

*Всем моим маленьким пациентам,
которые каждый день распахивают передо мной двери
своего «доисторического» мира!*

The Happiest Toddler on the Block



How to Eliminate Tantrums and
Raise a Patient, Respectful, and
Cooperative One- to Four-Year-Old

Harvey Karp, M.D.
with Paula Spencer

Revised Edition

B a n t a m B o o k s

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Самый счастливый малыш на детской площадке



Как воспитывать ребенка от года
до четырех лет дружелюбным,
терпеливым и послушным

Харви Карп
согласно с Полой Спенсер

Перевод с английского



АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва
2016

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.922.7

ББК 88.412-72

К26

Переводчик Наталья Нарциссова

Карп Х.

К26

Самый счастливый малыш на детской площадке: Как воспитывать ребенка от года до четырех лет дружелюбным, терпеливым и послушным / Харви Карп, Пола Спенсер; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 318 с.

ISBN 978-5-91671-590-3

Маленькие дети во многом похожи на... пещерных людей. Это ключевая идея из книги доктора Харви Карпа, которую он советует взять на вооружение всем родителям. Мозг малышей от года до четырех лет еще незрел, и психика отличается отсутствием гибкости. Отсюда — детское упрямство, капризы и непослушание. Поэтому общаться с малышами надо на понятном им «языке». Уникальная методика, предложенная в книге, поможет родителям воспитать в ребенке такие качества, как доброжелательность и терпеливость; научить его быть хорошим другом и слушателем; развить в нем уверенность в своих силах и здоровое самоуважение; вырастить его счастливым человеком.

Книга проникнута юмором, добротой и любовью к детям, но главное — все советы доктора Карпа работают безотказно!

УДК 159.922.7

ББК 88.412-72

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© The Happiest Baby, Inc., 2004, 2008

© Иллюстрации, Margeaux Lucas, 2008

Book design by Virginia Norey

This translation is published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

ISBN 978-5-91671-590-3 (рус.)

ISBN 978-0-553-80521-5 (англ.)

[<u>Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>></u>](http://kniga.biz.ua)

Содержание

Благодарности	9
Введение	11

Часть I

Малыш/родитель: основы взаимоотношений

Глава 1 Основы общения с малышом: тонкое искусство «окультуривания»	23
Глава 2 Основы родительства: подноготная воспитания малыша	43

Часть II

Уважительное общение: основы коммуникации с малышом

Глава 3 Правило фастфуда: золотое правило общения	61
Глава 4 «Малышовый» язык: способ разговаривать, который действительно работает!	87

Часть III

Поведение: воспитание ребенка по методу «зеленый-желтый-красный свет»

Глава 5 Зеленый свет: как поощрять хорошее поведение...	113
Глава 6 Желтый свет: как противодействовать надоедливому поведению	169
Глава 7 Стоп — красный свет: как обуздить плохое поведение	211

Часть IV
Как мне со всем этим разобраться?

Глава 8 Укрощение бури как по волшебству!	235
Глава 9 Часто встречающиеся проблемы: как их решать....	257
Эпилог	303
Приложение А.....	307
Приложение Б.....	311

В книге приведены советы по уходу за детьми в возрасте от года до четырех лет. Они не заменят медицинских консультаций и должны использоваться только в качестве дополнения к профессиональным рекомендациям педиатра. Поскольку все дети разные, относительно специфических потребностей вашего ребенка проконсультируйтесь со своим врачом.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Благодарности

Чем больше все меняется, тем больше остается по-старому.

— Альфонс Карр

С раннего детства я не переставал удивляться тому, до какой степени все в нашем мире... исполнено смысла! Как все в природе переплетено, перемешано, перепутано и тем не менее пребывает в гармонии, приходя к ней самыми неожиданными путями.

