

The Incredible Years

*A Trouble-Shooting Guide for
Parents of Children Aged 2-8 Years*

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.



Невероятные ГОДЫ

*Руководство по выявлению
и преодолению проблем
для родителей детей от 2 до 8 лет*

Каролин Вебстер-Стрэттон, доктор наук

Посвящается
Мэри и Лэну, моим родителям,
Сэту и Анне, моим детям,
Джону, моему мужу

Благодарности

Я многим обязана семьям, с которыми работала последние 25 лет. Они изменили мое представление о воспитании детей и о самих детях — без них эта книга не была бы написана. Я также признательна работникам Клиники воспитания Вашингтонского университета — коллеги не только снабжали меня интересными сведениями, необходимыми для правильной оценки педагогических концепций и принципов, но также предлагали ценные идеи по внутрисемейным отношениям и общим проблемам.

Я многим обязана некоторым ученым и их выдающимся исследованиям взаимодействия семьи и детей. В частности, глава об игре возникла благодаря клиническим записям доктора Конни Ханф (медицинский факультет Университета штата Орегон); главы об игнорировании, тайм-ауте и указаниях выросли из пионерских исследований детской агрессивности, проведенных докторами Джерри Паттерсоном и Джоном Рейдом и их коллегами из Орегонского Центра социальных исследований; главы, посвященные общению и решению проблем, возникли благодаря изысканиям докторов Джона Готмана и Нейла Якобсена из Вашингтонского университета; глава о самообладании родилась из исследований депрессии доктором Ароном Беком из Пенсильванского университета; и, наконец, глава о решении проблем с детьми выросла из ранних опытов Мирны Шур и Г. Сливак. Эти ученые заложили теоретическую основу материала, обсуждаемого в данной книге.

Особая благодарность доктору Джамиле Рэйд за ее вдумчивые отзывы и замечания о новых главах этой книги и Лайзе Сент-Джордж за редакционную обработку и подготовку книги к изданию.

Последнее, но не менее важное — я благодарна своим детям, пятилетней Анне и семилетнему Сэту, за все, что я открыла в себе как в родителе.

Содержание

Введение 19

Овладевая принципами чуткого и отзывчивого воспитания	19
Правило внимания	20
Дети всегда оправдывают или обманывают родительские ожидания.....	20
Ненасильственная дисциплина	20
У каждого ребенка свой уникальный темперамент.....	21
Пользуйтесь своей властью ответственно	21
Совершенство приходит с практикой	22
У всех детей есть поведенческие проблемы	22
Все родители совершают ошибки.....	22
Получайте удовольствие от того, что вы — родители.....	23
Предыстория этой книги	24
Как построена книга	25
Подводя итоги... ..	26

ЧАСТЬ 1. Основы успешного воспитания 27

Глава 1. Как играть с ребенком 29

Уступите лидерство ребенку.....	30
Согласуйте ритм игры с темпом ребенка	30
Будьте отзывчивы к реакции ребенка	31
Избегайте противоборства	31
Хвалите и поощряйте идеи и творческие способности вашего ребенка.....	32
Поощряйте фантазии или игры «понарошку»	33
Будьте благодарным зрителем	34
Комментируйте	34
Используйте обучение для лучшей подготовки ребенка к школе	36
Развивайте представления об эмоциях.....	36
Поощряйте игры с ровесниками.....	36
Побуждайте ваших детей самостоятельно решать проблемы	37
Уделяйте внимание игре.....	37
Предостережение	38
Подводя итоги.....	39

Глава 2. Позитивное внимание, ободрение

и похвала	41
Портит ли похвала детей?.....	42
Должны ли дети знать, как себя вести?.....	42
Похвала — манипуляция?.....	42
Следует ли приберегать похвалу для особых случаев?.....	43
Дурное поведение мешает похвале?.....	44
А как быть с ребенком, отвергающим похвалу?	44
Правда ли, что одним родителям труднее хвалить своих детей, чем другим?.....	44
Существует ли разница между ободрением и похвалой?	45
Как сделать похвалу более эффективной	46
Будьте конкретны	46
Хвалите к месту.....	47
Проявляйте энтузиазм	47
Избегайте сочетать похвалу с критикой.....	48
Хвалите сразу же.....	49
Выделите конкретные цели	49
Поведение не должно быть идеальным, чтобы удостоиться похвалы	50
Побуждайте детей хвалить себя и других	50
Удваивая воздействие	50
Подводя итоги.....	51

