

# СОДЕРЖАНИЕ

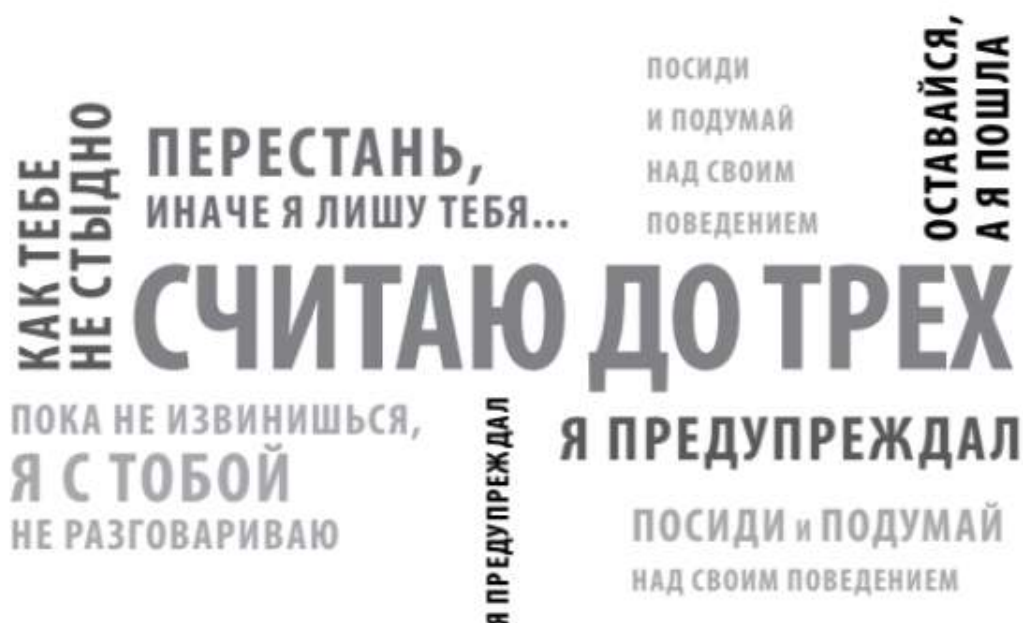
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ.</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ДОШКОЛЬНИКИ — КАКИЕ ОНИ?</b> . . . . .	<b>19</b>
Чем маленькие дети отличаются от взрослых людей. . . . .	19
Сила привязанности. Почему отношения с ребенком должны стоять на первом месте? . . . . .	22
Импульсивность и вспыльчивость, которые часто ставят взрослых в тупик. . . . .	37
«Ну ты же мог подумать заранее!» А способны ли дети учитывать последствия? . . . . .	39
«Не хочу, не буду, не пойду!» Почему дети так часто сопротивляются . . . . .	44
Почему детям так важно плакать и каким образом слезы спасают ребенка от агрессии? . . . . .	49
Общеизвестные дисциплинарные меры: вред или польза? . . . . .	57
Как игра помогает развитию и дисциплине? . . . . .	62
«Давайте играть в войну!» Все ли в порядке с играми, пугающими взрослых? . . . . .	66
«Иди поиграй с другими детьми». Социализация и общение детей друг с другом . . . . .	70

<b>ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА. ЧТО ПОМОЖЕТ ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ . . . . .</b>	<b>74</b>
Завладевание вниманием. Простой способ избежать сложностей дома и на прогулке . . . . .	75
Режиссируем детское поведение. Как помочь ребенку не попасть в неприятности и вести себя лучше в общении с другими людьми . . . . .	79
Как разговаривать с ребенком о его неподходящем поведении . . . . .	84
Как поговорить с ребенком о случившемся позже? . . . . .	89
Как реагировать на детские слезы и что делать в случае агрессии между детьми? . . . . .	92
«Они меня обижают». Что делать, если ребенок жалуется на конфликт . . . . .	97
«А ты ударь его в ответ!» Нужно ли учить ребенка давать сдачи? . . . . .	100
«Ты просто невыносим!» Что делать, если взрослый сам не сдержался . . . . .	108
Как справляться с истериками на прогулке или в общественных местах. . . . .	113
«Одень меня!», «Не хочу одеваться!», или Как выйти из дома. . . . .	122
Ох уж эта жадность... Почему она возникает и какова ее роль в развитии детей . . . . .	128
«Сейчас же извинись перед мальчиком!», или Должен ли ребенок просить прощения . . . . .	138
Немного про вежливость: спасибо и пожалуйста . . . . .	147

