

Хизер Шумейкер

НЕ ДЕЛИТЬСЯ- ЭТО НОРМАЛЬНО!



И другие неправильные
правила воспитания разумных
и отзывчивых детей

Хизер Шумейкер

**Не делиться – это нормально!
И другие неправильные
правила воспитания
разумных и отзывчивых детей**

«Азбука-Аттикус»

2012

УДК 373.2
ББК 74.100(7Сое)

Шумейкер Х.

Не делиться – это нормально! И другие неправильные правила воспитания разумных и отзывчивых детей / Х. Шумейкер — «Азбука-Аттикус», 2012

Воспитание – очень трудная работа, и порой нелегко понять, как поступать во многих неоднозначных ситуациях, с которыми сталкиваются современные родители дома и на детской площадке. В этой необычной и увлекательной книге Хизер Шумейкер описывает свою попытку сформулировать правила воспитания умных, чутких и самодостаточных детей. Опираясь на опыт и знания более ста детских психологов, педагогов и других специалистов, а также на собственный опыт матери двух маленьких детей, Шумейкер добирается до сути многих важных вопросов. Подсказка: многие правила окажутся совсем не такими, как вы думаете!

УДК 373.2
ББК 74.100(7Сое)

© Шумейкер Х., 2012
© Азбука-Аттикус, 2012

Содержание

От автора	6
Введение	7
Часть I. Возрождение свободной игры	11
Правило 1. Не лишайте ребенка игры	11
Правило 2. Разрешено все, что не причиняет вреда людям или собственности	20
Правило 3. Детям необходим конфликт	27
Часть II. Бурные эмоции	40
Правило 4. Допустимы любые чувства. Но не любое поведение	40
Правило 5. Разрешите детям драться и лягаться	47
Правило 6. «Я тебя ненавижу»: ничего личного	54
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Хизер Шумейкер

Не делиться – это нормально! И другие неправильные правила воспитания разумных и отзывчивых детей

Heather Shumaker
IT'S OK NOT TO SHARE

© Heather Shumaker, 2012

© Перевод на русский язык Ю. Гольдберга, 2016

© Оформление, издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016 КоЛибри®

* * *

*Конечно, моей маме
И Рику, который всегда верил*

Хизер Шумейкер – известный американский автор, эксперт в области воспитания детей дошкольного возраста. Получила степень бакалавра по социологии и антропологии в Суортморском колледже и степень магистра по земельным ресурсам в Висконсинском университете в Мэдисоне, начала профессиональную деятельность в 1996 году. Пишет для радио, публикуется в New York Post, Organic Gardening, Parenting, Pregnancy, Huffington Post и других изданиях.

Автор двух книг о «неправильном» воспитании, Шумейкер пропагандирует свободную, неструктурированную игру дома и в детских дошкольных учреждениях. В основу «неправильных правил» Шумейкер легла философия Школы для маленьких детей – уникального детского сада в ее родном Колумбусе (штат Огайо).

Хизер Шумейкер живет на севере Мичигана с мужем и двумя сыновьями. Ведет блоги на Starlighting Mama.

От автора

Я благодарна многим семьям и преподавателям, поделившимся со мной своим опытом, который помог мне сформулировать эти идеи. Возраст и пол детей, упоминаемых в книге, остались неизменными, но имена и некоторые подробности были изменены, чтобы защитить частную жизнь семей.

Введение

Неправильные правила, о которых рассказывает эта книга, нельзя назвать исключительно моим изобретением. Семена этих идей были заложены долгим опытом работы крошечного детского сада, расположенного на берегу реки Олентанги в городе Колумбус, в штате Огайо, и использующего прогрессивные методики.

В этом скромном учреждении детям разрешено боксировать и бороться. Они могут рисовать свои руки и залезать на дерево. Никто не обязан вести себя тихо. Детей не заставляют делиться игрушками. Подход нестандартный, но в результате из Школы для маленьких детей (School for Young Children, SYC) вот уже сорок лет выходят уверенные в себе, отзывчивые дети, которые умеют договариваться и творчески подходить к решению проблем.