Глава 3. Материальные поощрения и праздники... 52

Примеры материальных поощрений.....	53
Задавая цели.....	56
Будьте конкретны	56
Пусть шаги будут маленькими, но в направлении больших целей	56
Правильно рассчитайте темп	57
Тщательно отберите типы поведения.....	57
Сосредоточьтесь на положительном поведении.....	59
Подбирая поощрения	59
Выбирайте недорогие поощрения.....	59
Рассчитайте количество ежедневных и еженедельных поощрений	60
Привлекайте детей к работе над программой.....	62
Хорошее поведение, а затем награда.....	62
Пользуйтесь материальными поощрениями за каждодневные успехи	63
Заменяйте материальные поощрения социальным одобрением	64
Список поощрений должен быть четким и конкретным.....	65

Список должен быть разнообразным.....	66
Проверьте, соответствуют ли ваши поощрения возрасту ребенка	66
Будьте позитивны	66
Не смешивайте программу поощрений и методы дисциплинирования.....	67
Не теряйте контроль над программой	67
Работайте вместе с учителями	68
Подводя итоги.....	68

Глава 4. Введение ограничений..... 70

Сократите количество указаний	71
Давайте одно указание за раз.....	72
Давайте реалистичные указания	72
Давайте четкие указания	73
Давайте указания в форме утверждений.....	74
Давайте вежливые указания	75
Указывайте на хорошее поведение.....	75
Давайте детям время послушаться.....	75
Делайте предупреждения и напоминания	76
Указания «когда — тогда»	76
Предлагайте альтернативу	77
Давайте короткие указания.....	77
Поддерживающие указания	78
Проследите выполнения указание до конца	78
Подводя итоги.....	78

Глава 5. Игнорирование..... 80

Не вступайте в дискуссии и не смотрите ребенку в глаза	80
Будьте готовы к тому, что сначала поведение ухудшится	81
Игнорируйте и отвлекайте	82
Отдайтесь от ребенка, оставаясь с ним в одной комнате.....	83
Игнорирование учит самообладанию	83
Учите других игнорировать	83
Ограничивайте количество игнорируемых поступков.....	83
Некоторые типы поведения игнорировать нельзя.....	84
Отмечайте положительное поведение	85
Будьте внимательны к позитиву	85
Игнорируйте грамотно.....	86
Не теряйте контроль	86
Подводя итоги... ..	87

Глава 6. Тайм-аут для успокоения 88

Составляющие тайм-аута	89
Место для тайм-аута	89
Опишите поведение, которое будет приводить к тайм-ауту	90
Длительность тайм-аута	90
Ключи к проведению тайм-аута	91
Ставьте таймер	92
Конец тайм-аута: две минуты тишины	92
Доводите дело до конца: повторите исходное указание	92
Как обращаться с ребенком, который отказывается уходить в тайм-аут	93
Когда ребенок отказывается оставаться в тайм-ауте	94
Сначала плохое поведение усиливается	94
Будьте позитивны	95
Научите ребенка правильно воспринимать тайм-аут	95
Сложности при введении тайм-аута	95
Откажитесь от критики и выговоров	95
Распознавайте проблему сразу же	96
Не ждите раскаяния	97
Пятиминутный тайм-аут с двумя минутами тишины	97
Чрезмерное применение тайм-аута	98
Не дожидайтесь взрыва	98
Свобода в известных рамках	99
Предупреждения «если — тогда» и доведение их до конца	99
Избегайте контакта во время тайм-аута	100
Старайтесь не удерживать детей в тайм-ауте силой	101
Отказы выйти из тайм-аута	101
Когда нет подходящего помещения для тайм-аута	101
Другие формы борьбы за власть	102
Другие принципы тайм-аута	102
Пусть дети несут ответственность	102
Будьте готовы к проявлению упрямства	103
Тайм-аут на людях	103
Установите собственный темп	104
Поддерживайте друг друга	105
Мгновенного решения не существует	105
Наращивайте ваш банковский счет любовью и поддержкой	106
Тайм-аут для родителей	106
Не закидывайтесь на дисциплине	107
Подводя итоги	107

