

# Метод «Воспитывай наблюдая»

*Наша цель — помочь родителям научиться самим жить полной жизнью, чтобы они потом могли жить так вместе со своими малышами и детьми постарше. Это умение невозможно «преподать». Длительное обучение — это медленный процесс, который должен протекать естественно, с учетом времени, за которое семена понимания могут взойти, вырасти, расцвести и принести плоды.*

Магда Гербер. Дорогой родитель

Зайдите на курсы «Воспитывай наблюдая» или в дом семьи, которая следует этому принципу, — и вы увидите свободное пространство, где дети могут играть как им угодно. Чтобы обеспечить безопасность малышей и соблюсти требования гигиены, часть пола застилают ковром или специальным тонким и твердым матом, покрытым хлопчатобумажным чехлом. И взрослые, и дети ходят тут без обуви.

На занятиях родители сидят по периметру комнаты на маленьких подушках или пуфиках, держа детей на коленях. Когда родители и дети впервые появляются в классе,

они некоторое время «разогреваются», переключаются, чтобы начать совместную игру в игровой зоне.

Родители спокойно обсуждают прошедшую неделю и при необходимости спрашивают преподавателя, как разрешить ту или иную ситуацию, возникшую в семье за прошедшее время. Когда ребенок показывает, что хочет побыть на мате вместе с другими малышами и играть в игрушки, родители кладут его на спину на мат или он сам спускается на пол.

Играть с предметами в комнате просто и безопасно: здесь нет сложных механизмов или бенгальских огней. Вы не увидите новомодных странноватых игрушек, которые, судя по рекламе, сразу и развлекают, и обучают. Предметы не светятся. Они не издают звуков, если только малыш не ударит игрушкой по полу или по другой игрушке. Взрослому может показаться, что играть с такими предметами — невероятная скучища. И разве некоторые из них — мерные стаканы или дуршлаги — не из кухонного шкафа?

В распоряжении младенцев имеются палатки из хлопчатобумажных пеленок и несколько предметов из разных материалов — их можно брать в рот и жевать. Это, например, металлические крышечки от баночек для сока, силиконовые ручки от кастрюль и деревянные кольца. Детям, которые уже ползают, дают и другие предметы: деревянные, металлические или пластиковые чашки, гладкие или шершавые шары из хлопчатобумажной ткани, резины или пластика. Для детей, которые начинают ходить (часто в этом возрасте они любят собирать и сортировать вещи), дополнительно есть ведерки и чашки.

После того как все адаптируются к новой обстановке, ведущий предлагает взрослым посидеть какое-то время

молча и спокойно понаблюдать. Раздаются только лепет и агуканье малышей: это значит, что они стараются, прилагают усилия; и иногда еще слышен звук стукающихся игрушек. Других звуков нет. Родители наблюдают за детьми около 20 минут. Они видят, как шестимесячный Эли ползет через комнату, чтобы достать пластиковый дуршлаг, наполненный шарами. Пока Адрианна лежит на спине и держит во рту деревянное кольцо, Эйден побегает к ней и отнимает игрушку. На мате сидят Майлз и Киша и разглядывают друг друга. Майлз поднимает маленькую металлическую чашку, и какое-то время они с Кишой перекидывают ее туда-сюда друг другу. Затем Майлз ударяет Кишу чашкой по голове, и та тут же начинает плакать. Родители остаются на своих местах, в то время как преподаватель подходит ближе к детям и говорит Майлзу: «Киша расстроилась. Если ты хочешь кинуть чашку, лучше кинь ее на пол». Она легко касается головы каждого из детей со словами: «Легко. Нежно».

По окончании времени, отведенного на наблюдение, преподаватель интересуется: «Что вы заметили, наблюдая за своим ребенком или за кем-то еще? А что вы заметили, наблюдая за собой?»

Отец Эли говорит: «Эли замечает дуршлаг, где бы он ни находился, и прилагает много усилий, чтобы добраться до него. Он был так рад, когда в конце концов схватил его. Мне надо учиться терпению, потому что зачастую хочется дать ему предмет прямо в руки».