Я знаю об этой школе все. Сама посещала ее ребенком. А моя мама почти четыре десятка лет работала в ней воспитателем. Сегодня я воспитываю своих собственных детей, руководствуясь философией школы.

Эта книга появилась потому, что я вдруг поняла, как мало люди знают об идеях Школы для маленьких детей. Само название книги – «Не делиться – это нормально!» – противоречит некоторым глубоко укоренившимся представлениям о том, что правильно, а что неправильно, когда речь заходит о воспитании детей.

Насколько необычны эти идеи?

- Чтобы воспитать в ребенке щедрость, неправильные правила рекомендуют не заставлять ребенка делиться игрушкой, а позволить ему оставить игрушку себе на весь день; отдавать ее другому малышу он должен только добровольно, когда будет готов это сделать.
- Если ребенок нечаянно причинит кому-то боль, неправильные правила воспитания отзывчивости предписывают не говорить «извини».
- Согласно неправильным правилам, детей учат азбуке не тогда, когда они спокойно и тихо сидят, а во время импровизированного урока грамоты, на котором позволено хватать ручки, шуметь и галдеть.
- Неправильные правила предлагают не разнимать дерущихся детей, а снабдить их борцовским ковром и боксерскими перчатками.

Эти «перевернутые» правила имеют разумные причины, основанные на закономерностях развития ребенка. На самом деле идеи Школы для маленьких детей нельзя назвать радикальными – они просто непривычные.

Йен Уотерс, впервые услышав название этой книги, запротестовала. Йен преподавала в этой школе столько же, сколько моя мать, и семнадцать лет занимала должность директора. «Эти идеи нельзя называть неправильными!» – воскликнула она. – Никак нельзя. И бунтарскими тоже». «Да, но они очень необычные, – ответила я. – Согласитесь». Но Йен была непоколебима. «Это старые добрые принципы развития ребенка, которые работают, – сказала она. – Так и назови свою книгу».

Существует множество книг о воспитании, которые дают ценные советы относительно детского питания, приучения к горшку и т. д. Эта книга сознательно сделана выборочной. Нестандартные правила не касаются того, с чем мы согласны; они посвящены темам, в которых наблюдаются различия в подходах: раннее обучение, конфликты, драки, объявления «Девочкам вход воспрещен», социальное отторжение и социальная изоляция. Книга восхваляет грубые игры и не сторонится таких необыкновенно деликатных вопросов, как ложь, обещания, игра с оружием, игры с переменной пола (например, когда мальчик наряжается в платье), половое воспитание и смерть.

Все началось в 1969 г., в год моего рождения, так что вы можете убедиться, что я тут ни при чем. В 1969 г. основатели школы, Ли Роу и Дженет Стокер, решили создать новое дошкольное учреждение, работа которого будет определяться не правилами, а сводом прав ребенка. В число этих прав входили следующие: право на то, чтобы не прерывали его игру, право выбирать товарищей по играм, право не делиться и право чувствовать себя в безопасности. Разумеется, с течением времени появились и определенные правила (например, «Носить белье» и «Убирать за собой после обеда»). Тем не менее любое поведение должно подчиняться главному правилу: «Разрешено все, что не причиняет вреда людям или собственности».

Принципы самой Школы для маленьких детей основаны на идеях новаторов в области дошкольного воспитания, в первую очередь на работах писателя и детского психолога Хаима Гинотта и воспитательницы детского сада в Огайо Мэри Николайсен. Среди других оказавших сильное влияние на философию школы можно назвать Дороти Бриггс, Рудольфа Дрейкурса, Сельму Фрайберг, Эду Лешан, Вивьен Пэли, а также Фреда Роджерса, ведущего детской телепрограммы «Наш сосед мистер Роджерс» (Mister Rogers Neighborhood). Эти идеи со временем обогатились работами таких педагогов, как Бев Бос и Хедда Шарапан, а также достижениями нейробиологии, доказавшей важность игры и эмоций.