Глава 7. Естественные и логические

последствия 109

Примеры естественных последствий	109
Примеры логических последствий.....	110
Убедитесь в том, что ваши ожидания соответствуют возрасту ребенка	110
Будьте уверены, что сможете осуществить намеченное.....	111
Последствия должны быть немедленными.....	111
Заранее предоставляйте детям выбор	112
Последствия должны быть естественными или логическими, но не являться наказанием	113
Привлекайте детей к принятию решений при любой возможности.....	113
Будьте дружелюбны и позитивны	114
Последствия должны быть подходящими.....	114
Подводя итоги.....	115

Глава 8. Как научить детей решать проблемы 116

Родитель как образец.....	117
ШАГ ПЕРВЫЙ: обсуждение возможных проблем.....	118
ШАГ ВТОРОЙ: мозговой штурм — поиск решений.....	119
ШАГ ТРЕТИЙ: продумывание последствий	119
ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: выбор решения.....	120
ШАГ ПЯТЫЙ: применение навыка решения проблем	120
ШАГ ШЕСТОЙ: оценка результата.....	121
Сначала выясните точку зрения ребенка	122
Побуждайте ребенка придумывать разнообразные решения	122
Направляйте решение проблем	123
Сделайте процесс позитивным и занимательным	123
Спрашивайте об эмоциях.....	123
Поощряйте большое количество решений	124
Пользуйтесь вопросами открытого типа и перефразируйте их.....	125
Думайте о положительных и отрицательных последствиях.....	125
Размышляйте вслух.....	125
Сосредоточьтесь на размышлении и самоконтроле	126
Похвала и еще раз похвала.....	129
Подводя итоги.....	130

Глава 9. Как помочь детям управлять своими

эмоциями 131

Что такое регулирование эмоций?	132
Как быстро дети овладевают навыками регулирования эмоций?	133
Некоторые способы помочь детям регулировать эмоции	134
Обеспечивайте стабильность и последовательность	134
Принимайте эмоции вашего ребенка и его эмоциональные реакции	134
Говорите о собственных чувствах	134
Побуждайте детей открыто говорить о своих чувствах	135
Демонстрируйте, как справляетесь с эмоциями	135
Учите позитивному самовнушению	136
Распознавайте трудные ситуации и используйте их для обучения решению проблем	137
Обучайте «тактике черепашки»	138
Помогите детям распознавать стадии нарастающего напряжения	139
Используйте тайм-аут при негативных взрывах чувств	140
Учите подходящим способам выражения отрицательных эмоций ...	141
Избегайте затяжной конфронтации	141
Хвалите старание детей регулировать свои эмоции	142
Измените представление ребенка о самом себе и укажите на положительную перспективу	143
Подводя итоги	143

Глава 10. Как научить детей дружить и справляться с проблемами, возникающими при общении

со сверстниками 144

Почему важна детская дружба?	145
Почему некоторым детям с трудом удастся завязывать дружбу?	145
Что могут сделать родители?	146
Научите детей, как завязывать знакомства и присоединяться к группе	146
Ежедневно играйте с ребенком, чтобы демонстрировать и поощрять социальные навыки	147
Помогите ребенку научиться разговаривать с друзьями	148
Составьте расписание игр вашего ребенка с товарищами у вас дома — и следуйте ему	149
Обучайте социальным навыкам и тренируйте их дома во время игры ребенка с ровесниками	150
Как научить детей решать проблемы и улаживать конфликты	151
Научите ребенка пользоваться позитивным самовнушением	152