Мама Адрианны сказала: «Я рассердилась на Эйдена за то, что он подполз к Адрианне и отнял кольцо, с которым она играла. Но потом я заметила, что она, похоже, совсем не расстроилась, и, когда Эйден забрал у нее кольцо, просто начала оглядываться вокруг, чтобы найти

кого-нибудь, с кем можно было бы поиграть. Это было для меня неожиданным».

Мама Майлза сообщила: «Когда вы подошли ближе и сказали, что Киша расстроилась, мне показалось, Майлз в самом деле слушал. Вы выступили как миротворец, и это помогло детям успокоиться». Мама Киши добавила: «Моей первой реакцией было подойти ближе и успокоить Кишу. Но она даже не взглянула на меня. Вы дали ей то, что было ей действительно нужно».

Наблюдение — своего рода искусство. Мало кому это дается легко, однако, когда людей вдохновляет чей-нибудь пример, они тоже учатся наблюдать и наслаждаться этим. Часто родители немного расслабляются и начинают замечать, каков их ребенок на самом деле, — вместо того чтобы считать себя обязанными быть катализатором развития малыша. Наблюдение полезно и для малыша, и для родителя, поскольку раскрепощает их. Люди приходят на занятия, потому что увидели независимого малыша, который спокойнее остальных ведет себя в разных ситуациях, это их удивило, и они задались вопросом: «В чем причина?». Когда им предоставляется возможность жить с ребенком, который им очень нравится, они хватаются за нее обеими руками. Делать меньше — вот разгадка. Один мужчина прошел курс занятий, после чего его жена спросила нас: «Что вы сделали с моим мужем? Это другой человек».

Элизабет Мемель,  
член Ассоциации метода «Воспитывай наблюдая»

На занятиях родители, наблюдая за своими детьми, начинают ценить все, что те делают, и доверять их индивидуальному темпу развития. Они учатся делать паузу,

вместо того чтобы немедленно вмешиваться в происходящее и «спасать» свое чадо или решать его проблемы. Часто родители бывают поражены тем, насколько компетентными могут быть их дети! Со временем, набравшись опыта, родители становятся более умелыми, дети — более ловкими, уверенными в себе, находчивыми, и все начинают получать удовольствие просто оттого, что они вместе, без каких-либо дополнительных причин.

Когда моя жена Наташа рассказала мне о методе «Воспитывай наблюдая», первой моей реакцией было: «Подожди, ты хочешь, чтобы я платил деньги за то, чтобы сидеть в комнате с другими родителями и детьми и смотреть, как мой ребенок ползает туда-сюда? Это я могу делать и дома!» Однако потом я действительно научился оставляться и наблюдать.

Джереми Олдридж

## Теория привязанностей

*Привязанность* — следствие развития отношений между ребенком и значимым взрослым, который заботится о нем, чаще всего это мать или отец. Природа отношений привязанности формируется в основном за счет сенситивной чувствительности родителя к ребенку и в целом определяется качеством детско-родительского взаимодействия. О безопасной привязанности говорят в случае, если родитель помогает ребенку научиться успокаиваться самостоятельно, а также с удовольствием поощряет независимое исследование ребенком новых объектов и мест. По словам родителей, умение почувствовать,

когда стоит «придержать», а когда — «отпустить» ребенка, — это навык, который требуется постоянно, пока дети растут. Магде удавалось помочь нам увидеть мир глазами ребенка и показать на практике способы заботливого и уважительного общения с детьми.

## Подход «воспитывай наблюдая»

Магда Гербер сказала, что «нужно наблюдать, когда воспитываешь ребенка, и воспитывать, когда наблюдаешь», и для описания способов одновременного присмотра и развития ввела термины «развиватель»\* и «метод “Воспитывай наблюдая”»<sup>2</sup>. Она объясняла, что обычные действия по уходу за ребенком (смена памперса, одевание, купание, кормление) дают возможность не только развить отношения с малышом, но и научить его чему-нибудь. Ее метод основан на нескольких базовых принципах, которые описывают все детско-родительские взаимодействия.