За 30 лет работы с семьями я не раз имел возможность убедиться в том, что у детей все тоже исполнено смысла! Они носятся, крутятся, вертятся, ни секунды не сидят на месте и полны противоречий, но их очень легко привести в состояние гармонии — надо лишь знать правильный путь. Не одно десятилетие я проходил по этому пути с малышами, которые попадали ко мне на прием. И сейчас, подобно путешественнику, вернувшемуся из дальних странствий, я хочу поделиться секретами, которые узнал за это время, с родителями, бабушками, дедушками, медицинскими работниками и вообще всеми взрослыми, любящими детей.

Я должен выразить благодарность огромному количеству людей, которые помогли мне совершить эти открытия и оценить

все очарование детишек в возрасте от года до четырех. Спасибо бывшему боксеру, а ныне профессору эмбриологии из Университета штата Нью-Йорк (Буффало) Гордону Суарцу; спасибо Артуру Пармели-младшему, профессору, занимающемуся вопросами детского развития в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, — доброму и терпеливому человеку, обожающему и понимающему детей, а также Карлу Роджерсу, Хайму Гинотту, Томасу Гордону, Фрэнсис Илг, Луизе Бейтс Эймс, Адель Фабер, Элейн Мазлих, Стефании Марстон, Хансу Миллеру и многим другим за их интересные и содержательные работы.

Спасибо моей обожаемой второй половине, жене Нине, за ее неизменную любовь и заботу; дочери Лекси, с пониманием относившейся к тому, что я часто отсутствовал и уделял много внимания работе; моей покойной матери Софии, которая когда-то познакомила меня с мудрыми словами Альфонса Карра, ставшими одним из краеугольных камней моей теории, и моему отцу Джо за доброту и заботу, а также мачехе Сели за ее сердечность и душевную щедрость.

Не могу не выразить искренней благодарности Поле Спенсер за писательский талант и организаторские способности; Марго Лукас и К. Нобенсу — за яркую творческую фантазию; литературному агенту Сюзанне Глак, благодаря которой эта книга все-таки увидела свет; вдумчивому и честному редактору Бет Рашибаум, которая очень дипломатично реагировала на мои бесконечные «что, если» и «почему нет».

Мне также хотелось бы сказать огромное спасибо всем специалистам, занимающимся вопросами детского развития, методам которых я обучал родителей, особенно Кайлу Прюитту, Стивену Шелову, Моррису Грину, Джанет Сервингт, Мартину Штайну и Рони Лейдерману.

И наконец, самую большую благодарность я приношу всем родителям, которые приводят ко мне на консультации своих детей и тем самым дают возможность совершать увлекательное путешествие в удивительный мир детского разума.

Без вас у меня бы ничего не получилось!



Введение

Как я раскрыл секрет общения
с малышами

*Истинное странствие подразумевает не поиски новых земель,
а умение взглянуть на мир по-новому.*

— МАРСЕЛЬ ПРУСТ

Куда подевался младенец? Кажется, только вчера вы баюкали на руках новорожденного кроху и все радости родительства были еще впереди. И вот уже перед вами совершенно другое создание — исключительно сообразительное, но при этом своеевольное, упрямое и переменчивое. Добро пожаловать в мир малыша от года до четырех!

Этот возрастной период — один из самых волнующих и запоминающихся. Малыши этого возраста могут на многое открыть вам глаза и заставить посмотреть на все вокруг по-новому. Жуки в траве, облака на небе, замки из песка... Маленькие дети полны любопытства, энтузиазма и неотразимого очарования.

Но, как знают все родители, это не такое уж безоблачное время. Это праздник вперемешку с борьбой и сафари по джунглям. После первого дня рождения малыша многие родители переживают своего рода «столкновение цивилизаций», когда поступки и мнения ребенка идут вразрез с правилами и ожиданиями семьи. А происходит так потому, что в эти годы мозг малыша бурно развивается, и из-за этого маленький человечек часто теряет душевное равновесие. В возрасте от года до четырех ребенок совершает захватывающее путешествие — стремительное, как скачка на галопирующей лошади, в ходе которого он волшебным образом превращается из беспомощного, малоподвижного, сопящего (хотя и прелестного) существа в маленькую личность, которая умеет думать, петь, шутить, — и все это происходит у вас на глазах!