Как помочь ребенку контролировать гнев.....	152
Поощряйте положительные контакты с детьми по соседству.....	153
Как сотрудничать с учителями.....	153
Обучение эмпатии	155
Подводя итоги.....	155

ЧАСТЬ 2. Общение и решение проблем..... 157

Глава 11. Как контролировать грустные мысли ... 159

Реакции на ситуации.....	160
ШАГ ПЕРВЫЙ: осознайте свои негативные и позитивные мысли.....	161
ШАГ ВТОРОЙ: уменьшите количество негативных мыслей.....	161
ШАГ ТРЕТИЙ: увеличьте количество положительных мыслей.....	163
Избегайте негативных ярлыков и сосредоточьтесь на конкретном позитивном поведении	165
Избегайте домыслов	166
Думайте позитивно	166
Замена негативных мыслей оптимистичными.....	167
Воспринимайте происходящее как норму и отвергайте негативные самоутверждения.....	168
Думайте о перспективных целях	169
Старайтесь смотреть на все объективно	169
Сосредоточьтесь на том, чтобы сохранять спокойствие	171
Сосредоточьтесь на том, что вы справитесь.....	171
Показывайте, что можете справиться с проблемой.....	172
Подводя итоги.....	172

Глава 12. Тайм-аут при стрессе и гнев..... 174

Тайм-аут для умеющих дышать	175
Тайм-аут всегда с тобой	176
Мысленный тайм-аут для фантазии и воображения	176
Тайм-аут, чтобы справиться с гневом.....	176
Замечайте подсказки, которые сигнализируют о нарастающем гнев.....	177
Выберите сигнал для тайм-аута.....	177
Решите, куда вы уйдете.....	177
Решите, сколько времени будет длиться ваш тайм-аут	177
Руководство по тайм-ауту.....	178
Самовнушение	178
Личный тайм-аут	178
Подводя итоги.....	179

Глава 13. Навыки эффективного общения..... 180

Слушайте с интересом.....	180
Высказывайтесь до конца	183
Разговор об эмоциях.....	185
Остановитесь	187
Будьте вежливы и позитивны, и хватит жаловаться	188
Сосредоточьтесь не на упреках, а на решении проблемы.....	191
Проблема имеет право на существование	192
В центре внимания — реальные перемены	192
Спрашивайте, что думает и чувствует другой человек.....	193
Будьте спокойны и делайте паузы	193
Уточняйте, что именно имел в виду собеседник	194
Отбросьте жалобы и давайте позитивные рекомендации	194
Стремитесь к тому, чтобы ваши пожелания были последовательными.....	195
Высказывайте позитивные требования и указания	196
Подводя итоги.....	197

Глава 14. Решение проблем взрослых 198

Шесть шагов к эффективному решению проблем.....	199
ШАГ ПЕРВЫЙ: выберите время и место и решите, что обсуждать...199	
ШАГ ВТОРОЙ: назовите и определите проблему.....	199
ШАГ ТРЕТИЙ: кратко сформулируйте цели и ожидания	200
ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: ищите решения.....	200
ШАГ ПЯТЫЙ: составьте план	201
ШАГ ШЕСТОЙ: оцените результат.....	202
Определяя проблему.....	202
Сотрудничество	202
Будьте позитивны	202
Будьте конкретны и точны	203
Выражайте ваши чувства.....	203
Ориентируйтесь на будущее	204
Будьте лаконичны и обсуждайте одну проблему за раз	204
Цели и ожидания	205
Размышляйте и подводите итоги.....	205
Сформулируйте цель и ожидаемое поведение.....	205
Быстрый поиск решений	205
Будьте открыты	205
Отложите детали на потом.....	206
Будьте креативны и изобретательны	206
Составляя план.....	206
Просмотрите ваш список	206

Оцените идеи	207
Распознайте препятствия и возможные пути их преодоления	207
Запишите ваш план	208
Запланируйте следующую встречу	208
Хвалите свои старания	208
Подводя итоги.....	209

