

Глава 7

Дети от рождения до пяти лет

Начнем с самых маленьких детей — от рождения до пяти лет. Есть люди, которые обожают возиться с младенцами и даже переживают, что те так быстро растут. Они любят именно этот нежный возраст и наслаждаются им каждую секунду. И все же гораздо больше (по моим наблюдениям) отцов и матерей, для которых младенец становится испытанием. У меня лично с этим возрастом ассоциируются три фразы, которые произносят многие родители: *«Они никогда не вырастут!»*; *«Они всегда болеют!»*; *«Почему это должна делать я?!»*

Все, кого я знаю, хоть раз, но восклицали это. Я тоже. Давайте разберемся, почему так происходит.

«Они никогда не вырастут»

Объективно мы все понимаем: вырастут. Мы видим: чужие дети взрослеют быстро. Более того — даже собственные внуки взрослеют быстро. Но свои дети... Это, наверное, один из самых медленных процессов, какие только могут быть. Особенно первый год их жизни.

Когда ребенку год, начинается совсем другая жизнь. Двухлетний отличается от годовалого так же, как доктор наук — от первокурсника.

Но первые полгода жизни... Время буквально замирает. И происходит это из-за того, что мы днями и неделями делаем одно и то же: меняем подгузники, укладываем, кормим и сходим с ума. Особенно если ребенок первый. Потому что страшно. Не засыпает — страшно («Почему он так долго не спит? Заболел?»), спит — страшно («А он дышит?»), сосет — страшно («Не захлебнется?»), не сосет — тем более страшно («А вдруг не наедается?»).

III. Как дружить с детьми?

Какие бы бабушки-дедушки рядом с вами ни находились, как бы вы ни готовились, все равно будет страшно.

Успокоить могу лишь тем, что со вторым ребенком станет намного проще. Кстати, и время во втором декрете будет бежать быстрее. Третий ребенок растет вообще сам.

Есть прекрасный анекдот: с первым ребенком кипятим пеленки, соски, бутылочки, увозим из квартиры кота. Со вторым ребенком стираем пеленки, моем соски, бутылочки, не подпускаем к ребенку кота. С третьим — если ребенок ест из миски кота, это проблема кота.

Так происходило и с нашими тремя детьми — младший сын вырос намного быстрее своих старших сестер. Более того — мы на вторую беременность решились именно потому, что оказались привязаны к дому. Я предложила мужу: «Раз уж мы все равно сидим дома и растим ребенка, давай вырастим сразу двоих!»

Каково же было мое удивление, когда я поняла, что второе младенчество проходит намного быстрее первого! Более того, оправдалась еще одна моя надежда: сестры росли дружными, настоящей командой. Муж называл их «обе две»: «Обе две, гулять!», «Обе две, за стол!»

То есть, когда вам кажется, что ребенок никак не вырастает, нужно понимать: да, время замедлилось. Может быть, специально — чтобы мы могли прочувствовать каждый миг. Но медленное время все равно движется. Откройте календарь и поставьте себе точку через шесть месяцев от сегодняшнего дня. Гарантирую: в этот день вы оглянетесь на полгода назад и скажете: «Как время быстро пролетело!»

«Они всегда болеют»

Более того — это всегда происходит не вовремя. Наша старшая дочь заболела накануне отпуска. Высоченная температура, полный упадок сил — и какая-нибудь гнойная ангина.

— Поезжайте без меня, — смотрела она на нас своими большими глазами. Она всегда думала о других.

Как будто это было возможно — уехать без нее!

Мы даже не говорили про грядущий отпуск вслух, она сама не знала, когда и куда мы поедem, но все равно заболела четко накануне. Мы уезжали вместе с ней — в отпуске она быстро восстанавливалась.

Да, дети болеют не вовремя. Позвал гостей — жди, что у ребенка будет рвота. Собрался в кино — скакнет температура. Не знаю, почему так происходит. Может быть, дети таким образом обращают внимание на себя.

Но ведь у нас все в жизни происходит не вовремя, даже если мы просто строим четкие планы и верим, что они исполнятся.

Хочешь рассмешить Господа? Расскажи ему о своих планах!

Так что детские болезни — это всего лишь частный случай.

Наши дети выросли здоровыми и сильными. Но и они в детстве много болели: у старшей дочери было косоглазие, которое мы долго и методично исправляли, у второй дочки — проблемы с почками и легкими, у сына — с иммунитетом (и он героически решил ее сам, став взрослым).

Если уж наши дети с группой здоровья «А» болели много и серьезно, то поверьте: болеют все.

Я восхищена тем, как к детским простудам относятся на Западе. На них просто не обращают внимания. Сопли, кашель, небольшая температура — все это не считается болезнью. Это нормальный процесс приобретения иммунитета.

Так что скорее есть повод занервничать, если ребенок до пяти лет ничем не болел (точнее, был бы повод, если бы такие дети существовали).

В Голландии детей учат плавать при любой температуре — они ныряют в куртках и ботинках. Потому что Голландия — страна каналов, упасть в воду — пара пустяков и нужно суметь выплыть.