Меня спрашивают, есть ли название у философии, которой руководствуется эта прогрессивная школа? Пока нет. В настоящее время она безымянная, но я предлагаю назвать ее игровой философией. В основе этих идей лежит игра и глубокое доверие к ребенку.

Когда мой первый ребенок вырос, я начала искать неподалеку от дома нечто подобное Школе для маленьких детей. Я живу в шестистах километрах от Колумбуса и поэтому, естественно, альма-матер мне не подходила. Но чем больше я искала, тем сильнее разочаровывалась. Во всех детских садах дети большую часть дня сидели. На свободную игру времени почти не оставалось. Взрослые организовывали игры детей, решали их проблемы. Везде упор делался на чтение, письмо и счет, тогда как дети хотели прыгать, бегать, смеяться и играть.

В процессе поисков детского сада, программа которого была бы основана на игре, я вернулась в Колумбус и пришла в Школу для маленьких детей. И испытала потрясение. Я забыла, насколько это смело и насколько глубоко здесь понимают детей. Каждый день ребенка наполнен риском и творчеством. Бурными играми, сопереживанием и храбростью. Я смотрела на трех- и четырехлетних детей, которые демонстрировали развитые социальные навыки и удивительную способность договариваться друг с другом. Я была в восхищении. А затем решила рассказать об этом.

Дело в том, что не у всех поблизости есть такая школа, как Школа для маленьких детей. Но идеи не знают преград. Каждый день в парке или на школьном дворе я встречаю родителей, которые хотят что-то изменить. Одни злятся на своих детей, другие напуганы требованиями школы или социальными ожиданиями. Все мы хотим, чтобы наши дети выросли цельными личностями. Все мы пытаемся воспитать заботливых, здравомыслящих и отзывчивых молодых людей. Поэтому мы должны объединить свои знания.

Эта книга делится секретами Школы для маленьких детей, чтобы вы могли применить их дома. Она предназначена родителям, педагогам, бабушкам и дедушкам – всем, кто воспитывает детей от двух до шести лет. В ней вы найдете советы, как себя вести в самых разных ситуациях: когда четырехлетний малыш топает ногами и кричит: «Папа, я тебя ненавижу!», когда юный супергерой принимается размахивать мечом или когда ребенок объявляет: «Кэти с нами играть не будет». Кроме советов, которые позволяют сохранить присутствие духа, вы найдете в книге идеи, помогающие воспитать у детей важные жизненные навыки.

Книга очень своевременна. Сегодня в новостях преобладают насилие и агрессия. Независимо от того, где вы живете и какие детские сады есть поблизости, вы, как и я, хотите

воспитать детей, которые могут этому противостоять. Детей, у которых сила сочетается с отзывчивостью. Детей, которые способны сопротивляться несправедливости и мирно разрешать конфликты.

В этом суть книги «Не делиться – это нормально». Нужно разговаривать, определять границы и должным образом выражать чувства. В конце концов, только так можно жить вместе с другими людьми. Неправильные правила не поощряют жадность или грубость. Наоборот. Трехлетний малыш может защитить свои права и установить соответствующие границы для другого ребенка, который берет его игрушку. Создается впечатление, что неправильные правила переворачивают с ног на голову некоторые распространенные взгляды, но на самом деле они расширяют представления о достоинстве и отзывчивости в воспитании детей.

Неправильные правила также являются противовесом от напряженного ритма детства. Игра и отдых ребенка находятся под угрозой, и так происходит по всей стране. Считается, что четырехлетний ребенок уже должен читать. Вы поймете, почему игра дает детям важные для жизни навыки – будь то способность противостоять социальному отторжению, не соглашаться с друзьями, справляться с сильными чувствами или управлять своими импульсами. Дети лучше усваивают эти навыки, так же как и все остальное, – через игру.

