, рассказав, как немного взбодриться.

3. Дети – это пираньи

Дети – это пираньи, которые постоянно требуют вашего внимания. Они прожорливы и ненасытны. Как настоящие пираньи, которые могут за считанные минуты съесть корову, дети набрасываются на любое внимание, которого им всегда мало. Они настолько голодны, что готовы пойти на все, чтобы вы уделили им внимание. Даже если им приходится делать вещи, которые в конечном итоге нанесут вред им самим. Обычный ребенок-пиранья может даже выпрыгнуть из реки на берег, только бы схватить свою порцию внимания, невзирая на возможные последствия. Вы должны понимать это, иначе не накормите их досыта. А это – плохая стратегия. Если вы не будете кормить их до отвала, они набросятся на вас. Дети, как и пираньи, чувствуют ужасный голод и живут ради того, чтобы есть.

Голодные пираньи опасны, а вам явно не захочется, чтобы в вашем доме жили голодные и опасные пираньи. Кормите

их досыта, и они не будут выпрыгивать на вас из реки.

4. Подпитывайте хорошее, лишайте подпитки плохое

Если развить аналогию с пираньями, то можно сформулировать следующее правило так: следите за тем, *чем именно* вы кормите пираний. Вообще, это довольно очевидно, но дети могут настолько свести с ума, что порой забываешь самые очевидные истины и делаешь все, только бы сохранить душевное спокойствие. Но не забывайте, что нужно подпитывать хорошее поведение и лишать пищи плохое.

Если подпитывать что-то, оно будет процветать. Если не подпитывать, то оно постепенно завянет. Это очень просто, но очень часто родители, у которых проблемы с детьми, не задумываются о том, как и какое поведение они поощряют на самом деле.

За хорошее поведение нужно давать детям щедрые порции внимания и похвалы. А плохое поведение встречать холодным отторжением.

Если уделять внимание только плохому поведению, то вы вырастите чудовищ.

Скоро я расскажу вам, как применять это правило в повседневной жизни, а пока что просто запомните: подпитывайте хорошее, игнорируйте плохое.

5. Детям нужны границы

Если родители не ставят детям никаких границ, они идиоты. Звучит грубовато, но это так. Этих идиотов можно разделить на подгруппы.

Не ставят границ, например, хиппи. Хиппи за полную свободу. «Мир вам, друзья».

Лентяи тоже не заморачиваются насчет границ. Они думают, что проще ничего не делать. Ох, если бы!

Еще не ставят границ беспокойные мамы. Ведь они не хотят ни в чем ограничивать своих драгоценных Тарквиниев, боясь, что это плохо скажется на хрупкой психике их детишек. Если вы из тех, кто закатывает глаза и надувает губы, пора это сделать.

Слунтяи тоже против границ, ведь они хотят быть не родителями, а *друзьями* своих детей.

И хиппи, и лентяи, и беспокойные мамы, и слунтяи – все они рано или поздно оказываются у меня в кабинете. Всех их беспокоит один и тот же вопрос: почему их дети ведут себя так ужасно?

Потому что детям нужны границы. Установите правила и границы и придерживайтесь их как можно строже. Детям свойственно двигаться вперед, пока они не встретят какое-то препятствие. Некоторым детям достаточно просто знать, что препятствие существует, другим нужно несколько раз вре-

заться в него со всего размаха, но границы необходимы *всем*.

Мир без границ – для ребенка очень опасное и страшное место. Ставя границы, вы словно говорите: «Сюда идти можно, но дальше уже нет». Внутри границ ребенок чувствует себя в безопасности, поэтому он спокоен. Границы помогают понять свое место в мире. Кроме того, границы защищают от плохого.

Повторю снова: *границы нужны детям*.

6. Старайтесь быть последовательными

Когда я только начинал работать с детьми и был молодым и наивным студентом-психологом, я думал, что все просто и ясно. Я сидел в кабинете, смотрел на беспокойных родителей, которые были в отчаянии, и диву давался: почему они не видят причины всех своих проблем. Мне все проблемы казались очевидными.

«Ваша проблема в том, – произносил я с таким умным видом, какой только может напустить на себя двадцатилетний практикант, – что вы *непоследовательны*».

Последнее слово я произносил таким тоном, будто я Моисей, который спустился с горы с десятью заповедями. Иногда ведь нужно сделать акцент на каких-то важных и мудрых словах, чтобы они произвели большее впечатление на окружающих. Мы с Моисеем это прекрасно осознавали.

Будьте последовательными. Это же очевидно!

Теперь я понимаю, каким идиотом я был тогда. Да, у меня были только благие намерения, я правда хотел помочь людям, но это не отменяет того, что я вел себя как идиот.