Занятия проходят в открытых бассейнах, и никто не замечает, что на улице холодный ветер или проливной дождь. Поплавали, переоделись в сухое, сели на велосипеды и разъехались по делам. Голландия — страна мало болеющих людей. Там никто не любит лекарств. «Больше гуляйте!» — любимый рецепт детских врачей.

Поэтому взгляните на детские болезни с другой стороны. Да, есть серьезные случаи — отиты, гаймориты, ангины, — которые

III. Как дружить с детьми?

нужно методично лечить. Есть «проходные» простуды, из-за которых даже глупо переживать. Но и в том и в другом случае любая болезнь вылечится. Как шутила одна очень хорошая врач-педиатр: «Чудесная у меня профессия! Лечу детей от того, что само пройдет!»

Да, дети должны переболеть (словно на каждого ребенка при рождении спускается разрядка: столько-то бронхитов, столько-то конъюнктивитов), но, подчеркну, я совсем не призываю легкомысленно относиться к серьезным болезням. Когда у нашего сына в семь лет начались постоянные гаймориты, мы с мужем вложили все наши деньги и ресурсы в то, чтобы я смогла на месяц уехать с ним на море. И мы вылечили ребенка.

Моя мама всю жизнь расстраивалась из-за того, что ее, астматика, в детстве ни разу не возили к морю. Она стала ездить, уже став взрослой, — но было поздно. Море облегчало ее состояние, но полностью вылечить астму уже не могло.

Но как отличить серьезную болезнь от простуды? Как выбрать верную схему лечения? Я действую по принципу «три мнения». Обследоваться у трех врачей и получить от них три заключения. А дальше — анализировать.

Желательно при этом исходить не из принципа «какой метод проще и быстрее», а из принципа «вылечить раз и навсегда».

«Почему это должен/должна делать я?!»

Разновидность этого вопроса: «Что я здесь делаю?!» Давайте признаем: для многих из нас младенец — это скучно. Целыми днями менять испачканные подгузники и целыми ночами не спать — это не то, ради чего стоило получать два диплома о высшем образовании.

От выматывающей монотонности будней возникают проблемы с мужем. Он приходит с работы — у него блестят глаза, он решал какие-то интересные задачи — или не решал, а спорил с начальником. Но у него весь день работали мозги, у него было множество событий... А дома только пеленки, хныканье и бутылочки с молоком.

Жена отлично понимает, что придирки к мужу несправедливы. Он не просто зарабатывает деньги, он любит, он соскучился,

а все равно обидно. Справиться с собой очень трудно, а повод поспорить найти всегда легко. Особенно если ребенок болеет и нервы матери на пределе.

Сейчас люди рожают осознанно — это и хорошо, и плохо (как и все в нашей жизни). Люди моего поколения рожали рано: наша первая дочка появилась, когда мне было девятнадцать лет, вторая — в двадцать один год. У наших друзей-ровесников росли дети, ровесники наших. Когда ты молод, легче понять своих детей, хотя бы потому что мы реально помнили свое детство, оно было недалеко. Растить ребенка было легко и весело. Когда рожашь ребенка в сорок лет, уже очень хорошо чувствуешь подводные камни и ответственность за маленькую жизнь. Нет той легкости и бесшабашности, какая есть у молодежи.

Да, ребенку прикольно с молодыми родителями. Ребенку классно, когда его рожают осознанно. Ему вообще важно только одно — чтобы его любили! Бессонные ночи в двадцать лет переносятся намного легче, чем в сорок. Значит, взрослая мама априори в состоянии стресса. Можно сказать, физиологического, потому что недостаток сна для организма хуже, чем даже недостаток пищи.

Молодая мама тоже в стрессе: ей хочется гулять, танцевать, учиться — а тут ежедневная скучная вахта, которой нет конца и края.

Что же делать?

Я выступаю за помощь. В последнее время я радикально поменяла свое отношение к нянькам. В нашей семье все любят младенцев, но при этом с нетерпением ждут, когда у ребенка проснется разум. И я теперь не вижу ничего плохого в том, чтобы во время младенчества и раннего возраста пользоваться услугами нянь или бабушек. Да, мы растили детей сами — если у нас и были няньки, то они приходили лишь на короткое время, когда родителям требовалось отлучиться по учебе или работе. То есть ситуация «дома и мама, и нянька» не возникала никогда. Я часто говорю эту фразу: кроме нас с мужем, никто ни разу не вставал ночью ни к одному из наших детей. Но я говорю ее без гордости. Мы сильно посадили на этом здоровье.

Вообще у меня есть претензии к советскому правительству. Мы с мужем должны были родить пятерых детей, как оба хотели.

III. Как дружить с детьми?

Муж — четвертый ребенок в семье, я вторая, но с детства мечтавшая стать многодетной мамой... Нет идеальных родителей, но мы действительно могли бы вырастить отличных людей, потому что больше всего на свете любили общаться с детьми, помогать им раскрываться и расти.