Этот сборник неправильных правил рассказывает о том, что действительно работает. Изложенные в книге идеи проверены временем на нескольких поколениях семей и представляют собой суммарный опыт семидесяти пяти воспитателей детского сада, накопленный за сорок лет. Подобно мне, вы могли забыть, что такое старомодные игры. Какие они смелые. Сколько в них риска, эмоций и силы. Но мы не должны их забывать – ради своих детей. Дети остро нуждаются в развитии социальных и эмоциональных навыков. И это главное. С этого нужно начинать.

В книге содержится двадцать девять неправильных правил, но на самом деле все они сводятся к одному, которое я называю золотым неправильным правилом: «Разрешено все, что не вредит людям и собственности». Когда вас затягивает торнадо воспитания маленьких детей, при любом сомнении обращайтесь к этому правилу. У меня дома растут трехлетний и шестилетний ребенок, и я не понаслышке знаю, что родителям вечно не хватает времени. Поэтому книга организована так, чтобы облегчить извлечение из нее главных идей: она представляет собой набор легко запоминающихся правил, а также конкретные приемы, которые при необходимости можно быстро найти.

Возможно, вы согласитесь не со всеми правилами. К каким-то идеям нужно привыкнуть. Некоторые правила могут показаться вам неприменимыми в данный момент, но заслуживающими внимания, когда ваш ребенок подрастет или в семье появится еще один ребенок, но с другим характером. Единственное, что я точно знаю о воспитании детей, – семейная культура бывает очень разной. Мы должны уважать привычки и ценности друг друга. В то же время я уверена, что матери и отцы могут многим поделиться с другими и многому научиться друг у друга. Читая эту книгу, вы увидите, что я делюсь не только своим опытом, но и мудростью, накопленной за сорок лет работы коллективом профессиональных воспитателей детского сада.

Начиная свой путь «неправильного» родителя, вы должны помнить, что вы не одиноки. До вас четыре тысячи семей признали этот метод воспитания и отдали своих детей в Школу для маленьких детей. «Отдельно хочу поблагодарить за то, что вы помогли мне справиться с огромной тягой ребенка к пистолетам и бомбам, – писала одна из матерей. – Для меня, убежденного пацифиста, это было серьезной проблемой». А вот что говорят другие родители: «Спасибо, что нашли подход к душе Джека, к его самовосприятию, его эмоциям... да и его гневу... это чувство ему хорошо знакомо. Я благодарна, когда он говорит: «Я так злюсь, что прямо ударил бы тебя!» – но не делает этого. Настоящий подвиг для четырехлетнего маль-

чика!» «Моя любовь к Школе для маленьких детей началась как брак по расчету, – пишет еще одна мать. – Но чем больше я видела, тем сильнее влюблялась». Или просто: «Вы спасли меня от тупика в отношениях с Софи».

Иногда я думаю, что писать книгу о воспитании – это слишком самоуверенно. Собственные дети часто ставят меня в тупик. Бывают дни, и немало, когда я совсем не похожа на идеальную мать, но даже в таких ситуациях запас знаний, полученных от моей матери и от Школы для маленьких детей, дает мне огромное преимущество. Что бы я без них делала? Когда я совсем сбита с толку поведением своих детей и не знаю, что делать, то пользуюсь личной «горячей линией» – звоню матери. Нам всем нужна такая «горячая линия». И я предлагаю ее вам – свод неправильных правил. Возможно, они помогут по-новому взглянуть на происходящее, подскажут свежие идеи и практические методы воспитания разумных и отзывчивых детей.

Часть I. Возрождение свободной игры

*Не позволяйте формальному образованию мешать вам учиться.
Марк Твен*

Правило 1. Не лишайте ребенка игры



Когда я была маленькой, на стене моего детского сада висел плакат с цитатой Дж. Ч. Пирса, автора «Волшебного ребенка» (Magical Child). «Каждая стадия развития является законченной, – утверждает он. – Нельзя считать, что трехлетний ребенок – это несовершенный пятилетний. Ребенок – это не несовершенный взрослый. Мы не просто находимся в пути к чему-то законченному!»