## Принцип «воспитывай наблюдая»

Итак, помимо уважения к ребенку и искренности детско-родительских отношений основу метода «Воспитывай наблюдая» составляют семь базовых принципов. Они перечислены в этой главе и будут подробно описаны далее. Это не застывший перечень правил, которым нужно неукоснительно следовать. Скорее, это вехи, которые

---

\* Не очень благозвучный, но наиболее точный перевод введенного Магдой Гербер термина «educare» (от англ. care — воспитывать, заботиться, и англ. educate — учить, заниматься образованием). *Прим. ред.*

направят и поддержат вас в процессе выстраивания уважительных отношений с ребенком. Эти принципы помогут вам увереннее решать проблемы, которые неизбежно возникнут перед вами на пути родительства. Приверженцы метода «Воспитывай наблюдая» обнаруживают, насколько он гибок, и часто отмечают, что при следовании принципам этого метода родительские заботы становятся легче и приносят больше радости. Этот подход помогает родителям достичь большей гармонии и мира в совместной жизни с ребенком. А кто этого не хочет? Вот эти принципы, именно в том виде, как сформулировала их Магда.

1. Базовое доверие к ребенку — инициативному, стремящемуся к исследованию и способному учиться самостоятельно.

*«Ребенок учится все время. Чем меньше мы вмешиваемся в естественный процесс познания, тем больше замечаем, как много нового ребенок узнаёт каждую минуту»<sup>3</sup>.*

Если вы верите в способности своего ребенка, вы можете расслабиться, поскольку убеждены — он даст знать, когда ему понадобится ваша помощь, и вам не нужно подталкивать или наставлять его, чтобы он мог полноценно, радостно и успешно развиваться. Доверие этого рода со временем увеличивается, потому что, наблюдая за малышом, вы лучше его узнаёте, начинаете понимать, что означает его поведение, и замечать, чем он интересуется. Все дети от природы любопытны и внутренне мотивированы к познанию окружающего мира. Они не нуждаются в наших инструкциях или поучениях. Дайте ребенку возможность самостоятельно исследовать разные предметы и предоставьте ему столько времени, сколько нужно,

чтобы он мог делать это в своем темпе. Возможно, иногда вы будете чувствовать раздражение или вам захочется его поторопить, однако лучше довериться индивидуальному темпу развития вашего малыша: это пойдет на пользу и вам, и ему.

2. Окружающая ребенка среда — физически безопасная, познавательно насыщенная, эмоционально поддерживающая.

*«В противоположность тому, что думают многие, комната для игр — это безопасное помещение, где дети свободно двигаются и исследуют разные предметы в дружеской, знакомой обстановке»<sup>4</sup>.*

Магда называет помещение безопасным, если вы можете уйти из него (будь то дом или комната) на довольно долгое время и по возвращении найти своего ребенка голодным, расстроенным, в мокром памперсе, но без каких-либо травм. Безопасная игровая зона позволяет вам полностью расслабиться — ведь вам не нужно постоянно быть на страже безопасности малыша. Она также дает возможность ребенку хорошенько изучить территорию, где он играет, не опасаясь услышать: «Не трогай это. Не забирайся туда». Обеспечьте безопасность помещения, где играет ребенок, — отдельной комнаты или игровой зоны. Уберите предметы, которые могут представлять опасность. Попробуйте взглянуть на это место глазами ребенка. Опуститесь на четвереньки и немного поползайте. Надежно ли полки прибиты к стене? Закрыты ли розетки? Может ли ребенок забраться на софу, а потом упасть назад на спину? Если да, то малышу не-безопасно находиться здесь в одиночестве. Оборудуйте безопасную игровую зону, и это будет удобно для вас

обоих: малыш будет иметь возможность свободно ее исследовать, а вы — расслабиться.

Познавательно насыщенная среда позволяет ребенку исследовать подходящие ему по возрасту игрушки и предметы и таким образом учиться. Пластиковая банка с отвинчивающейся крышкой подходит для игры малышу, который начинает ходить, но слишком сложна для ребенка поменьше. С мячом с радостью будет играть тот, кто начал самостоятельно передвигаться, — он сможет добраться до мяча, если тот укатится. Но эта игрушка не подходит для малыша, который еще не умеет ползать.

В эмоционально поддерживающей среде ребенок может расслабиться, потому что он уверен — вы сможете оказать ему эмоциональную поддержку, если понадобится. Он может наслаждаться свободным исследованием и время от времени обращаться к вам с предложением поиграть вместе, ведь вы уже способны это оценить и получить от игры удовольствие.