Мы всегда были отличной командой по выращиванию детей. При этом муж развивал мозги, а я учила общению с людьми. Классное сочетание, которое, как мы сейчас видим, привело к фантастическим результатам.

Но так случилось, что нагрузка на здоровье оказалась слишком сильной. Работа, безденежье, недосып... В магазинах не хватало элементарных продуктов. Даже за творогом и капустой приходилось стоять в длинных очередях. В такой ситуации мы смогли родить только троих. Иначе, поверьте, еще два наших ребенка точно появились бы на свет.

Хорошо, что сегодня многие родители уже могут позволить себе няню — пусть не на весь день, а только на несколько часов. Но тут возникает другая проблема.

«Нина Витальевна, я пришла домой, а ребенок играет с няней и не хочет ко мне на руки!» — знаете, сколько раз я слышала этот вопрос от своих учеников? Сотни! И я уверена, многие читатели этой книги тоже искали баланс: что могут делать только родители, а что можно доверить няне.

Мой совет: доверьтесь. Самый важный критерий, который стоит принимать в расчет, — любит няня вашего ребенка или нет. Если да (а настоящие няньки действительно любят своих подопечных, без этого нельзя) — не волнуйтесь! Ваш малыш растет в любви, с крепкой устойчивой психикой, он встречает по вечерам уставшую, но соскучившуюся по нему маму... Он вас любит. Даже если здесь и сейчас ему не хочется прерывать игру с няней, он вас любит.

И это намного лучше, чем «посвящать всю себя детям», раздражаясь и сходя с ума от бесконечной круговерти быта, если она не вызывает у вас прилива энергии.

Для мамы и папы важно не количество общения с ребенком, а качество. Да, бывает, что родители не знакомы со своими

детьми. Они не понимают их, не знают, не чувствуют. У меня есть знакомый, который отправил свою двенадцатилетнюю дочь в закрытую английскую школу — девочка вернулась чужая. Она до сих пор чужая.

Но порой отец или мать обращают серьезное внимание на ребенка после того, как ему исполняется три года, пять лет — а до этого малыш растет «в няньках»... И ребенок привязывается к родителям и любит их бесконечно.

Инесса Арманд воспитывала своих детей через письма. Она была революционеркой, жила далеко... А детей было пятеро. Они никого так не любили, как мать, — и выросли прекрасными людьми.

Баланс и чувство меры должны быть во всем. Если вы рождаете ребенка, хотите получить радость от его взросления и вырастить близкого себе по духу человека, нужно приложить к этому время и силы. Но не тратить все время и все силы, что есть у вас.

Однако если человек растет и понимает, что он для родителей — помеха, что им без него лучше, он никогда этого не забудет.

Моя благодарность папе и маме в том, что они не могли жить без нас с братом. При этом в доме постоянно жила няня Галя. Все бытовые заботы были на ней, а родители увлеченно ставили кукольные спектакли, готовили летние походы, читали книги, играли с нами в настольные игры.

Поэтому я за помощь нянь. И за полное осознание, зачем вы родили этого ребенка.

Моя Дочь Лидер, глава российского филиала большой международной корпорации, каждое утро просыпается в 6:00, чтобы два часа поиграть с маленьким сыном. Потом она уезжает на работу до глубокой ночи. Но два утренних часа принадлежат только ей и ребенку.

Итак, напомним три фразы, которые чаще всего произносят родители младенцев.

- Они никогда не вырастут!
- Они всегда болеют!
- Почему это должна делать я?!

А теперь — типичные проблемы и ситуации.

Проблема № 1

Ребенок стесняется. Он живой и веселый в кругу родителей и бабушек с бабушками, но сразу теряется, забивается в угол и молчит, когда рядом оказываются другие люди, даже знакомые ему

Все дети, как и все взрослые, — разные. Некоторые обожают выступать, для других «рассказать стишок на табуретке» — жуткое испытание. Причем застенчивость ребенка — вовсе не показатель того, что его кто-то ругал, высмеивал или слишком давил. Нет! Просто страх публичности — один из самых распространенных, он присущ многим людям.

Психологи утверждают, что страх перед публичными выступлениями испытывают семьдесят процентов людей на планете Земля.

Я много раз проверяла эту статистику в разных больших аудиториях. Просто просила поднять руки тех, кому страшно выйти на сцену. Действительно, руки поднимали три четверти зала!

Конечно, очень хочется сказать сыну: «Не волнуйся! Выйди и расскажи стихотворение!» Или даже мотивировать: «Споешь песенку — получишь конфету!» Вроде бы из благих побуждений действуем. Но строить ребенка по нашему внутреннему идеалу — занятие опасное. И чем дальше мы будем его отодвигать от него самого, тем дольше он потом будет возвращаться к себе настоящему. А он захочет вернуться.

Умение держаться на публике нужно каждому, а застенчивость еще, пожалуй, никого не осчастливила. Особенно когда речь идет о подростковом возрасте, ведь общение с ровесниками в этот период выходит на первый план. Что делать? Предлагаю три занятия, которые в нашей семье очень пригодились.