Эта книга о неправильных правилах рассказывает о том, как воспринимать ребенка таким, какой он теперь. О том, как удовлетворять насущные социальные и эмоциональные потребности вашего ребенка, а не первоклассника, которым он станет. О том, как ребенок думает, решает проблемы, справляется со своим активным телом. Когда мы удовлетворяем

потребности детей – таких, какие они сегодня, – мы даем им то, что им понадобится в будущем.

Если вы похожи на меня, то у вас «сегодня» может странным образом смешиваться с «завтра». Зачастую такое происходит, когда мы стараемся дать детям самое лучшее. Например, покупаем дидактические карточки, а им хочется ходить по грязи. Мы отдаем их в футбольную секцию, а им просто хочется погонять мяч на заднем дворе. Вместе с воспитателями детского сада и методистами мы часто уговариваем детей, чтобы они считали, читали, писали, давали правильные ответы и сидели тихо.

Самое ценное в раннем детстве ребенка (от двух до шести лет) – это игра. Свободная, неструктурированная, направляемая самим ребенком. Это старая идея, подкрепленная достижениями современной нейробиологии. Детям просто необходимо много играть. Усилия «обогащать» или заменить игру формальными уроками упускают из виду огромную роль раннего детства в развитии ребенка. На самом деле форсирование академических знаний часто приводит к обратному результату.

Причина неправильных правил

Время, проведенное ребенком за игрой, драгоценно. Игра формирует в мозгу связи, необходимые для мышления, творчества, сочувствия и многих других навыков, которые остаются с человеком на всю жизнь.

Современные семьи находятся в парадоксальной ситуации. Мы воспитываем детей в такое время, когда ученые все чаще повторяют, что свободная игра жизненно необходима для здоровья детей, а школы и методисты толкают в противоположном направлении – на путь раннего формального обучения. Разрыв между тем, что мы знаем о маленьких детях, и тем, как мы обращаемся с маленькими детьми, каждый год все увеличивается.

Кроме того, мы воспитываем детей в век акселерации. Еще недавно – в некоторых случаях всего два года назад – в детских садах половина времени отводилась играм. Сегодня, отчасти из-за глобальной конкуренции и таких образовательных проектов, как No Child Left Behind¹, программа первого класса школы переместилась в раннее детство. Весь день в детском саду до предела насыщен занятиями. И это происходит по всей стране – за исключением нескольких дошкольных учреждений, программы которых ориентируются на интересы ребенка. Чтобы подготовить трехлетних и четырехлетних детей к требованиям детского сада, их учат читать и писать.

Это называют «подготовкой к детскому саду». Хотя правильнее было бы назвать «лишением игры».

Очень часто мы готовим своих детей к детскому саду точно так же, как сами готовимся к работе. Упорные занятия, полезные рабочие навыки – годы усердной подготовки. Нам не следует подходить к этому со взрослой меркой. Ребенок готовится к школе и жизни в процессе бурной, спонтанной игры, беготни и свалки, ролевых игр в семью или пиратов. Крики, вопли, плач – без этого не обойтись. Как и без первой дружбы (и отторжения). И без риска – творческого, физического и социального. Без переодеваний и сказок. Без грязи и беспорядка во время игр. Без конфликтов. И без разрешения конфликтов. У маленьких детей очень насыщенная программа: игра.

Времена изменились, но дети остались такими же. Маленькие дети развиваются точно так же, как всегда. Другими стали наши ожидания. Мы пытаемся подготовить ребенка к следующей жизненной стадии раньше, чем он подготовлен естественным процессом развития.

¹ «Ни одного отстающего ребенка» (англ.) – этот принятый в 2002 г. закон, поставивший перед американской школой задачу дать качественное образование каждому ученику независимо от места жительства и социального статуса, пока не принес желаемых результатов.

Это все равно что ждать от десятилетних детей безопасного управления автомобилем или думать, что четырехмесячный младенец встанет и пойдет.