### 3. Наличие времени для непрерывной игры.

*«Чем меньше мы прерываем ребенка, тем легче ребенок развивает свой объем внимания»<sup>5</sup>.*

Все дети умеют играть. Их не нужно этому учить. Игра — естественное для них занятие, и позвольте им самостоятельно начинать ее. В безопасной игровой зоне дети могут весело играть сами. Когда им предоставляется возможность самостоятельно исследовать предметы и пространство вокруг, экспериментировать, они открывают свои способности и узнают, что их интересует.

Играя, малыш не просто вертит в руках предмет, — он исследует его, выясняет, из чего тот состоит и что с ним можно сделать, что из этого получится, что будет, если

по нему ударить. Дайте ребенку решить самому, *хочет ли он играть* (может быть, он предпочтет лежать на спине и наблюдать за тем, как пылинки вспыхивают в солнечном свете), и если да, *то когда, во что, как именно и как долго он хочет играть*. Ежедневное выделение ребенку времени для непрерывной игры позволяет сохранить большой объем внимания\*, с которым многие дети рождаются. Это также позволяет развить способность концентрироваться, уверенность в себе и умение решать проблемы.

#### 4. Свобода изучать других детей и взаимодействовать с ними.

*«Многие ограничивают взаимодействие между детьми (например, взаимные прикосновения), опасаясь, что малыши могут ударить или поцарапать друг друга, однако на курсах обучения методу «Воспитывай наблюдая» преподаватели содействуют такому общению, внимательно наблюдая за детьми, чтобы знать, когда нужно вмешаться, а когда — нет»<sup>6</sup>.*

Часто дети бывают в восторге от других детей. Вашему малышу очень полезно иметь возможность играть и изучать разные вещи вместе с маленькой постоянной группой детей его уровня развития в сопровождении внимательного взрослого, который находится рядом и обеспечивает эмоциональную поддержку и безопасность.

Общаясь со сверстниками, ребенок узнаёт что-нибудь новое о себе и других. Иногда, возможно, он захочет посидеть у вас на коленях и понаблюдать за другими детьми,

---

\* Характеристика внимания, показывающая, сколько одновременно предметов человек может воспринимать или какое количество действий совершать. *Прим. ред.*

а не рисковать. В рамках нашего метода это оценивается так: если малыш хочет оставаться с родителем на протяжении всего полторачасового занятия — все в порядке. У нас нет раз и навсегда утвержденного плана, согласно которому он должен оставить маму и папу и пойти играть с той или иной игрушкой. Все просто: малыш переворачивается на спину, когда он к этому готов, и точно так же в свое время он даст вам знать, что готов слезть с ваших колен и отправиться изучать мир, без всяких уговоров или понуканий с вашей стороны. Готовность ребенка зависит от его темперамента и уровня развития. Если он пока не стремится попасть в игровую зону, то с удовольствием посидит у вас на коленях, наблюдая за другими детьми и родителями.

5. Вовлечение малыша во все действия по уходу за ним, что позволяет ему стать активным участником, а не пассивным объектом заботы о нем.

*«Время, когда родители всецело принадлежат своему ребенку, вписано в их планы самой природой: это то время, когда они обычно заботятся о малыше. Подумайте об этой рутинной заботе как об особенном периоде, когда можно осуществить “дозаправку” отношений между вами особой близостью и любовью»<sup>7</sup>.*

Уход за ребенком не только выполнение конкретной задачи вроде смены памперса, мытья или кормления. Это ваша возможность насладиться особенной близостью с ребенком, выстроить отношения между вами. Это дела, которые вы делаете *вместе* с ребенком, а не просто *для* него или *по отношению* к нему. Даже грудничок может поучаствовать вместе с вами в уходе за собой, если вы дадите ему такую возможность. С самого рождения,

меняя памперс, просите малыша: «Подними, пожалуйста, попу» — и мягко дотрагивайтесь до его попы. Если вместе с этим вы приподнимете его попу, он начнет понимать значение вашей просьбы и выполнит ее, как только сможет. Уход за детьми предоставляет также большие возможности для обучения языку и позволяет малышу делать что-то вместе с вами и радоваться этому. Поэтому расслабьтесь, наберитесь терпения и наслаждайтесь минутами близости.