Первый вариант — **домашний театр**. Можно ставить сказки, концерты, устраивать показы мод. Это не тот случай, когда ребенка ставят на табуретку и заставляют читать стишки перед нетрезвыми гостями. Что ваш сын действительно любит делать? Предъявите его умение публике

в самом выгодном свете. Например, одна из наших внучек обожала наряжаться, и мы сделали для нее номер — показ мод. А другая очень стеснялась, и поэтому мы надели на нее маску. Ведь если на тебе маска волка или зайчика, ты уже не ты, а волк. И свои первые шаги по сцене она делала именно в маске. А потом уже смогла ее снять.

Второй вариант — **подготовить тост**. Конечно, вы будете обсуждать его с ребенком заранее. И придумывать, что скажете бабушке на юбилей, дедушке на день рождения. Вы отрепетируете текст и заранее приготовитесь к маленькому, но такому важному триумфу сына или дочери.

И вот — торжественный момент. Гости за столом, ребенок встает... и забывает слова. И краснеет. И хочет убежать. Ваша задача — поддержать его. Это выступление не должно быть важно вам. Оно — для ребенка. Застеснялся — возьмите его за руку, помогите, подскажите. Иначе путь вашего ребенка к публичности будет еще более долгим.

Я знаю родителей, которые разучивали песни и стишки «на два голоса» и выступали вместе с ребенком. Потому что с мамой или папой — уже не страшно!

Третий вариант — **игра в журналиста**. Сейчас в любом мобильном телефоне есть диктофон и видео. Предложите ребенку брать интервью у членов вашей семьи или друзей — и записывать это на видео. Камера или микрофон хорошо снижают страх публичности, проверено миллионом журналистов! А потом покажите записанное на экране ноутбука или телевизора. Даже если ребенок от смущения убежит в другую комнату, он все равно оттуда будет наблюдать. И «считывать» реакцию зрителей.

Мы с детьми любили играть в журналистов. Но была и еще одна игра — ресторан «Семейная радость». К нам в гости приходили бабушка-дедушка с их друзьями, я становилась шеф-поваром, муж — метрдотелем, а дети — официантами. И они обслуживали дедушку, бабушку и их друзей, которые в этот момент были вовсе не дедушкой с бабушкой и знакомыми нам тетями-дядями, а чопорными гостями. И хоть наши дети сами крайне редко ходили в рестораны, навык

III. Как дружить с детьми?

этот оказался для них очень полезен. Играя чужую роль, автоматически становишься публичным. Ну, а натренировавшись «в ролях», можно и самому выходить на сцену. Уже не страшно!

И еще один момент. Не нужно слишком усердствовать в похвале, если ребенок смог прочесть стихотворение или сказать тост. Излишняя похвала и ажиотаж могут напугать его еще больше. Скажите спокойно: «Отлично выступил». Этого будет вполне достаточно. У ребенка должно создаться впечатление, что выступать — это нормально. Обычное действие, ничем принципиально не отличающееся от чистки зубов или приготовления ужина.

Проблема № 2

Ребенок капризничает, ноет, плачет — и делает это бесконечно

Дети, конечно, мастера манипуляции. Они могут ныть так долго, как требуется, чтобы сломить даже железную волю родителей — и подвести маму с папой к той черте, когда они готовы на все, лишь бы ребенок замолчал.

Нужно стараться понять причину. Например, дети капризничают после болезни. Не во время простуды, не в кризис — а именно после того, как болезнь заканчивается. Малыш уже почти здоров, ему уже хочется бегать и играть, а сил мало. И ребенку это некомфортно, непривычно, его это злит — и начинаются капризы.

Такой период нужно пережить, понимая, что он закончится.

Но бывают и капризы-манипуляции. Все замечали: дети капризничают не «когда», а «кому». Бывает, что с мамой сын заходится в плаче, а с папой демонстрирует чудеса спокойствия. Или наоборот: с мамой — ангел, а из папы веревки вьет.

Здесь отлично помогают правила. Вообще я противник запретов, но сторонник правил. Ребенок должен понимать:

если я поступлю так — будет вот это. А если я сделаю то — получу вот это.

Если дочка знает, что после того, как съест суп, ей будет выдана конфета, то ее требование дать конфетку уже не каприз. Это следование правилам. А правила придумывают взрослые, и в ваших силах создать такой свод норм, который удобен вам. Надо только самим никогда не отходить от собственных правил в угоду ребенку.

Вот маленький ребенок испугался ночью, попросился к вам в постель. Он до этого долго болел, вам его жалко. А еще очень хочется спать!

Вы «даете слабинку», берете ребенка. Как вы думаете, что случится следующей ночью? Правильно! Он будет стоять перед вашей кроватью с несчастным видом и решимостью (одно другому не противоречит).

И вот тут вы должны принять решение. Либо отныне ребенку будет разрешено залезать к вам в постель, либо вы спокойно отведете его, плачущего навзрыд, в свою кроватку, а потом посидите рядом, пока он не успокоится.