Прогресс имеет свою цену

Однако этот прогресс дорого вам обходится, и особенно достается вашей спине и нервам. Любому, кто растит малыша, прекрасно известно, как внезапно у него меняется настроение. Только что все было чудесно, и вдруг он начинает вопить, визжать, брыкаться, рыдать. И как ни старайся, единственные слова, которые приходят в такой момент на ум, — это «Нет!», «Прекрати!» и «Не трогай!». Тут уж не до радости общения.

Ничего удивительного, что вопросы поведения и воспитания малышей остро волнуют родителей. Сотни книг и тысячи статей на эту тему свидетельствуют о том, что в своей борьбе вы не одиноки.

Веками поколения родителей ломали голову над тем, как заставить детей хорошо себя вести. Добиваясь соблюдения дисциплины, они прибегали к физическим наказаниям и жестким ограничениям. А родители, не решавшиеся строго наказывать «распущеных» деток, опасались, что со временем те превратятся в дерзких, совершенно неуправляемых подростков.

К счастью, полвека назад многие общества стали отказываться от грубых физических наказаний как инструмента родительского воспитания. Однако во многих случаях их сменил другой, не менее вредный способ воздействия — вербальная агрессия. На нежелательное поведение малышей родители отвечали словесными атаками и угрозами вроде «Тупица! Замолчи, не то я заставлю тебя пожалеть!».

За последние 30 лет мы многое узнали о деструктивном воздействии подобных оскорбительных нападок. И начали вдохновлять родителей на то, чтобы они реагировали на эмоциональные вспышки детей с любовью и благородствием. Но, к сожалению, разъяснения и уважительные слова производят впечатление на детей постарше, а с «вышедшими из берегов» малышами этот подход зачастую не срабатывает. Так что же тогда? Что могут сделать родители, чтобы воспитывать малыша послушным? Очень многое! Однако прежде, чем вы узнаете, как нужно действовать, вам надо усвоить один необычный, но *крайне* важный факт...

Ваш малыш — это не уменьшенная копия старшего дошкольника

Не надо думать, что дети до четырех лет точно такие же, как дети постарше, просто меньше ростом. Их мозг еще незрел, а потому мышление отличается примитивностью и отсутствием гибкости, а поведение... дикостью. В ближайшие несколько лет одной из главных ваших задач как родителя будет «окультурить» ребенка: научить его говорить «пожалуйста» и «спасибо», пользоваться горшком, уметь ждать своей очереди. К таким выводам я пришел, работая педиатром. В начале карьеры я старался следовать советам из книг и с пониманием относиться к чувствам маленьких пациентов, попавших ко мне на прием. Но мои добрые слова нередко приводили к тому, что они начинали вопить еще громче. Пришлось пробовать другие подходы.

Я пытался отвлекать их внимание («А ну-ка посмотри, какая смешная игрушка!»), успокаивать («Вот видишь, совсем не больно»), сочувственно объяснять («Я знаю, ты не любишь уколы, но...») и убеждать («Мне надо посмотреть, в порядке ли твои ушки?»). С таким же успехом я мог обращаться к ним на сухиши. Несмотря на все мои усилия, большинство осмотров заканчивались одинаково: заходящийся в истерике малыш, растерянная мать и вконец разнервничавшийся доктор.

В конце концов меня осенило: малыши мыслят не так, как дети старшего возраста, поэтому незачем разговаривать с ними так же, как со старшими дошкольятами и школьниками.

Если сравнивать с детьми постарше, их мозг еще незрел (и это не новость), и когда они огорчаются, мозговой центр, отвечающий за речь, логическое восприятие и терпение, попросту *отключается*. Неудивительно, что они становятся импульсивными, а их поведение — *первобытным*.