Глава 15. Как работать вместе с учителем

над предотвращением проблем 210

Почему вам необходимо стать партнером учителя вашего ребенка?	210
Установите контакт с учителями как можно раньше.....	211
Старайтесь поддерживать регулярное общение.....	212
Составьте план своего участия в школьных делах	212
Определите дома распорядок дня	212
Войдите в группу обучения родителей	213
Поймите ценность партнерства учителя и родителя	213
Как сделать успешной встречу с учителем в школе.....	214
Некоторые рекомендации по обсуждению проблем в классе.....	217
Займитесь проблемой немедленно — тогда ее легче решать.....	217
Говорите откровенно о своих тревогах.....	218
Как заручиться поддержкой учителя.....	219
Будьте вежливы, позитивны и сократите количество ваших жалоб.....	220
Главное внимание — решению проблемы.....	220
Продолжайте защищать интересы вашего ребенка	221
Выражайте надежду	221
Договоритесь об общих целях и решениях.....	221
Выражайте веру в учителя	222
Планируйте проверку.....	222
Когда обращаться к помощи директора	224
В присутствии детей занимайте единую продуктивную позицию.....	224
Готовьтесь к долгосрочному сотрудничеству.....	224
Подводя итоги.....	225

ЧАСТЬ 3. Как справляться с обычными

поведенческими проблемами 227

Проблема 1. Пристрастие к телевизору и компьютерным играм: как уменьшить негативное воздействие	229
--	------------

Проблема 2. Поведение в общественных местах.....	237
---	------------

Проблема 3. Медлительность	241
Проблема 4. Соперничество между братьями и сестрами и ссоры между детьми.....	245
Проблема 5. Детское непослушание.....	253
Проблема 6. Нежелание ложиться спать.....	258
Проблема 7. Пробуждения среди ночи	262
Проблема 8. Воровство	265
Проблема 9. Вранье	268
Проблема 10. Сложности с едой.....	272
Проблема 11. Ночное недержание мочи.....	278
Проблема 12. Гиперактивность, импульсивность и малый объем внимания.....	282
Проблема 13. Как помочь ребенку пережить развод родителей	290
Проблема 14. Страхи	296
Проблема 15. Развитие навыков чтения	304
 Избранная библиография	 309
Алфавитный указатель	314

От автора. О переработанном издании

Чуткое и внимательное воспитание создает предпосылки для социального, эмоционального и познавательного развития ребенка.

Почти пятнадцать лет назад я написала книгу «Невероятные годы» с целью помочь родителям почувствовать большую уверенность в себе при встрече с проблемами поведения, которые свойственны маленьким детям. С тех пор мы пользовались этой работой в Клинике воспитания Вашингтонского университета в качестве учебника для участников родительских групп. Наши наблюдения, так же как и исследования других специалистов, работающих по всему миру, показали, что принципы управления поведением детей и создания позитивных отношений с ними являются универсальными. Цели, которые родители ставят перед своими детьми, могут различаться в деталях, поскольку одни хотят поощрить послушание детей и их слияние с обществом, а другие — развить креативность или независимость. Но существует также удивительное сходство целей в целом, не зависящее от культуры. Большинство хочет, чтобы дети были успешны в школе, уважали своих родителей, были счастливыми и здоровыми, имели близких и верных друзей. Эта книга переведена на семь языков — испанский, вьетнамский, камбоджийский, норвежский, шведский, голландский и датский — и получила положительную оценку разнородной многонациональной читательской аудитории.

Я решила опубликовать переработанное издание не потому, что материал прежнего издания устарел или ошибочен, а для того чтобы расширить фокус книги и заострить внимание на развитии у детей социальных, эмоциональных и учебных навыков, а также на стратегиях уменьшения поведенческих проблем. В первой части книги новая глава 9 посвящена воспитательным стратегиям, которые помогут детям научиться управлять своими эмоциями, а глава 10 рассказывает, как освоить социальные навыки и сохранять длительную дружбу. Во второй части книги глава 15 содержит новую информацию о том, как стать партнером учителя вашего ребенка, чтобы способствовать его школьным успехам. Некоторые незначительные изменения внесены во всю книгу, но не пропустите новый раздел в третьей части — он повествует о том, как реагировать на страхи и тревоги вашего ребенка, а также о методиках, которые помогут малышу научиться читать. Я надеюсь, что вам по-прежнему будет приятно узнавать новое о воспитании детей и ежедневно играть с ними, потому что именно это дает новому поколению возможность получить столь необходимую заботу, а взрослым — надежду подготовить детей к будущей жизни.