Помню, как моя Дочь Профессор воспитывала свою старшую дочку (а та родилась мастерицей капризов). И моя дочь железно выдерживала характер, не поддаваясь на слезы и бесконечное «ну купи-и-и-и». Мой сын шутил, глядя на свою старшую сестру: «Ты как дрессировщик тигров». Но такое умение «держат характер» помогло им обоим, когда они вдвоем оказались в Голландии. А сегодня они нежно и трогательно дружат, поддерживая друг друга.

Проблема № 3

Ребенок плохо кушает, соглашается съесть только очень ограниченный набор продуктов

Отдельным пунктом капризов идет главный родительский страх: «он плохо кушает». Я умышленно отношу его к капризам, потому что с помощью «поел / не поел» ребенок может очень ловко манипулировать родителями.

III. Как дружить с детьми?

Когда для мам и бабушек (папы, как правило, относятся к еде более философски) прием пищи становится гиперценностью, ребенок не может этого не чувствовать. И не сыграть на этом тоже не может. Поэтому он ловко дергает за струны материнской души съеденной (или не съеденной) тарелкой каши.

Недавно ко мне на дачу приезжала знакомая с внуком. Так получилось, что она фактически воспитывает его сама и вся ее нежность, любовь и забота дарятся ему безраздельно.

Так вот, знакомая меня сразу предупредила: «Он ест только огурцы и арбузы». Поначалу действительно так и было. Но ближе к ночи мальчишка съел тарелку макарон, потом в ход пошли котлеты... Бабушка была поражена тем, что внук начал есть то, что никогда не ел.

А потому что в гостях неинтересно капризничать. Тут много других развлечений!

У всех моих детей аппетит был отличный. Во-первых, мы с мужем даже не сомневались, что наши дети будут «хорошо кушать». Во-вторых, еда появлялась на столе только на определенное время, а потом исчезала — до следующего приема пищи. Кто не съел — тот ждет ужина.

Перекусы и набегі на холодильник были запрещены.

Проблема № 4

Ребенок предпочитает одного из родителей и практически полностью отказывается контактировать с другим

Это, конечно, классическая история дошкольников: мальчики хотят жениться на маме, а девочки — выйти замуж за папу. Но этот романтический период начинается и заканчивается. Через какое-то время те же семьи замечают: девочка вдруг стала намного ближе к маме, у них появились свои секреты, свои женские темы.

Бывает и по-другому: сильная привязанность к одному из родителей так и тянется из года в год. Мы пережили это: когда старшая дочка была маленькой, она даже не шла

на руки к отцу. Мы идем по улице, дочка устала, я беру ее на руки, муж рядом налегке. Люди косятся: почему папаша ребенка на руки не возьмет, маме же тяжело! И не понимают, что не пойдет к нему дочка. И невозможно это преодолеть. Она так и осталась маминой дочкой, хотя всегда любила и уважала отца. Они похожи во многом, вплоть до того, что оба научные работники, оба — профессора, люди с глубокой эрудицией и отличной памятью. Может, дело как раз в их похожести? Не знаю.

Мы не требовали от маленькой дочки, чтобы она пошла на ручки к папе, но часто я оставляла их вдвоем, чтобы дать ей возможность играть с ним, общаться.

Кстати, я сама была больше мамина дочка, чем папина. С моей публичностью и живостью характера мне нужна была социализация, и мама очень хорошо помогала мне вливаться в мир. Папа с его наукой и музыкой казался мне более закрытым. А сейчас мы с папой переписываемся каждый день. И оказалось, что мы с ним близки. Очень близки.

Я убеждена: количество времени, проведенного с одним родителем, не коррелирует со степенью любви ребенка к нему.

Бывает так: папа с мамой развелись, папа создал новую семью, там появились дети, с ребенком от первого брака видится редко, а ребенок этот все равно папу любит сильнее, и дарит подарки младшим братьям и сестрам, и становится опорой отцу в старости... Вы знаете такие истории? Я знаю, и не одну.

Проблема № 5

Младенец очень плохо засыпает и просыпается от каждого шороха

Какой же проблемой для нас было уложить старшую дочку! Укачивание, сказки, песни, смена караула... «Ну хотя бы, если долго укладываешь, она долго поспит?» Нет. Даже если засыпала, просыпалась от малейшего шороха. Она

даже не плакала. Просто лежала с открытыми глазами. Но неспящий ребенок — это источник постоянной родительской тревоги, а спящий — умиротворения. У дочки так и остались проблемы со сном: она училась в школе, потом в институте, вышла замуж, родила собственную дочку... и ей по-прежнему было трудно засыпать по вечерам. Все изменилось, когда она вышла за своего индийского мужа: оказалось, что рядом с любимым мужчиной она засыпает мгновенно и спит глубоко и качественно.

Так что же делать, если ребенок засыпает с трудом? Мне кажется, искать свою «сонную ситуацию». Некоторые дети хорошо спят после тарелки каши. Кому-то нужно включить негромкую музыку. А некоторых убаюкивает шум телевизора... Нужно внимательно присматриваться к малышу: в какой ситуации он засыпает быстрее? Что этому способствует? Почему?