6. Чуткое наблюдение за малышом, которое помогает понять его нужды.

*«Чем больше мы делаем, тем более мы заняты и тем менее внимательны»<sup>8</sup>.*

Наблюдая за ребенком, вы будете лучше его понимать и ценить все, что он делает и чему учится. Бутылочка молока или кормление грудью всегда помогут его успокоить, но если причина не в том, что он голоден или хочет спать? Успокойтесь и немного подождите, понаблюдайте за ребенком, прежде чем вмешаться. Это поможет вам помочь ему именно в том, в чем ему нужно. Возможно, вы думаете: «Я глаз с него не спущу!». Однако наблюдать — совсем не то же самое, что просто смотреть на детей. Для этого нужно успокоиться, сделать паузу, потерпеть и постараться взглянуть на ребенка свежим взглядом, как будто вы видите его впервые. Потребуется практика, потому что зачастую мы видим только то, что ожидаем увидеть. Спокойно наблюдая за детьми — лежащими в кроватке, сидящими на руках у родителей или играющими на полу, — вы больше узнаёте о них, замечаете множество деталей и начинаете больше дорожить всем, что они делают.

## 7. Последовательность и четкое определение границ и правил для поддержания дисциплины.

*«Цель, к которой нужно стремиться, устанавливая правила и поддерживая дисциплину, — воспитать детей, которых мы не просто любим, но в обществе которых мы любим находиться»<sup>9</sup>.*

Установление четких правил и ограничений и последовательное их соблюдение помогут детям чувствовать себя в безопасности, потому что они будут знать, чего от них ждут. Если вы не хотите, чтобы ребенок прыгал по дивану, скажите ему об этом и предложите альтернативу — другое место, где он мог бы прыгать. Иногда нам нужно повторять какое-то правило снова и снова, пока ребенок его не усвоит и не станет следовать ему по доброй воле. Ключ ко всему — терпение. Конечно, авторитарные родители наверняка хотят получить желаемый результат как можно быстрее, но какой ценой? За счет испорченных отношений с ребенком? Путем давления на малыша? Не нужно наказывать или отчитывать ребенка, который постоянно проверяет границы, — это неразумно.

В дополнение к основным принципам подхода «воспитывай наблюдая» предлагаем вам познакомиться со следующими понятиями.

## Уважение

Метод «Воспитывай наблюдая» основан на уважении родителей к ребенку и к самим себе. Большинство людей согласится, что важно уважать друг друга, но все по-разному понимают уважение. Для кого-то уважение — это «улица с односторонним движением»: дети

должны проявлять уважение к родителям и старшим, однако в противоположном направлении уважение почти не «движется». Что касается меня, я чувствую, что меня уважают, когда люди уделяют мне все свое внимание, когда они позволяют мне говорить и не перебивают, когда слушают, не высказывая суждений, когда ценят мою точку зрения, даже если они со мной не согласны. Меня злит, когда я вижу, что к кому-то относятся свысока или пренебрежительно просто потому, что он младше по возрасту или по должности. Ключ к созданию гармоничных семей и мира во всем мире — понимание того, как взаимодействовать и сосуществовать с другими людьми уважительно. Дети учатся этому не тогда, когда начинают ходить или идут в детский сад. Уважению учатся с самого рождения, во взаимодействии со взрослыми, ухаживающими за ребенком.

Метод «Воспитывай наблюдая» учит нас уважать ребенка: нежно касаться, медленно поворачивать, бережно обращаться с ним. Мы демонстрируем уважение, если всегда предупреждаем, что собираемся сделать с ним, прежде чем делаем это: «Я хочу тебя поднять»; «Я схожу на кухню и сразу вернусь»; «Давай сейчас снимем твой памперс». Мы поддерживаем зрительный контакт с ребенком, но не заставляем его смотреть на нас, уважая его желание посмотреть куда-то еще или отвернуться, если ему хочется. Мы разговариваем с ребенком и даем ему время осмыслить сказанное. Мы не стараемся отвлечь его от его переживаний, но позволяем полностью выразить свои эмоции. Мы не решаем много задач одновременно, но всецело отдаем ему наше внимание во время ежедневных кормлений, смены памперсов, купания, одевания и других рутинных занятий.