(К вашему сведению, когда взрослый человек сильно расстроен, возмущен и т. п., с его мозгом происходит то же самое. Вот почему разозлившиеся взрослые рвут и мечут и... становятся нетерпеливыми и неблагородными!)

Эврика! Внезапно все обрело смысл. Неслучайно дикого малыша из мультифильма «Флинстоуны» звали Бамм-Бамм. Расстроенные малыши плюются, царапаются и вопят, потому что под воздействием стресса буквально «теряют голову». В считанные секунды они превращаются из маленьких детей в Конанов-варваров. И чем сильнее расстраиваются, тем менее цивилизованно себя ведут.

Я испытал новую теорию, разговаривая с капризными маленькими пациентами на более простом и примитивном языке (как у Тарзана в кино), и поразился тому, как часто мне удавалось осушить их слезы — и даже вызвать на лицах улыбки меньше чем за минуту. Это был грандиозный прорыв!

Новый взгляд: Ваш славный... «пещерный человечек»

*Разум, расширявший свои границы ради новой идеи,
никогда не вернется к прежним границам.*

— Оливер Уэнделл Холмс

До недавнего времени ошибочно считалось, что большинство новорожденных плачут из-за боли в животиках. В своей первой книге, посвященной младенцам*, я высказал совершенно новую идею: фактически дети появляются на свет на три месяца раньше, чем должны были бы. И когда мы организуем для них «четвертый триместр беременности», воссоздавая те ощущения, которые они испытывали в материнской утробе, — тот же уют, привычные звуки, ритмичные движения, — они становятся гораздо спокойнее и спят дольше.

Здорово! Внезапно очень многое объясняется:

1. Езда на машине хорошо действует на младенцев не потому, что у них перестают болеть животики, а потому что напоминает движения и звуки в материнской утробе и включает у ребенка успокаивающий рефлекс.
2. Прижимая новорожденного к себе, вы не избалуете и не испортите его, потому что до появления на свет он находился в материнских «объятиях» круглосуточно! (Поэтому, даже если носить его на руках по 12 часов в день, это все равно будет на 50% меньше прежнего.)
3. Пеленание и белый шум помогают младенцам крепко спать, потому что воспроизводят ощущения, близкие к тем, что они испытывали в материнской утробе.
4. Дети часто плачут, когда их оставляют незапеленутыми в одиночестве и полной тишине, потому что им не хва-

* Карп Х. Самый счастливый малыш в квартале. Как унять плач новорожденного. — Минск: Попурри, 2005.

тает привычных ощущений, которыми они наслаждались в животе у мамы, — взрослый может почувствовать, что они при этом испытывают, если окажется запертым в темном туалете.

Родители (а также бабушки и дедушки), взявшие на вооружение новые идеи из моей книги о младенцах, были щедро вознаграждены. Следуя моим советам, они научились замечательно успокаивать своих детишек, и те стали спать на один-три часа дольше!

Что ж, точно так же вы можете добиться успеха в успокаивании малышей в возрасте от года до четырех и воспитании их в духе сотрудничества, если возьмете на вооружение новую ключевую идею из книги «Самый счастливый малыш»: маленькие дети во многом похожи на пещерных людей.

Здорово! И опять очень многое объясняется!

Малыши забывают говорить «пожалуйста» и «спасибо», потому что они, как и пещерные люди, нетерпеливы и импульсивны. (И не придают значения всем этим маленьким условиям.)

Малыши храбро бросают нам вызов своим непослушанием, как пещерные люди бросали вызов бизонам и мамонтам, несмотря на то что те были гораздо крупнее и сильнее!

Малыши, как и наши древние предки, любят раскрашивать себе лица, втыкать перья в волосы, рисовать на стенах и бить барабаны.

Малышам трудно быть разумными и рациональными (даже в хорошие дни), потому что, как и у первых людей, отдел мозга, отвечающий за речь, логику, терпение и контроль, у них еще не до конца развит.