Кстати, у старшей дочери тоже была своя «сонная ситуация», разгадать которую мы, к сожалению, так и не смогли. Иногда, если мы с мужем надолго задерживались на работе, с дочками оставалась нянька — простая деревенская баба Дуся. Так вот, у бабы Дуси дочка засыпала мгновенно.

— Как вам удалось ее уложить? Как вы ее укачали? — бросалась я к ней.

— Так время пришло спать, вот она и уснула, — отвечала баба Дуся.

Может быть, дело было в нашей родительской нервозности? Мы сами так сильно боялись процесса ее укладывания, что наша тревога передавалась ей.

Проблема № 6

Ребенок много времени проводит с гаджетами

Я знаю один очень дорогой и хороший частный интернат. Детям там разрешают брать в руки телефоны только на один час в день. Знаете, как ведут себя эти дети, когда возвращаются домой на каникулы? Они не вылезают из гаджетов.

Не могут наиграться, «наседеться» в соцсетях, насмотреться видео. Запрет подогревает интерес.

Я знаю людей, которые выдергивают шнур от компьютера, чтобы ребенок «вернулся в реальность». Но тогда он сидит в компьютере ночами, пока мама и папа не видят. Или идет к друзьям, и там вы уже ничего не можете контролировать.

Повторюсь, я противник запретов. Но сторонник правил и договоренностей. «Сейчас ты двадцать минут смотришь мультфильмы, а потом все идем ужинать» — и ребенок должен сам через двадцать минут выключить мультик и прийти на кухню.

Кстати, чем больше интересных альтернатив мы предложим, тем меньше внимания ребенок уделит виртуальной реальности. Да, гаджеты — это серьезные соперники. Значит, ищем такие фильмы, книги, занятия, которые смогут переключить на себя внимание ребенка.

Подсказка: ребенок всегда предпочитает то, чем можно заниматься вместе с родителями. Он так устроен. А если мама говорит: «Иди почитай» или «Иди поиграй» — это не вариант.

И, конечно, надо понимать: гаджеты — это объективная реальность. Запретить их совсем — все равно что вам в вашем детстве запретили бы, например, пользоваться общественным транспортом. И сказали бы: «Нет, ходи только пешком, так полезнее».

Когда я увидела, что моя внучка в полтора года сама находит на планшете игру, сама ее включает и играет, для меня это было какой-то фантастической картинкой. Сейчас внучке четыре года, она сама нашла программу, которая учит детей английскому языку, и сама по ней занимается. И я не думаю, что это уникальный случай: просто ее мало ограничивали в пользовании гаджетами. Это мир современных детей, их инструмент познания. Им жить в цифровом мире, так дайте им возможность как можно раньше научиться им пользоваться! Конечно, надо думать о безопасности для общего развития. И особенно о глазах.

III. Как дружить с детьми?

Доказано, что дети, которые пользуются гаджетами больше двух часов в день, потом имеют проблемы со зрением.

Мой Сын Психолог нашел-таки способ увлечь маленькую дочь общим занятием. Он заметил, что она испытывает большой интерес к насекомым: муравьям, бабочкам, паукам. Они стали ходить вдвоем в парк, собирать насекомых. Сейчас она знает все виды бабочек, кузнечиков и жуков — на русском и английском языках. Ей купили аквариум с рыбками.

А недавно ей купили настоящего маленького дракона (такая забавная ящерица, покрытая шипами, которую надо кормить живыми сверчками).

И дракон победил мультики!

Думаю, котята и щенята тоже всегда победят стремление сидеть в гаджетах. Как и веселые игры с родителями.

Проблема № 7

Ребенок не умеет играть сам, ему постоянно нужно присутствие мамы или папы

Ни у одного из наших детей и внуков не было такой проблемы. Они всегда умели играть сами. У нас большая семья, у каждого из детей — свой характер, свои склонности, свои интересы. Но если, несмотря на всю их несхожесть, каждый умел играть сам, значит, мы все-таки вывели эту формулу самостоятельно занимающегося ребенка.

Маленький ребенок всегда чувствует, довольны ли им родители. И так же хорошо он чувствует, тревожатся они за него или нет. А для мам и пап постепенное «делегирование полномочий» ребенку часто связано с тревогой за малыша — даже если речь идет о том, чтобы он поиграл сам, пока мама готовит ужин.

Мамы бросаются показывать и подсказывать: нет, куклу надо укачивать вот так. Машинку катать вот так, домик строить вот так. И ростки самостоятельной игры заглушаются.

Нам было не страшно оставлять детей в комнате одних. И они быстро находили, чем им заняться.

Однако наши дети довольно рано стали командой. Девочки не помнят себя без сестренки рядышком. Мальчик — без двух старших сестер.

Если ребенок растет один, он ищет общения с родителями, в том числе и как с партнерами по играм. Думаю, надо обязательно уделять время, чтобы играть с ним вместе. Однако нужно всячески поощрять занятия в одиночку, и это не должно ограничиваться мультиками на айпаде.