Мы демонстрируем самоуважение, заботясь о собственных потребностях, поэтому нам легче заботиться о своем малыше и это приносит нам больше радости. Заботясь о самих себе без чувства вины, мы наглядно показываем, что наши нужды и потребности нашего ребенка одинаково важны. «Я знаю, что ты хочешь, чтобы я сейчас осталась с тобой, но мне нужно принять душ. Я это сделаю и потом вернусь». «Я люблю играть с тобой, но сейчас я устала. Я пойду полежу немного в своей комнате, а ты пока поиграй сам».

## Подлинность отношений

«Подлинность» означает искренность, правдивость чего-либо. Позволить ребенку быть подлинным — значит отказаться от любых своих готовых представлений, сесть поудобнее, понаблюдать и по-настоящему увидеть его в *этот* момент, забыв о том, как он вел себя вчера. Если вы будете глядеть на своего малыша с любопытством и интересом, он часто будет удивлять вас, а вы лучше его поймете. Вместо зажатого узкими рамками роли «сообразительного, милого, симпатичного карапуза» перед вами предстанет полноценная, сложная личность — ведь именно таков ваш ребенок. Подрастая, он научится одновременно быть самим собой и членом большой социальной группы.

Мой сын преподал мне ценный урок, как отбросить предубеждения и открыться новым возможностям, и я узнала, сколько радости и сюрпризов это приносит. Когда Элайже было три года, мы с мужем купили ему детскую баскетбольную корзину. Мне казалось, что ничего

хорошего из этой идеи не выйдет, потому что детям его возраста рано развивать свои баскетбольные способности. Но Элайжа имел абсолютно другое мнение. Я смотрела, как он вынес из дома маленькую табуретку и поставил ее перед корзиной. Затем он снова сходил домой, взял ведерко, полное мелких предметов, и поставил его на землю перед табуреткой. Он доставал предметы один за другим, забирался на табуретку и бросал их в корзину. Некоторые предметы падали прямо вниз, другие застревали, и их нужно было выпутывать из сетки. Некоторые падали быстро, шумно ударяясь о землю, другие, более легкие, летели немного дальше и беззвучно опускались на траву. Элайжа ликовал, когда что-то падало прямо на землю с громким стуком, и с любопытством выяснял, что случилось, когда что-то застревало. Он повторил этот эксперимент много раз, и это заняло его больше чем на полчаса. Могли ли мы предположить, что баскетбольная корзина так увлечет его? Нет, — но именно она завладела вниманием Элайжи. Не сомневаюсь, что, подобно ученому, в результате своего эксперимента он получил множество информации. Баскетбольная корзина стала важным уроком, благодаря которому я научилась отбрасывать любые предубеждения относительно того, как Элайжа может или будет реагировать на то или на это — будь то спортивный инвентарь или какие-то жизненные обстоятельства. Я больше не чувствую себя обязанной заставлять его делать что-то или учить чему-то — я поняла, что на много больше радости приносит создание познавательно насыщенной среды для Элайжи. Если я это сделала, то могу сесть, расслабиться и просто получить удовольствие оттого, что мы вместе, а он может исследовать то, что ему интересно.

## Сбавьте темп

Постарайтесь никогда не спешить, будучи вместе с ребенком. Напротив, двигайтесь медленнее. Это поможет создать атмосферу спокойствия и безопасности, даст ребенку возможность осознать, что происходит, и участвовать в том, что ему по силам. Насколько медленно? Как можно медленнее. Я каждый раз вспоминаю людей, которые занимаются тай-ци в соседнем парке. Можно представить, что вы движетесь, как в замедленной киносъемке. Доктор Пиклер называла это церемонной медлительностью<sup>10</sup>. Возможно, вам придет в голову еще какой-нибудь образ, который будет напоминать вам, что в обществе малыша вам нужно двигаться медленнее.