Однажды я сам стал отцом – двух мальчиков, – и тогда изменилось *все*. Теперь быть последовательным для меня значит *последовательно* подавлять в себе желание выбросить детей в окно.

Остальное уже относительно. Даже последовательность – *особенно* последовательность.

Становясь родителями, люди начинают принимать какие-то решения, чтобы просто не сойти с ума или сохранить хотя бы остатки душевного спокойствия. Если бы я сейчас обратился за помощью к двадцатилетнему специалисту вроде меня в молодости и он посоветовал бы мне быть последовательным, я бы просто отшлепал его. Даже слушать его дальше не стал бы. «*Последовательным?*» – орал бы я почти истерично и шлепал его, пока он не залез бы под стул и не закричал, как маленький ребенок. «Прекрасно! – сказал бы я и дополнил бы свои слова очередным ударом. – Думаешь, что это не приходило мне в голову, умник?» Я бы избивал его, пока не устал и пока не почувствовал полное моральное удовлетворение.

Поэтому теперь я даю всем такой совет: хотя бы пытайтесь быть последовательными. У вас это будет получаться нечасто, поэтому не вините себя, если порой вы не будете придерживаться правил.

7. Не прощайте ужасного поведения

Меня ужасно удивляет, что люди могут стерпеть самое чудовищное поведение своих детей. Однажды я наблюдал, как семилетний мальчик оскорблял своих родителей, и единственным, кого это напрягало, был я. Еще я видел, как маленькая фифа грубила своей матери, а родители сидели с таким видом, будто ничего особенного не происходит.

Алло, у вас все дома?

Я не разрешаю никому так себя вести в моем кабинете. Если маленькие хамы начинают грубить своим матери или отцу, я тут же делаю замечание. А потом, выгнав детей за дверь, я выговариваю взрослым за то, что они спокойно сидят и игнорируют ужасное поведение своих детей.

Разумеется, нельзя всегда требовать от детей идеального поведения. Они не могут не шалить и хулиганить хотя бы иногда. Но это не значит, что нужно смириться с этим. Если ничего не предпринимать и просто следить за происходящим, то в дальнейшем будет все хуже и хуже.

Но вовсе не нужно становиться диктатором, который подавляет любые признаки несогласия.

Если дети не согласны в чем-то с вами – это естественно. Однако неуважение – совсем другое дело. Протесты и споры – это хорошо. Они показывают, что вы справляетесь со своими обязанностями: дети растут и отстаивают собствен-

ное мнение. Собственное мнение – это прекрасно, ведь когда-нибудь они будут жить самостоятельно (и вы получите долгожданный отдых). Свое мнение им очень пригодится, уверяю вас, поэтому радуйтесь, что они иногда спорят.

Другое дело – неуважение. Такое поведение ужасно, и его нельзя спускать с рук.

8. У вас обязательно должен быть план

Неожиданно случаются только неожиданности. Не думаю, что вы захотите полагаться на волю случая в воспитании детей. Я видел родителей, которые так рисковали, – этого лучше не повторять. Нужно подходить к воспитанию детей с четким планом действий.

Я вовсе не имею в виду, что вы должны сесть и выполнить тошнотворное упражнение в стиле Нью-Эйджа, составив подробный бизнес-план. Вам совсем не обязательно писать документ на 12 страниц с перечислением достижимых целей и измеримых результатов. Вам не нужно раз в год отправляться на выездной практический семинар и составлять годовой отчет (если, конечно, под этим предлогом вы не отправите детей на выходные к бабушке и дедушке и не займетесь чем-нибудь более приятным).

Расслабьтесь. Я не фанат всей этой чепухи. Но какой-никакой план вам нужен.

Это значит, что время от времени вам нужно садиться и

думать: что, черт побери, вы будете делать, *прежде чем что-то случится*. Если у вас проблемы, потратьте немного времени и подумайте: в чем именно они заключаются, какие варианты решения этих проблем у вас есть и что же вы будете делать. На это не нужно много времени. Иногда хватает одной рекламной паузы во время телепередачи, иногда чуть больше времени. В любом случае нужно дать себе передышку, подумать и составить план.

На страницах этой книги я покажу, как это делается, на примере планов, которые я составлял для семей с различными проблемами. А пока что просто запомните: у вас всегда должен быть план действий.

«Сначала подумай, а потом делай» – именно по такому принципу я всегда советую действовать.

9. Любое поведение – это общение

Это простое, но очень важное правило.

Когда я анализирую поведение любого ребенка независимо от того, что он делает, я всегда думаю о том, что своим поведением этот маленький человек пытается «сказать» то, что не может или не хочет выразить словами.