Введение

Период от 3 до 8 лет может оказаться тяжелым как для родителей, так и для детей. Для малышей это время серьезных изменений, когда они переходят из мира, в котором часто смешиваются фантазии и реальность, во взрослый, в котором представления и правила являются постоянными величинами. В этом возрасте дети желают попеременно то надежности и любви, то независимости и доказательств собственной самостоятельности. Это время, когда они испытывают границы своего окружения, определяя для себя, что допустимо, а что нет. Переходя из домашнего окружения в дошкольные учреждения, дети обнаруживают новые правила и реакции со стороны как взрослых, так и детей. Ощущая взаимоисключающие потребности и указания, они способны впасть в ярость, вопить и вести себя деструктивно в тех случаях, когда не могут добиться своего; красть и лгать, чтобы получить желаемое или привлечь к себе внимание, отстраниться и избежать пугающих ситуаций. Знаете ли вы, что каждое четвертое взаимодействие с другими детьми в дошкольном возрасте является деструктивным? Или что около 70% малышей по крайней мере раз в день испытывают приступы ярости?

Для родителей такие реакции и подобное поведение часто оказываются неожиданными, и с ними не так просто справиться. По мере превращения детей из малышей в дошкольников, вы можете ощущать утрату контроля над их переживаниями и гнев из-за отказа сотрудничать. Вероятно, вас беспокоит их ранимость и то, как у них обстоят дела в школе с учебой и друзьями. Возможно, вы часто задаете себе вопрос, каким должно быть соотношение дисциплины и свободы. Очевидно, вы часто испытываете чувство вины, потому что справляетесь с возникающими проблемами не лучшим образом, или из-за того, что ожидали от детей слишком многого. И, может быть, вы и сами не понимаете, каким стрессом является для вас их плохое поведение. В самом деле воспитание детей — возможно, самая сложная работа, которую может взять на себя взрослый человек, минимально подготовленный к предстоящим трудностям.

Я написала это руководство, чтобы помочь родителям выявить проблемы, с которыми они сталкиваются, взаимодействуя с детьми, и создать условия для уверенного и умелого воспитания, которое поддержит в детях положительное социальное поведение и самоуважение. Я убеждена, что, освоив эффективные методы воспитания, родители уменьшат количество поведенческих проблем, не допустив утраты контроля, и укрепят социальные, эмоциональные и познавательные навыки детей.

Овладевая принципами чуткого и отзывчивого воспитания

Это руководство основано на психологических принципах изучения и изменения поведения детей. Не считая поведенческие проблемы виной ребенка или взрос-

лых, я полагаю, что наиболее компетентны те родители, которые чутко относятся к своему взаимодействию с детьми. Они знают, как реагировать на детские эмоции, готовы распознавать ключевые сигналы, которые подают им дети, и пользуются этими сигналами как руководством в воспитании. Например, компетентный родитель заметит, когда у ребенка опускаются руки, и предложит помочь (не принимая все на себя) — чтобы малыш испытал чувство удовлетворения от доведенного до конца дела. Родитель гиперактивного и импульсивного дошкольника умерит свои ожидания, понимая, что ребенок социально и эмоционально младше других детей его возраста и нуждается в дополнительном контроле и поддержке для овладения социальными навыками и выполнения указаний.

В каком-то смысле родитель является «тренером» своего ребенка, понимающим, что именно его чадо в состоянии усвоить (в зависимости от темперамента и возраста), поддерживающим стремление к чему-то новому, направляющим к достижению соответствующих целей.