## Комментируйте и общайтесь

Вы и ваш ребенок будете многое сообщать друг другу невербально — взглядом, прикосновением, движениями и жестами. Хотя может показаться бессмысленным разговаривать с тем, кто поначалу даже не понимает ваших слов, но рассказывать ребенку, что происходит и что он испытывает, — значит не только проявлять уважение к нему, но и помогать познакомиться с самим собой и с миром. Используйте слова — но не слишком много, — чтобы подтвердить то, что малыш может воспринимать зрительно, тактильно, на слух, вкус или по запаху: «Полотенце теплое»; «Я слышу, что приехал мусоровоз»; «Свет слишком яркий»; «Ты почувствовал легкий ветерок на щеке». Используйте слова, которые опишут то, что может чувствовать ребенок. Когда он расстроен, рассказывайте, что вы видите, не делая предположений или оценок: «Ты очень горько плачешь. Я тебя слышу».

Если ребенок держал мяч и плачет потому, что другой ребенок отнял его, вы не можете наверняка сказать, что чувствует малыш — недовольство или досаду, печаль или гнев. Вы можете обозначить чувство, не определяя его. Можно сказать что-нибудь вроде: «Мяч у Деймона, и ты тоже хочешь в него поиграть. Ты расстроен». С помощью слов описывайте ребенку то, что он чувствует, чтобы дать ему знать, что его видят и понимают, и обеспечить поддержку.

Постарайтесь всегда рассказывать ребенку о том, что произойдет с ним в ближайшее время. Если вы собираетесь поднять его, дайте ему знать: «Я сейчас тебя подниму, чтобы мы могли сменить тебе памперс». Затем дождитесь его «ответа» и медленно делайте то, что собирались. Это не только демонстрация уважения к нему; у ребенка появится время расслабиться, ведь он знает — сюрпризов не будет. Рассказывайте, что вы видите или что вы будете делать вместе с ребенком: «Ты трещь глаза. Кажется, ты устал»; «Сейчас я кладу мыло на полку»; «Давай застегнем твою пижаму».

Будьте честным с ребенком в отношении того, что вы чувствуете. Это благоприятно скажется на вашем общении, поскольку позволит снизить напряжение и на всю жизнь создаст основу для открытого общения: «Я устала. Сейчас три часа дня, и я хочу спать. Я не знаю, чего хочешь ты»; «Ты плачешь и плачешь, и я не знаю, что делать»; «Я могу сидеть здесь целый день и просто смотреть на тебя. Я очень люблю тебя».

Утверждения Магды о важности наблюдения и общения подкрепляются недавним исследованием. Ариетта Слейд, психолог из Университета Нью-Йорка, утверждает, что «в основе поддержки сенситивного развития

ребенка — ежедневные наблюдения матери за изменениями, которые происходят в умственном развитии ребенка, и описание того, что она видит, сначала жестами и действиями, затем — словами и игрой»<sup>11</sup>.

Фразы и рассказы из этой книги — вовсе не сценарий, которому нужно следовать. Скорее, они предложены в качестве примеров того, что вы могли бы сказать в определенной ситуации. Говорите с ребенком естественно, так, как привычно для вас.

### **Отладьте постоянный, предсказуемый ход вещей**

В отличие от многих взрослых, которым нравятся спонтанность и легкое волнение, связанное с изменением планов, дети наслаждаются постоянством и упорядоченностью жизни. Им нравится обычный день, который очень похож на предыдущий, где повседневные заботы вроде смены памперса, купания и кормления совершаются без всякой спешки. Простые повторяющиеся дела дают ребенку возможность все больше участвовать в них и становятся для него все легче, потому что он начинает понимать, чего ждать. Когда дни переполнены новыми, незнакомыми людьми и событиями, ребенок может почувствовать себя беспомощным и беззащитным. Иногда даже маленькие изменения могут вывести ребенка из равновесия. Чтобы уменьшить возможное расстройство и помочь ребенку с ним справиться, постарайтесь рассказывать малышу, какое изменение вот-вот произойдет или уже произошло: «Я собираюсь пойти на кухню»; «Дверь захлопнулась с громким стуком»; «Я сейчас выключу свет».

## Давайте «время на обдумывание»

Член ассоциации специалистов, обучающих методу «Воспитывай наблюдая», Диана Зюскинд ввела термин «время на обдумывание» — так называется время, которое дается ребенку, после того как ему сообщили, что сейчас произойдет. Сделать паузу и сказать ребенку, что произойдет, — это два важнейших шага, а дать ему время осознать, что сказано, и подготовиться — это третья часть верного решения. Когда вы говорите «Я собираюсь тебя поднять», сделайте паузу и дайте ребенку «время на обдумывание», чтобы он осознал ваши слова. Если вы подождете и понаблюдаете несколько секунд или больше, вы заметите, когда он будет готов. Он может протянуть ручки, приподнять плечи или взбрыкнуть ножками, нетерпеливо предвкушая, что сейчас его возьмут на руки.