Наблюдайте за ребенком, пробуйте предлагать ему разные виды игр и занятий. Никто не сделает этого лучше вас.

Проблема № 8

Ребенок постоянно обижает и задирает сверстников

Да, есть такие «ужасные дети»: они приходят на площадку и тут же начинают отбирать игрушки, толкаться, кричать... Каждый из нас встречал их — задиристых, неуживчивых. Как правило, это первые дети в семье. У них нет привычки делиться с другими, они не знают, как это — жить в окружении таких же, как они. Когда моему маленькому сыну (третьему ребенку в семье) давали пряник, он рефлекторно делил его на три части: себе и сестрам.

Словом, когда есть братья-сестры, проблема «он задирает других» решается сама собой. А вот когда ребенок один, надо искать аргументы. «Это чужая игрушка, отдай ее» — он не поймет. Но если вы покажете ему, как это — лишиться любимых машинок или кукол, может понять. Да, отобрать на время все игрушки. Да, поплачет немного. Но он должен проникнуться.

Две мои внучки, которые родились в семье Дочери Лидера буквально одна за другой, не дружили между собой: маленькая постоянно задирала старшую. И нам приходилось показывать ей, насколько это обидно и больно ее сестре.

Был период, когда она могла укусить сестру за руку. И однажды я взяла ее руку — и ее же зубами эту руку прикусила, чтобы девочка поняла, как это больно. У нее на лице было

III. Как дружить с детьми?

написано изумление пополам с обидой: она действительно не могла представить, насколько болезнен ее укус. Это был лишь один из моментов нашей общей сложной и большой работы, и мы понимали, что девочки вырастут, наладят отношения. Но не реагировать мы не могли.

Они выросли. И хорошо дружат.

Ребенок живет в обществе — и он должен уметь взаимодействовать с другими людьми.

И все же я не советую мамам сильно огорчаться и делать далеко идущие выводы, если их двухлетний ребенок обижает таких же малышей в песочнице. Дети растут и сильно меняются. В четыре года этот «хулиган» может стать застенчивым тихоней, и уже другие дети будут отнимать его игрушки.

Просто не надо поощрять плохое поведение, и стоит мягко приучать ребенка к мысли, что он не один на свете и делать все, что хочется, иногда невозможно.

Проблема № 9

Ребенок не хочет ходить в садик

Наша первая дочка пошла в садик очень тяжело. Она сама себя уговаривала по дороге:

— Я буду играть с ребятами, буду кушать суп и кашу.

У меня слезы текли, когда я это слышала. Потому что я знала: дочка просидит весь день в раздевалке, возле своего шкафчика с бабочкой. И будет ждать маму.

Два месяца. Первые два месяца она не заходила в группу. Просто сидела в раздевалке и ждала. Оставить ее дома я не могла: у меня только-только родилась вторая дочка, я училась, работала, муж трудился с утра до ночи...

Но когда подходил к концу второй месяц, я сказала себе: как бы ни было тяжело, если до пятницы дочка не пойдет в группу, заберу ее домой. Не знаю, как справлюсь, но заберу.

Она пошла в группу в четверг.

Сейчас я уже понимаю: это была психологическая проблема. Дочка всегда тяжело сходилась со сверстниками.

Мы шутили, что она родилась взрослой — и действительно, по мере того как дочь становилась старше, общаться с детьми ее возраста ей было все легче и легче. Но в два-четыре года она совсем не могла найти общий язык с ребяташками. Педагоги в садике ее обожали: достаточно было один раз прочесть ей стихотворение — и она пересказывала его наизусть.

— Наверное, у меня было что-то вроде аутизма, — сказала моя дочь, когда уже стала взрослой Дочерью Профессором.

Конечно, аутизма у нее не было, но социализация проходила очень тяжело.

А садик — это социализация. Я уверена: отказываться от него нужно лишь в крайнем случае. Найти тот, где вы будете доверять воспитателю, — необходимо. Кстати, в случае со старшей дочерью мы продержались два месяца именно потому, что я видела: воспитатели, две молодые девушки, искренне заинтересованы в моей дочке, они любят ее и хотят ей помочь.

Если ваш ребенок тоже очень тяжело привыкает к детскому саду, первое, что посоветую, — как можно чаще приглашать сверстников сына или дочки к себе домой, самим ходить на дни рождения его друзей. Иногда даже напрашиваться к родителям: «Мой сын слишком тяжело привыкает к садик, можно, мы тоже придем на ваш праздник — хотя бы на полчаса-час?»

Ребенка жалко. Очень жалко расставаться с ним, когда он плачет и просит: «Мама, не уходи!» Но нельзя идти на поводу у малыша. В нашей семье это звучало как закон: родители ходят на работу, дети — в садик. Для них это то же самое, что работа для взрослых. И дети, понимая это, принимали сад как неизбежность, а мы помогали им «встроиться» в группу сверстников.

Жизнь не может состоять лишь из приятностей. Будет и тяжело, и несправедливо. И кто-то полюбит, а кто-то нет. И необходимость ходить в садик — та самая «неприятность», которую ребенок вполне может пережить, если мама и папа его поддержат.