Но если идея о том, что малыши похожи на пещерных людей, кажется вам слишком странной, не верьте мне на слово. Сходите в какой-нибудь парк и понаблюдайте за играющими малышами. Пятилетние ребятишки действуют, как маленькие «люди», делая все по очереди и улаживая конфликты

с помощью слов, тогда как годовалые дети ведут себя, словно маленькие «неандертальцы» (или даже шимпанзе): неуклюже передвигаются, толкаются, чтобы пройти первым, и пронзительно вопят, когда им что-то не нравится. Разумеется, даже самый дикий малыш не *настоящий* пещерный человек! Но вы можете использовать эту идею как волшебное окно, через которое поведение ребенка видится в совершенно ином свете.

И если вы расширите границы своего разума, воспримете эту необычную идею и начнете изучать простые приемы, описываемые в этой книге, то будете поражены тем, насколько быстро поведение вашего ребенка изменится в лучшую сторону. Вы сможете прекращать 50% капризов в считанные секунды и предотвращать от 50 до 90% вспышек гнева еще до того, как они начнутся.

Но что если ваш малыш — редкий ребенок: милый, спокойный, не знающий, что такое капризы и взрывы эмоций? Что ж, вы все равно обнаружите, что подход, предлагаемый в «Самом счастливом малыше», — это великолепный инструмент, который поможет вам:

- активно поддерживать и стимулировать такие качества ребенка, как терпеливость, уважительное отношение к взрослым, готовность к сотрудничеству;
- научить его быть хорошим другом и слушателем;
- воспитать в нем уверенность в себе и самоуважение;
- помочь ему вырасти эмоционально здоровым и счастливым.

Знаю, что для одной книжки обещаний, как кажется, слишком много, но советы, которые здесь даются, действительно работают! Вот почему «Самый счастливый малыш на детской площадке» стал в Америке книгой номер один о малышах преддошкольного возраста в считаные недели после того, как появился в продаже.

Зачем понадобилось новое издание?

С тех пор как книга «Самый счастливый малыш на детской площадке» вышла в свет, я пообщался с тысячами родителей, бабушек и дедушек, воспитателей и работников здравоохранения по всей стране. Их вопросы и отзывы помогли мне сделать мой метод еще более простым в применении. Это дополненное издание содержит новые примеры и иллюстрации. Оно также иначе структурировано и быстрее приводит к сути, помогая занятым родителям преобразовать совет в действие... немедленно! Вот, что вы узнаете из книги:

Часть первая. Малыш/родитель: основы взаимоотношений. В первой части книги мы поговорим о том, почему малыши ведут себя именно так и почему их поведение может быть совершенно невыносимым. Я расскажу, почему вам надо быть не начальником или приятелем вашего маленького ребенка, а кем-то вроде посла по особым поручениям. (Это такие дипломаты, которые умело выстраивают отношения, используя уважительные формулировки и устанавливая четкие границы.)

Часть вторая. Уважительное общение. Из этой части вы узнаете о двух ключевых умениях, которые понадобятся вам, чтобы стать настоящим послом по особым поручениям/лучшим родителем на детской площадке: это **правило фастфуда** (соблюдать его нужно при общении с любым, кто пребывает в растрепанных чувствах) и «**малышовый**» язык (простой способ высказать все, что вы хотите донести до маленького ребенка, в понятной ему форме).

Часть третья. Поведение. В третьей части вы изучите несколько очень эффективных способов стимулировать хорошее поведение ребенка («зеленый свет»), сдерживать поведение, которое вас не устраивает («желтый свет»), и немедленно пресекать неприемлемое («красный свет»).

Часть четвертая. Как мне со всем этим разобраться?
Наконец, я объясню вам, как пользоваться моим методом для того, чтобы быстро решать каждодневные проблемы, такие как капризы, страхи, непослушание, попытки тянуть время, привычка кусаться, излишняя разборчивость в еде и многое другое.