### Время, когда ничего не нужно делать, и время, когда нужно что-то сделать

Магда разделяет время на две категории: *время, когда ничего не нужно делать, и время, когда нужно что-то сделать*. В течение времени, когда ничего не нужно делать, у вас нет насущных задач. Вы всецело со своим ребенком, открыты и доступны ему. Сядьте на пол в игровой зоне, оставьте за дверью свои заботы и замыслы и просто будьте со своим ребенком. Сейчас не время писать sms или читать журнал — просто наслаждайтесь тем, что вы вдвоем с малышом, и руководствуйтесь его устремлениями. Если у вас есть привычка решать одновременно множество задач или пересматривать список задач на день, «время, когда ничего не нужно делать»

может оказаться для вас трудным, особенно поначалу. Призываю вас проявить настойчивость и продолжать. Многие родители говорили мне, что «время, когда ничего не нужно делать» стало для них настоящим открытием и они с облегчением поняли, что не должны постоянно чем-то заниматься со своими детьми. Если вас с непреодолимой силой тянет к компьютеру или вами овладела еще какая-нибудь зависимость, попробуйте практиковать «время, когда ничего не нужно делать» — вы сможете выбросить из головы все лишнее и быть полностью «здесь и сейчас».

Бывают моменты, когда вам *действительно* нужно сделать что-то для ребенка, и это «время, когда что-то нужно сделать». Например, нужно сменить малышу памперс, одеть его, накормить, искупать или, может быть, посадить его в автокресло и пристегнуть. «Время, когда ничего не нужно делать» свободно от планов и не имеет четких границ, а у «времени, когда нужно что-то сделать» есть определенные цели и к нему предъявляются определенные ожидания: «Я хочу сменить памперс»; «Сейчас пора помыться»; «Нам нужно надеть на тебя куртку». Может понадобиться определение временных границ и введение определенных правил: «Я вижу, что тебе очень нравится плескаться в ванной, но пора заканчивать купаться»; «Я знаю, тебе не нравится это автомобильное кресло, но мне нужно пристегнуть тебя, чтобы мы могли поехать». Узнайте мнение ребенка на тот или иной счет и пригласите его к сотрудничеству, после того как вежливо, но твердо дадите ему знать, что сейчас случится. В течение «времени, когда что-то нужно сделать» не обязательно быть резким или непреклонным — лучше спокойно и решительно завершите то, что задумали.

## Внимание

Магда учила родителей, что намного лучше уделить ребенку 100 % внимания иногда, чем частичное внимание постоянно. В наши дни, когда многозадачность стала нормой, важно помнить, что детям приносит пользу *безраздельное внимание*, когда взрослый полностью настроен на ребенка и ни на что не отвлекается. Чаще всего это происходит во время ежедневного ухода за малышом или в течение «времени, когда ничего не нужно делать», дающего ребенку возможность эмоционально подзарядиться, побывать наконец одному, отдохвая или наслаждаясь игрой, в которую никто не вмешивается. В противном случае, если внимание взрослого постоянно переключается на что-то, он отвлекается, эмоциональные потребности ребенка никогда полностью не удовлетворяются, и в конечном счете он осознаёт, что его родители никогда не уделят ему все свое внимание. В этом случае он, возможно, с грустью прекратит попытки.

Теперь, когда вы прочитали о методе «Воспитывай наблюдая» и познакомились с ключевыми понятиями, вы можете поинтересоваться, с чего начать. Я часто предлагаю новоиспеченным родителям начать с практики и попробовать всего лишь две вещи: снизить темп жизни и рассказывать детям, что они собираются сделать, прежде чем действовать. Я прошу их обратить внимание на то, что они будут чувствовать и как будут реагировать их дети. В следующих главах идеи и принципы, представленные в этой главе, будут раскрыты подробнее, и вы узнаете, как применять их в разных повседневных ситуациях.