Правило внимания

Правило внимания является основополагающим для большей части методик, о которых пойдет речь на следующих страницах. Проще говоря, дело в том, что дети стремятся привлечь внимание других, особенно родителей, независимо от того, положительное оно (похвала) или отрицательное (критика). И если не получают положительного внимания, то будут стремиться к отрицательному, ибо оно лучше, чем отсутствие интереса вообще. Поэтому, если вы хотите развивать правильные социальные навыки, вам нужно уделять ребенку внимание, когда он демонстрирует нужное поведение.

Дети всегда оправдывают или обманывают родительские ожидания

Дети распознают, чего ожидают от них родители, гораздо быстрее, чем многие думают. Если взрослые «наклеивают» на детей отрицательный ярлык, говоря им, какие они плохие или неспособные, малыши, вполне возможно, поверят в это сами. Родителям необходимо думать о детях положительно и создавать положительный образ будущего и их способности успешно справляться с проблемными ситуациями. Заявления типа «Попробуем еще раз» и «В другой раз у тебя получится лучше» придают детям уверенность в том, что они учатся на своих ошибках.

Ненасильственная дисциплина

Родителям необходимо выработать этический подход к дисциплине, который научит детей тому, что существуют последствия плохого поведения, и в то же время покажет ребенку, что его любят и верят, что в следующий раз он поступит лучше. Позиция, которую мы при этом выбираем, состоит в том, что у шлепков

и других средств физического наказания существуют серьезные отрицательные стороны. Есть много альтернативных ненасильственных методов, которые дают лучшие результаты в будущем для эмоционального и социального развития ребенка, а также укрепляют отношения между родителями и ребенком.

У каждого ребенка свой уникальный темперамент

Ключ к успешному использованию этой книги в том, чтобы родители поняли, оценили и приспособились к уникальному темпераменту и способностям каждого ребенка и принимали как сильные его стороны, так и некоторые ограничения. Под темпераментом я имею в виду присущий каждому индивиду естественный врожденный стиль поведения и такие черты, как уровень активности, настроение, интенсивность, приспособляемость, импульсивность и настойчивость. Подумайте о своих детях — являются ли они медлительными и мечтательными или гиперчувствительными и изменчивыми по настроению? А может быть, они — социальные бабочки, легкомысленные и болтливые, или, напротив, сдержанные и спокойные? Возможно, один из ваших детей уравновешен и уступчив, готов к взаимодействию, а другой, напротив, упрям, не приемлет перемен и невнимателен к другим?

В том, что касается свойств темперамента, понятие нормы видится чрезвычайно широко. Исследования показали, что от 10 до 20% нормальных детей обладают темпераментами, которые можно считать «трудными». Они очень активны или импульсивны, имеют небольшой объем внимания, и родителям нелегко справиться с ними. Такие свойства личности не имеют отношения к интеллекту, они связаны с неровным неврологическим развитием. Поэтому, если вы родитель такого ребенка, вам важно помнить, что подобное поведение не преднамеренно и оно также не является осознанной попыткой подорвать ваши усилия. Даже если вы можете помочь трудным по своему темпераменту детям освоить нужное поведение и направить их энергию в положительное русло, вы не вольны изменить эти черты — да и не нужно к этому стремиться. Никто не может превратить гиперактивных, энергичных, шумных детей в спокойных и сдержанных. Подобные попытки были бы не только изматывающими для родителей, но и вредными для ребенка. Этим детям, каждому по-своему, придется приспособиться к реальному миру, и взрослые могут помочь им полностью реализовать свой потенциал, проявив толерантность, терпение, принимая и понимая их темперамент.

Пользуйтесь своей властью ответственно

Одним из самых сложных для родителей является вопрос о том, является ли семья демократическим институтом. Если взрослые чувствуют, что семья состоит из равноправных членов, то обычно избегают главенства и не требуют дисциплины. Но семья недемократична, власть и ответственность в ней неравномерно распределены между детьми и взрослыми. Для ощущения надежности и защиты

детям необходимо, чтобы родители осуществляли контроль над их поведением и принимали решения в первые годы жизни, поскольку они не умеют решать проблемы сами. Детей нужно научить делиться, ждать, уважать других и нести ответственность за свое поведение. Хотя введение ограничений и может вызвать у малышей отчаяние и недовольство, это помогает им научиться владеть собой и находить равновесие между своими потребностями и желаниями других.