Из этой книги вы получите много полезных советов по воспитанию и, следуя им, во многих случаях получите мгновенный результат! Выберите несколько, которые покажутся вам самыми цennыми для вас, и — это важно — попробуйте применять их по несколько раз в день в течение недели-двух. Практика — ключ ко всему. Только практикуясь, вы добьетесь уверенности в себе и успеха — для себя и своего малыша. Так, понемногу, шаг за шагом, развивая новые умения, вы и ваш ребенок выстроите отношения, полные радости, взаимного уважения и заботы.

Итак, я с волнением приглашаю вас к чтению, из которого вы узнаете, как помочь *вашему* ребенку стать *самым счастливым малышом на детской площадке*.

Примечание: я рекомендую начинать применять метод, описанный в этой книге, когда вашему ребенку будет около девяти месяцев от роду. Так вы решите многие проблемы еще до того, как они могут возникнуть. Но даже если вы начнете гораздо позже, обещаю: вы увидите, что метод «Самый счастливый малыш» будет помогать вам каждый день, пока ребенку не исполнится четыре года. Больше того, родители часто признаются мне, что эти навыки улучшили их взаимоотношения со старшими детьми, начальством, соседями и даже... их собственными родителями.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ЧАСТЬ I



**Малыш/родитель:
основы
взаимоотношений**



Что придает вашему малышу силы?

И что в его поведении заставляет вас то радоваться, то...
выходить из себя?

- ◆ **Глава 1** — это краткое описание тех ежедневных испытаний и трудностей, с которыми приходится сталкиваться вашему малышу. Прочитав его, вы поймете, почему же маленькие дети совершают те поступки, которые приводят вас в ярость.
- ◆ **Глава 2** — это взгляд на воспитание с позиций родителя. Он объясняет, почему заботиться о малышах — такая непростая работа и почему успешные родители воспринимают себя *послами по особым поручениям*, призванными установить контакт с первобытным маленьким народцем.

1



Основы общения с малышом: тонкое искусство «окультуризации»

*Общаться с двухлетним ребенком — все равно что иметь
блендер, но не иметь кнопки включения-выключения.*

— ДЖЕРРИ САЙНФЕЛД

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Малыши в возрасте от года до четырех лет — это не маленькие взрослые и даже не первоклашки в миниатюре. Это, скорее, маленькие дикие, первобытные люди.
- Наши дома или слишком скучны для малышей, или, наоборот, излишне вдохновляют их на подвиги.
- Мозг вашего карапуза не в ладах с речью и логикой... особенно когда ребенок чем-то расстроен.
- Нормальное развитие малыша предполагает, что он часто будет идти на конfrontацию с вами.
- Процесс воспитания станет гораздо более осмысленным, если вы поймете, какой характер у вашего ребенка.



«Помогите! У меня на кухне неандерталец!»

Хотелось бы вам помочь своему малышу стать самым славным и дружелюбным ребенком на детской площадке? Вы преуспеете в этом, если усвоите один важный факт: малыши действуют не столько как маленькие школьник, сколько как дикие, первобытные люди.

«Минутку, — думаете вы. — Он что же — только что сравнил моего ребенка с неандертальцем?» Да, именно это я и сделал! Конечно, малыши не настоящие пещерные люди, но в их поведении есть много «первобытного»: например, они хрюкают, показывают пальцем, вытирают нос рукавом (своим или вашим), царапаются и кусаются, когда сердятся, и писают где хотят. Неудивительно, что мама упрямого полуторагодового малыша как-то раз в шутку сказала мне: «Такое ощущение, что у меня дома поселился маленький неандерталец!»

В действительности в возрасте между годом и четырьмя стремительное созревание вашего ребенка будет напоминать скоростное воспроизведение всех этапов развития древнего человека. И это очень волнующе — наблюдать, как великие свершения, на которые у наших первобытных предков уходили целые эпохи, происходят в жизни детей в течение каких-то трех лет. За это время они осваивают:

- ходьбу;
- искусство ловко пользоваться руками и пальчиками;
- речь;
- умение сравнивать и сопоставлять;
- азы чтения.