С помощью поведения дети общаются. Вылезти ночью из окна и сбежать из дому – это что-то вроде сообщения. Дети выражают свои мысли и чувства через поведение гораздо лучше, чем словами. В основном потому, что слов они знают

еще не много. Чувства переполняют их, но подбирать нужные слова, чтобы выразить их, они еще не могут.

Поэтому они и хотят *рассказать* о своих чувствах через *свои действия*.

Если ребенок ведет себя плохо – это не значит, что он просто плохой, это значит, что он хочет сообщить родителям о своих чувствах. Обычно плохое поведение свидетельствует о том, что предыдущие восемь правил не исполнялись или исполнялись недостаточно хорошо. Плохим поведением маленькие пираньи обычно привлекают к себе внимание. Они же изголодались по вниманию, поэтому добывают пропитание любым доступным способом.

Моя задача как психолога и ваша как родителей – выяснить, о чем дети хотят рассказать через свое поведение. Чего они действительно хотят? Обычно, если получилось узнать истинный смысл поведения ребенка, то можно считать, что на 75 % проблема решена.

10. Не сражайтесь с хаосом

Недавно мы с другом обсуждали, как изменилась наша жизнь после рождения детей. Он сказал, что ему очень нравится, как говорят о детях профессионалы: доктора, психологи, юристы и т. д. Многие из них наивно полагают, что можно с детьми делать все свои привычные дела. Это же как нечего делать, говорят они, просто составьте список дел и

следуйте ему. Нужно просто стать чуть более организованным.

Мы посмеялись от души!

Вместе с детьми в вашу жизнь врываются силы хаоса. Полагаться на какой-то план или график – это все равно что прокладывать путь через торнадо. Когда дует ветер, а вы все равно пытаетесь идти.

Важно понять и принять, что жизнь не будет прежней, – вот что важно. Иначе вы начнете сражаться с хаосом. Станете сетовать на несправедливость происходящего. Будете считать, что все должно быть проще, и почувствуете еще большее разочарование.

Воспринимайте этот хаос так же спокойно, как дзен-буддист.

Порой по вечерам у нас дома без какой-либо причины начинается настоящее безумие. Кажется, что все планеты выстроились каким-то коварным образом и разверзлись бездны ада. Возьмем для примера хотя бы сегодняшний день. Всего лишь три часа назад мы побывали в эпицентре извержения трех маленьких вулканов. Сначала дети обижались и ворчали, затем капризничали, после этого воинственно спорили. Затем на нас будто обрушились все возможные несчастья. Это напоминало одну из сцен из мини-сериала о конце света. Люди бегали и непрерывно кричали.

В такие моменты лучше всего спрятаться в безопасном месте и переждать ураган. Противостоять ему бессмысленно.

но, потому что такое сумасшествие победить невозможно. Просто крепко держитесь за штурвал, следите за компасом и ждите, пока море успокоится.

Сейчас, когда я печатаю эти строки, передо мной стоит кружка с горячим кофе, мальчики, словно ангелы, только что спустившиеся с небес, тихо сопят в кроватях, а их мама дремлет перед телевизором. Миром снова правят порядок и гармония. Через восемь часов мальчики проснутся, и мы опять отправимся в плавание по бурным морям, но сейчас жизнь прекрасна.

Смиритесь с хаосом. Да и что вам еще остается?

Правила

1. Помните о трех «о».
2. Любить детей легко, испытывать к ним симпатию – трудно.
3. Дети – это пираньи.
4. Подпитывайте хорошее, лишайте подпитки плохое.
5. Детям нужны границы.
6. Пытайтесь быть последовательными.
7. Не прощайте ужасного поведения.
8. У вас обязательно должен быть план.
9. Любое поведение – это общение.
10. Не сражайтесь с хаосом.

Глава 2. Если вы решили прочитать только одну главу, читайте эту

Неслучайно эта глава идет второй: это один из самых важных фрагментов книги. По сути, в ней я расскажу о своей концепции в целом и покажу практически все планы, которые я предлагал терпящим бедствие родителям. Десять принципов, описанных в предыдущей главе, важны, но общая философия имеет настолько большое значение, что заслуживает отдельной главы. Она обманчиво проста, и именно поэтому многие люди просто пролистывают ее, вместо того чтобы понять.

Не делайте так, как многие торопыжки, уделите внимание этой главе. Успокойте свой тревожный ум и забудьте на время о повседневных заботах. Я хочу открыть вам настоящее золотое правило – да-да! – это настоящий бриллиант в 24 карата. Если по-настоящему поймете это правило, то обнаружите, что всё в воспитании детей станет гораздо проще.

Готовы?

Отлично, вот это правило: *не делайте проблемы детей своими проблемами.*

Я прямо слышу, как вы недоумеваете: «Что? Не может же всё быть так просто».

На самом деле может.