«Не хочу с тобой играть, я сам, уйди!» Если ребенок не хочет играть с другими . . . . .	151
«Туалетные» слова, которые приводят в восторг детей и так не нравятся взрослым . . . . .	156
Как помочь застенчивому ребенку . . . . .	164
«Я хочу гулять еще!», или Как уйти домой . . . . .	175
«Хочу на ручки, понеси меня!» . . . . .	182
Если гулять с ребенком идет другой человек (бабушка, дедушка, няня) . . . . .	189
Прогулка в новом месте с новыми людьми. Как помочь себе и ребенку? . . . . .	192
После прогулки. Как поговорить с ребенком о важном . . . . .	194
Еще несколько слов родителям: сложности с ребенком — это шанс узнать его настоящим . . . . .	197
<b>ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ . . . . .</b>	<b>200</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .</b>	<b>212</b>
<b>ЧИТАЙТЕ СВОИМ ДЕТЯМ КНИГИ</b>	
<b>«МОИ ЧУВСТВА» . . . . .</b>	<b>214</b>

## ОБЩЕИЗВЕСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ МЕРЫ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Проблема дисциплины в воспитании детей заключается не в том, что взрослым не хватает эффективных способов воздействия на ребенка. Наоборот, таких мер много, и они позволяют получить практически мгновенный результат. Стоит лишь надавить на то, что для ребенка важно и ценно (например, лишить чего-то за плохое поведение или поощрить за хорошее), или создать угрозу привязанности и отношениям («Оставайся, а я ухожу», «Как тебе не стыдно!»), как взрослый получит желаемое. Это создает иллюзию, что так можно влиять на детей и подобные методы по-настоящему работают. Но если мы говорим о раскрытии потенциала ребенка, о его психологическом и эмоциональном развитии, важно учитывать не только результативность какой-то меры в конкретный момент, но и перспективу ее воздействия.



К сожалению, многие меры, популярные в нашем обществе и так активно предлагаемые как основные инструменты воспитания, дают мгновенный иллюзорный выигрыш, но при этом и глобальный проигрыш, потому что негативно сказываются на развитии ребенка, да еще и так хитро, что эта связь не всегда прослеживается, особенно если не видеть всю картину механизмов привязанности и факторов взросления.

Стоит избегать тех дисциплинарных мер, которые усиливают тревогу ребенка (предостережения и угрозы, запугивания, ультиматумы), сталкивают его с угрозой разделения с близким взрослым или с угрозой быть не принятым в каких-то своих проявлениях (тайм-ауты, изоляция, инсценировка ухода, лишение любви, игнорирование, бойкот, жестокость «из лучших побуждений», отвержение), а также метода последствий. Метод естественных последствий в современном обществе особенно искажен, потому что последствиями сейчас называют то, что делают взрослые в ответ на поведение ребенка (например, наказывают его или чего-то лишают). Но на самом деле естественные последствия — это то, что наступает без участия взрослого. Огонь обжигает, из перевернутого стакана вода выливается на пол и так далее. Но иногда в ответ на какие-то действия ребенка взрослые могут применять к нему наказания, санкции или лишать привилегий, выдавая это за естественные последствия. А значит, применяя такие меры, взрослый раз за разом усиливает тревогу ребенка, превращая ее в хроническую, сталкивает ребенка с непереносимым чувством уязвимости, ненадежности отношений, стыдом, высоким уровнем токсичной фрустрации и так далее. В итоге психика ребенка начинает защищать его, вызывая «онемение» уязвимых чувств. И мы получаем либо ребенка, на которого невозможно влиять, так как он выходит из-под контроля, растет уровень агрессии, появляется



то самое «а мне все равно». Либо удобного ребенка, который из-за страха делает то, что требует взрослый, лишаясь при этом собственной энергии дерзновения, роскоши развивать свое собственное «Я». Такие способы дисциплины не берут привязанность в надежные союзники, а используют ее как оружие против ребенка.

**Как родители могут заботиться о том, чтобы применяемые методы дисциплины были здоровыми и не вредили развитию ребенка?** Особенно когда это касается прогулок, посещения публичных мест, общения со сверстниками, где намного больше отвлекающих импульсов и фрустрации. Во второй части книги мы разберем много конкретных ситуаций и для каждой найдем подходящие способы решения. А здесь я хочу обозначить общие принципы здоровой дисциплины.