Одной из главных ваших задач в эти годы будет научить ребенка тонкостям «цивилизованного поведения»: хорошим манерам, терпению и умению считаться с другими. И обучение пойдет гораздо легче и принесет вам меньше огорчений, если



вы признаете, что ваш дикий маленький дружок далек от того, чтобы мыслить рационально.

Маленький Взрослый



Чтобы успокоить разбужившегося малыша, многие родители стараются спокойно признать его негативные эмоции, а затем ласково объяснить, в чем он не прав: «Джейн, я знаю, что тебе хочется поиграть в мячик, но сейчас очередь Билли. Помнишь, мы говорили о том, что нужно делиться? Поэтому, пожалуйста, верни мячик Билли. А ты будешь следующей, хорошо?» Звучит резонно, но подобные разумные замечания часто приводят к тому, что обозленный малыш начинает вопить еще громче. А все потому, что маленькие дети — это не маленькие взрос-

лые. Незрелый мозг малыша не желает воспринимать длинные предложения и контролировать бурные эмоции.



Психолог Томас Фелан, автор книги «Воспитание без принуждения»*, называет наши попытки прибегнуть к доводам разума, чтобы успокоить расстроенного малыша, «попыткой обратиться к маленькому взрослому». Мы ожидаем от малыша, находящегося в состоянии стресса, что он успокоится, вняв нашим объяснениям и резонным доводам, чего, конечно же, не случится. Тем не менее очень многие родители рассчитывают, что их дети сумеют погасить в себе вспышку гнева и здраво ответить: «Спа-

* Фелан Т. Воспитание без принуждения. — Минск: Попурри, 2014.

сибо, что объяснила, мама. С удовольствием сделаю так, как ты хочешь». Хм-м-м... Вот уж вряд ли! Гораздо больше шансов успокоить расстроенного проказника у вас будет, если вместо «взрослых» увещеваний вы используете простые короткие фразы — я расскажу об этом подходе в главах 3 и 4. И поверьте мне, в ближайшие несколько лет у вас будет немало возможностей попрактиковаться в его применении, потому что даже чудесные счастливые малыши по несколько раз на дню теряют душевное равновесие.

Почему же маленькие дети так склонны к перепадам настроения? Причин много, но главных — четыре.

Четыре главные проблемы вашего малыша



Мы все знаем, как трудно растить и воспитывать малыша, но задумывались ли вы когда-нибудь, как трудно **БЫТЬ** малышом? С точки зрения вашего ребенка, он терпит неудачи *весь день напролет!* Он слабее, медлительнее и ниже ростом всех, кто его окружает... и это только малая часть трудностей, с которыми он сталкивается. Ежедневно перед малышом встают четыре серьезных вызова, что просто не позволяет ему вести себя, как маленький ангел.

- Мир, окружающий малышей, совершенно неприспособлен для них.
- Мозг малышей не сбалансирован.
- Естественный процесс развития часто заставляет их вести себя ненадлежащим образом.
- Темперамент подталкивает их к излишне бурным реакциям.

Проблема № 1: мир, окружающий малышей, совершенно неприспособлен для них

Для нас, взрослых, нормально жить в частном доме или квартире, но для малышей это совершенно непонятная и чуждая окру-

жающая среда. Ведь на протяжении почти всей истории человечества дети проводили большую часть дня, резвясь на свежем воздухе. Представьте, что вы пригласили Тарзана пожить в вашей квартире. Скорей всего, он просто «слетит с катушек» от всего увиденного. В сравнении с его домом в джунглях ваш имеет два больших недостатка: с одной стороны, в нем ужасно скучно, с другой — в нем многое возбуждает жгучий интерес и даже пугает.