Родителям необходимо научиться пользоваться своей властью ответственно. Они должны решить, какие проблемы требуют жесткой дисциплины и внимательного наблюдения (например, деструктивное поведение и непослушание), а какие могут быть отданы на усмотрение детей (например, что есть и надевать). Главное — достичь функционального равновесия власти. Пока дети ведут себя приемлемо, можно отдать некоторую долю контроля в их руки; когда действуют недопустимо, родители должны взять контроль на себя. Если детям никогда не давать возможности контроля, они будут пытаться захватить власть неподобающими методами (например, отказываясь одеваться). Чтобы воспитать в семье отношения сотрудничества и укрепить в ребенке уверенность в себе и независимость, родителям следует избегать чрезмерной уступчивости или авторитаризма. Необходимые указания и дисциплина должны уравновешиваться теплотой, похвалой и отзывчивостью к особым потребностям ребенка.

Совершенство приходит с практикой

Когда родители попробуют применить описанные здесь методики, они, возможно, испытают ощущение неестественности, особенно, если какой-то метод применяется впервые. Это чувство дискомфорта является вполне нормальной реакцией человека на все новое. Не падайте духом, если что-то покажется сложным, и не ожидайте положительных ощущений сразу же. С практикой эти воспитательные навыки станут более естественными, а потом вы будете пользоваться ими автоматически.

У всех детей есть поведенческие проблемы

Важно помнить, что поведенческие проблемы у ребенка — не патология, их можно держать под контролем, если с ними грамотно справляться. Хотя подобные проблемы нельзя искоренить окончательно, положение дел изменится, если к проблеме подойти творчески и испробовать разные методики. Родители не должны впадать в панику, если после некоторого периода прогресса наступает рецидив. Развитие идет рывками: движение вперед, регресс, закрепление успеха и дальнейшее продвижение вперед.

Все родители совершают ошибки

Точно так же как у всех детей бывают поведенческие проблемы, так и все родители время от времени сердятся, испытывают чувство вины и отчаяния, беспомощности и некомпетентности. Родители, как и дети, все время учатся,



Пусть ваша антенна будет всегда настроена

экспериментируют и совершают ошибки. Когда взрослые ошибаются, это не причиняет детям особого вреда, потому что малыши удивительно гибки и устойчивы. Самое важное, чтобы они видели, как родители продолжают учиться и справляются со своим делом все лучше. Цель данной книги в том, чтобы стимулировать новые идеи, предупредить об ухабах, открыть для родителей новые возможности учиться и помочь им найти подходящий путь.

Получайте удовольствие от того, что вы — родители

Поскольку в данном путеводителе масса информации о том, «что нужно» и «чего нельзя», много сведений, которые нужно запомнить, и вещей, которых следует избегать, родителям может ошибочно показаться, что мы предлагаем идеальный рецепт, которому нужно безоговорочно следовать. У кого-то возникнет ощущение, что в воспитании нет места спонтанности и радости. Это не так. Если родители уверены в себе и готовы к преодолению неизбежных проблем и препятствий, в их действиях всегда найдется место для гибкости, фантазии и креативности. Например, если замкнутый ребенок вдруг открывается за пять минут до сна, умелый и чуткий родитель поймет, что это хороший повод сделать исключение, и разрешит ребенку лечь попозже. Последовательность — это добродетель, но она не должна превращаться в застывшую догму. Если родители понимают темперамент и уровень развития ребенка, а также основные обсуждаемые здесь поведенческие принципы, они могут испробовать различные стратегии, приспособить советы к своим нуждам и получать удовольствие от творческого процесса. Не существует магического рецепта или готовой формулы успешного воспитания. Каждая ситуация — уникальна, и родителям приходится изобретать собственный стиль. Им необходимо верить в своих детей и в собственный здравый смысл и фантазию.