III. Как дружить с детьми?

Дети очень любят, когда их воспринимают как взрослых, когда с ними говорят аргументами домашних правил. Это поднимает их в собственных глазах. Дайте им возможность уважать себя!

Проблема № 10

Ребенок не слушает и не слышит того, что ему говорят. Не реагирует на замечания — словно живет внутри себя

Такие дети действительно есть — они реально не слышат, когда к ним обращаются. Не реагируют даже на имя. Уходят так глубоко в свой внутренний мир, что достучаться до них из мира внешнего практически невозможно. Такой родилась одна из наших внучек — сейчас она, талантливый молодой ученый, занимается наукой, и, я уверена, у нее впереди большое будущее. Но в детстве с ней было сложно: если десять раз подряд называешь ее имя, а она даже не оборачивается, кажется, что ребенок делает это нарочно. Почему-то именно мужчины переносили это особенно тяжело: ее отец, дед, дядя.

Мне кажется, детские психологи нужны как раз для таких случаев — необходимо разобраться, почему так. Что происходит в голове малыша? Если он слишком глубоко погружается в себя, как его можно оттуда «достать»? Если ребенок слышит обращение к нему, но демонстративно не реагирует, тоже нужно понять: почему? Может быть, все просто — вы слишком часто зовете ребенка и слишком много раздаете ему команд. Но причины могут оказаться и гораздо более серьезными — лучше их выяснить оперативно. Ведь сложные случаи, как правило, бывают с одаренными детьми, и надо не навредить, не потушить костер внутреннего творчества. Нам с внучкой это удалось: она по-прежнему может очень глубоко уйти в себя, не реагировать на внешние раздражители, но уже знает за собой такую особенность и краешком своего великолепного мозга научилась контролировать себя.

И под финал этой главы выскажусь о наказании.

Тема острая. Все мы понимаем, что бить детей нельзя. А шлепнуть по попе, если совсем довел всех окружающих, — можно?

В свое время я обращалась к книге Бенджамина Спока. Он говорил — да, можно. Иначе вы не сможете выйти из конфликта с самими собой как с родителями, потому что вы раздражены до крайности. И ненавидите себя за это. И с ребенком справиться не получается. То есть вы все равно сорветесь. Уж лучше шлепнуть по попе. А потом пожалеть ребенка и поругать себя!

Я не сторонник постановки в угол или лишения удовольствий. Эти наказания кажутся мне нечестными, унижительными. Если ребенок с рождения взрослый, мы просто обязаны его уважать и не пользоваться правом сильного! Я за диалог. Мне всегда по душе был метод естественных последствий, описанный еще Жан-Жаком Руссо. Если ребенок разлил чай — вздохните: «Эх, стол весь мокрый. Ну что ж, давай вытирай!» — и вручите ему тряпку. Сломал дорогую игрушку соседского мальчика — скажите: «Да, очень жалко. Я знаю, ты не специально. Но на те деньги, на которые мы хотели купить тебе новую машинку, теперь придется купить игрушку для Васи. А тебе машинку — когда снова накопим деньги». Вы не ругаете ребенка, а ставите его перед фактом: не самый лучший поступок повлек за собой не самые лучшие последствия.

Но этот метод применить можно не всегда. И тогда вполне допустимо пустить в ход наказания. Сначала — пообещать, что вы сделаете что-то неприятное для ребенка, если он не прекратит шалить, а потом обещание выполнить.

Наша маленькая внучка плохо вела себя в супермаркете: убегала от родителей, разбрасывала продукты с полок. И ее папа сказал: «Если ты сейчас не прекратишь, я отнесу тебя в машину. Ты будешь сидеть там одна и ждать, пока мама купит все, что нужно».

Она не поверила. Он взял ее, упирающуюся, отнес в машину. Конечно, одну не оставил, но и сам в машину не сел. Стоял

III. Как дружить с детьми?

рядом с автомобилем и через приоткрытое окно переговаривался с дочерью, пока его жена совершала покупки. Девочка плакала, а он спокойно говорил ей, что в супермаркете нужно вести себя хорошо, что убегать от родителей нельзя, разбрасывать продукты нельзя, и если она не может себя сдерживать, то в магазин ей путь закрыт.

Такое «машинное воспитание» случилось раза три — и ребенок стал слушаться.

Это очень важно: если прозвучало предупреждение, нужно привести его в действие. Иначе ребенок не будет обращать внимания на ваши слова. Говорить «будешь себя плохо вести — милиционер тебя заберет» — нельзя. Вы прекрасно знаете, что не заберет. Говорить «будешь плохо себя вести — оставлю тебя дома одного» — тоже нельзя, потому что не оставите. Ребенок это знает и ведет себя еще хуже.

Поэтому вы можете назвать лишь ту «угрозу», которую действительно готовы осуществить. И исполняйте ее, если ребенок продолжает не слушаться. Иначе в следующий раз ни одна из ваших угроз не подействует.