- **Взрослый берет на себя ответственность за незрелого ребенка** и заботится о том, чтобы тот не попал в неприятности, стараясь при этом избегать разделяющих мер дисциплины. Лучше делать это заранее, чтобы предупредить возникновение сложностей, особенно для повторяющихся ситуаций, где исход предсказуем — от банального перехода через дорогу до социальных взаимодействий с другими. Не нужно ждать от ребенка зрелости и дипломатии, на которую он еще не способен. Лучше использовать завладение вниманием, режиссирование поведения и другие способы, о которых пойдет речь дальше.
- **Взрослый здраво оценивает необходимость запретов и ограничений**, заботясь при этом о балансе. Не нужно запрещать ради запретов (на всякий случай, чтобы знал свое место), правила должны быть разумными и обоснованными. Но нельзя также допускать вседозволенность,

разрешать все и стараться везде «подстелить соломку», чтобы ребенок не расстраивался и не плакал. **Когда взрослый говорит «нет» поведению и «да» эмоциям ребенка**, он становится не карателем, а поддержкой. Формула хорошего запрета или ограничения может выглядеть так:

**Здоровый, разумный и уместный запрет, адекватный и необходимый в определенной ситуации, + забота о чувствах ребенка, которые он испытывает по поводу запрета, + помощь в том, чтобы принять то, чего не изменить (испытать грусть или найти слезы тщетности), или помочь ему вести себя иначе там, где это возможно.**

- **Взрослый** не ожидает зрелого и дипломатичного социального взаимодействия между детьми, зная об их природной незрелости и неспособности к смешанным чувствам, а **становится проводником в мир зрелого поведения** на то время, которое нужно для того, чтобы ребенок научился справляться сам. Взрослый может использовать завладевание вниманием, режиссирование поведения, включаясь по необходимости в детские конфликты, чтобы показать адекватные способы их решения.

### Что важно запомнить



Многие дисциплинарные меры работают хорошо, потому что нажимают на больные места ребенка и используют против него то, что ему важно. Они дают мгновенный эффект, но вредят в перспективе. Вместо них лучше использовать завладевание вниманием, режиссирование поведения и силу игры, прибегать к здоровым запретам и ограничениям (при этом заботясь о чувствах ребенка и помогая ему изменить то, что возможно, или найти слезы и испытывать грусть о том, чего нельзя изменить), а также создавать условия для надежной и глубокой привязанности, в которой ребенок естественным образом захочет следовать за взрослым и быть на него похожим, а взрослый, в свою очередь, будет по мере взросления давать простор растущей детской самостоятельности и развитию собственного «Я» ребенка.



## КАК ИГРА ПОМОГАЕТ РАЗВИТИЮ И ДИСЦИПЛИНЕ?

Для дошкольников игра — это самая настоящая жизненная необходимость. В ней так же нуждаются и дети школьного возраста, несмотря на то что их жизнь все больше наполняется организованной деятельностью. Дети играют в самые разные игры, со сверстниками и в одиночестве, при этом не всякое игровое действие является истинной игрой.

Игра обладает определенными характеристиками: она увлекательна, не является работой, происходит не взаправду, эмоционально безопасна, добровольна, предоставляет свободу выражать себя и свои эмоции. Мы не относим к такой игре, которая является двигателем развития ребенка, развивающие карточки, обучающую деятельность в игровой форме. Это хорошие элементы обучения, но здесь я пишу о другом виде игры, которая является главной площадкой процессов развития ребенка.

**Игра как двигатель взросления и способ выражения эмоций.** В игре безопасным способом приходят в движение и находят свое выражение эмоции ребенка. Она способствует развитию эмоционального мозга ребенка. «Мы начинаем понимать, что главная цель игры — позаботиться о наших эмоциях. Это убежище для прочувствования эмоций, потому что игра безопасна, экспрессивна, увлекательна, отстоит на шаг от действительности, она происходит не по-настоящему, не стремится к результату и отделена от реальности. Это совершенное пространство для того, чтобы вернуть свои чувства», — говорит Гордон Ньюфелд.

Я уже писала о том, что маленькие дети импульсивны, эмоциональны, и сначала их эмоции не дифференцированы —