Так и для маленьких детей наши жилища слишком скучны и одновременно полны страшных и непонятных вещей. Скучны, потому что вместо красок природы, ощущения ветра, ласкающего кожу, солнца, мягкой травы и т. п. в нем есть лишь стены и двери и никакого ветерка, игры теней от листвы, пения птиц. В нем невозможны многие традиционные развлечения маленьких детей: они не могут бегать, швыряться комьями земли, ловить жуков, взбираться на деревья. Как подумаешь об этом, становится понятно, почему многие дети через несколько часов после пробуждения уже буквально лезут на стены.

И в то же время наш современный мир может оказывать на малышей гиперстимулирующее воздействие. Он буквально атакует их со всех сторон всем тем, с чем в прошлом детям никогда не приходилось сталкиваться: безумными мультиками и видео, громкими компьютерными играми, звуковыми игрушками и изобилием слишком ярких, кричащих красок. Мы ко всему этому привычны, но для маленьких детей это стресс. И в течение дня вся эта, с одной стороны, чрезмерная, а с другой — недостаточная стимуляция приводит к тому, что они переутомляются, перевозбуждаются и начинают капризничать.

Проблема № 2: мозг малыша не сбалансирован

В мозге малыша 20 млрд клеток и на 50% больше нервных связей (синапсов), чем у взрослого человека, и все это напоминает жужжащий улей! Ведь эти связи означают миллионы — или даже миллиарды — сигналов, звучавших в его голове: «Иди

сюда!», «Ступай вон туда!», «Потрогай это!», «Нет, не надо!» Ну и ну! Неудивительно, что маленькие дети не в состоянии себя контролировать.

Чтобы управлять этой бурной активностью, мозг поделен на левое и правое полушария. Две половинки мозга выглядят одинаково, но выполняют разную работу. Левое полушарие по своим функциям — методичный администратор. Оно отвечает за то, чтобы подобрать правильное слово, сосчитать игрушки и организованно, шаг за шагом, решать проблемы. Кроме того, оно помогает внимательно слушать, мыслить логически и сохранять спокойствие.

Правое полушарие — это Спиди Гонзалес* нервной системы. Ему по силам такие задачи, как принятие быстрых решений, мгновенное распознавание лиц и «подстраивание» движений тела под ритм музыки. В отличие от мыслящего левого полушария, правое склонно отвлекаться, импульсивно и эмоционально.

Две половинки мозга хорошо сбалансираны у детей старшего возраста и у взрослых, но левая контролируется чуть лучше. А теперь догадайтесь, какая из них доминирует у малышей? Вы угадали! Правая. Эмоциональное правое полушарие вашего карапуза зачастую попросту заглушает терпеливый голос левого, которое призывает его успокоиться.

Но мало этого — мозг маленького ребенка приходит в состояние еще большего дисбаланса, когда тот расстроен. Сильные переживания немедленно *выключают* разумную левую половину и *возбуждают* импульсивную правую.

На самом деле то же самое происходит и со взрослыми (вот почему, расстроившись, мы «выходим из себя»). Но поскольку малыши и без того более порывисты, то под воздействием стресса они вопят, плюются, врезаются с разбегу в стол, падают на улице на асфальт и ведут себя совсем уж как дикиари-неандеральцы.

* Спиди Гонзалес — мультипликационный персонаж из серии Looney Tunes, «самая быстрая мышь во всей Мексике». — Прим. пер.

Однако есть и хорошая новость: правое полушарие мозга обладает одной особенностью, используя которую вы всегда сможете «достучаться» до ребенка и успокоить его, — это способность отвечать на «невербальную» коммуникацию. Когда незрелое левое полушарие малыша оказывается совершен-но не в состоянии воспринимать ваши слова, его правое полу-шарие легко «считывает» вашу интонацию, выражение лица и жесты... даже если он расстроен.



Вам не нужно быть специалистом-нейробиологом, но знание некоторых научных фактов поможет вам понять одну важную вещь: когда малыш находится в растрепанных чувствах, лучший способ успокоить его — обращаться напрямую к его правому полушарию посредством интонации, жестов, язы-