Но чтобы понять это правило, вы должны думать, как эконо-

номист. До последнего времени я считал, что экономика – это то, чем интересуются люди, работающие в банках. Я думал, что экономика занимается курсами обмена валют и инфляционными рисками. К своему огромному удивлению, я обнаружил, что экономика имеет такое же отношение к воспитанию детей, как и к повышению банковской ставки.

Почему?

Потому что каждый день наши дети планируют захватить власть в своей собственной финансовой системе. Дети – безжалостные трейдеры в порочной экономике, и, как все дельцы с Уолл-стрит, они жаждут мирового господства. Они яростно торгуются за лучшую сделку, которую могут заключить, при этом их не волнует никто, кроме акционеров.

Экономика непослушания

Поведением детей – да и всех нас – движет очень простой экономический принцип: сколько это стоит? Прежде чем что-либо сделать, вы должны решить, не перевешивает ли стоимость поступка выгоду от конечного результата. Например, если вам три года и вы хотите кинуть кубик в кошку, вы должны взвесить все убытки и доходы от этого поступка.

Из плюсов: кинуть кубиком в кошку забавно, потому что очень интересно узнать, как воздействуют кубики на кошек. Обычно кошка стремительно убегает из комнаты, а если вы страдаете манией величия, то это даст глубокое удовлетво-

рение.

Еще этот поступок подарит вам какое-то время наедине с мамой и/или папой, которые будут объяснять, что не стоит кидаться кубиками в Пусю.

Минус в том, что родители могут отобрать кубики.

Поэтому, прежде чем кидаться кубиками, нужно решить, перевешивает ли выгода потенциальные убытки.

Простая экономика.

Почему это правило золотое?

Золотое правило сияет ослепительным светом, потому что показывает вам, что нужно сместить баланс между издержками и при былью в вашу пользу. Всё просто. Пока анализ этого баланса – *ваша* проблема, детей эта экономика не беспокоит. Если же вы сделаете это *их* проблемой, то они задумаются, прежде чем шалить. Пока за ужасное поведение не нужно много платить, дети продолжают вести себя отвратительно. Если же стоимость такого поведения превысит всю прибыль от него, дети перестанут вести себя, как маленькие чудовища.

Проблема в современной экономике хорошего поведения

Все это идет вразрез с «современными» представлениями о том, как управлять детским поведением. Обычно делают упор на лавину похвал и наград за хорошее поведение. Идея заключается в том, что если мы так сильно награждаем за хорошее поведение, то дети автоматически поймут, что выгодно быть хорошими.

И в чем подвох?

Ну, по моему опыту, эти «современные» представления упускают из виду то, что быть плохим – чертовски весело. Это так. Быть хорошим здорово: дают звездочки за хорошее поведение и гладят по головке. Тоже неплохо, но есть что-то невероятно притягательное в том, чтобы быть плохим. Я не считаю, что это плохо; просто мы такие. Если бы мы все по природе своей были хорошими, не нужны были бы ни тюрьмы, ни полиция. Горькая правда о Homo sapiens такова: плохое поведение само по себе является сильным стимулом. Замечательно быть хорошим для своей младшей сестры, но толкнуть ее так, чтобы она упала, – тоже чертовски круто, особенно если вам три года и вы обожаете всё контролировать. Очень здорово хорошо вести себя за столом во время обеда, но швырнуть тарелку через всю комнату, когда вам стало скучно, – тоже уморительно смешно. Разумно ночью

лежать в кровати, но ничто так не манит, как мысль о том, чтобы побежать в гостиную, визжа во всю мощь. Можно пописать в унитаз, и тебя одобрительно погладят по головке, но сделать большую лужу на полу в гостиной гораздо увлекательнее.

Правда в том, что похвалы и награды лишь усугубят плохое поведение. В конечном итоге всех детей время от времени затягивает на темную сторону силы. Они хотят ощутить трепет и силу, которые дарит протест против системы. И по моему опыту, единственный способ прекратить подобные выходки – сделать так, чтобы издержки существенно превысили любую прибыль.

Что нужно, чтобы золотое правило начало работать

Всё снова на удивление просто. В общем, если вы столкнулись с любыми поведенческими проблемами: непослушанием, капризами, нежеланием лежать в постели, конфликтами между братьями и сестрами или чем-то другим, – есть универсальное правило. Не нервничайте больше, чем дети, переложите на них груз ответственности. Если вы испытываете большой гнев или стресс из-за поведения детей за столом, чем они сами, то экономическая система утратила равновесие. Если вы говорите детям прекратить делать что-либо, а они продолжают как ни в чем не бывало или, что еще хуже,

считают все происходящее отличным поводом для веселья, то вы должны переложить ответственность за это на детей.

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.