«Готовиться к детскому саду? – сказала моя воспитательница Йен Уотерс из Школы для маленьких детей в городе Колумбусе, штат Огайо. – Зачем требовать этого от детей? Маленьким детям нужно совсем другое. Ни к чему невозможно «подготовиться». Дети уже готовы. Но готовы к настоящему, а не к будущему. Вас в тридцать лет нужно готовить к старости? Нет. Вы еще не вступили в тот возраст. Мы должны встречать детей там, где они теперь».

Дети – не взрослые

Не торопитесь и не заставляйте детей учиться, пока им не исполнится шесть или семь лет. Это пустая трата их драгоценного времени. Ребенок развивается в том темпе, который определила эволюция. Примите этот естественный процесс и не пытайтесь ускорить его. Игра с мячом, с кубиками, переодевания – это именно то, что нужно ребенку, который учится тому, до чего созревает, с собственной скоростью. Детям нужно много времени на исследование мира и на игру – от этого зависит развитие их мозга и эмоциональное здоровье.

Один разумный отец выразился так: «Нельзя заставить пшеницу расти, дергая за нее». То же самое относится и к детям. Можно заставить трехлетнего ребенка учить цифры или четырехлетнего – буквы, но мы не должны этого делать. Следует подождать, пока ребенок будет готов – в свое время.

Польза неправильных правил

Когда мы позволяем детям играть и развиваться с естественной скоростью, в этом есть масса преимуществ. Малыши усваивают жизненные уроки и учатся самостоятельно мыслить:

Я такой, какой есть.

Родители меня поддерживают и понимают.

Я могу попробовать новое, когда буду готов.

В книгах много увлекательных историй.

Мне нравится, когда их читают.

Я могу заниматься тем, что мне интересно.

Мне нравится учиться!

Жизнь прекрасна.

Почему это работает

Дети могут развиваться очень неравномерно, особенно в первые годы. У одних на первом месте физическое развитие, а другие в три года уже с удовольствием читают. Некоторым нужно непрерывно прыгать и кричать. А кому-то – тихонько наблюдать из безопасного места. Ребенок нуждается в самой разной стимуляции – эмоциональной, социальной, физической и когнитивной, – чтобы у него была возможность развиваться в собственном, присущем только ему темпе.

В настоящее время исследователи мозга подчеркивают огромное значение детской игры. Выяснилось, что дети в буквальном смысле созданы для игр. Игра развивает социальные навыки, память, эмоциональную чуткость, творческий подход к решению задач, гибкость, умение контролировать свои желания. Она помогает ребенку понять мир и свое место в нем.

Американская академия педиатрии, а также многие педиатры, психологи и нейробиологи считают свободную игру лучшим способом развития маленьких детей. Вот, например, заголовок с сайта CNN.com: «Хотите, чтобы ваши дети поступили в колледж? Позвольте им играть». А радиостанция NPR сообщает: «Старомодные игры формируют важные навыки».

А вот что я слышала вчера в парке: «Я волнуюсь за него. Когда он возвращается из садика, в его рюкзаке мало домашних заданий. Может, он не справляется?» Эта мать высказывает весьма распространенное среди родителей беспокойство. *Он даже не умеет писать свое имя. Может, нам нужно поработать над письмом?.. Я тревожусь за Эшли. Она все еще ошибается, когда считает до десяти.*

Неужели нам нужно оставить детей в покое? А кто же подготовит их к современному глобальному миру? Волноваться не стоит. Во многих других странах (включая большую часть Европы с ее почти поголовной грамотностью и развитыми экономиками) дети играют. В таких странах, как Швеция, Финляндия и Польша, формальное обучение чтению начинается только в семь лет. Почему именно в семь? Традиционно семь лет называют «возрастом разума». В любой стране мира именно в этом возрасте в сознании детей происходит серьезный сдвиг. Детские психиатры Теодор Шапиро и Ричард Перри определяют этот возраст как «семь плюс-минус один». Во многих культурах переходные обряды признают новые возможности семилетних детей, будь то поступление в школу в Финляндии или первое причастие у католиков. В этом возрасте развивающийся мозг естественным образом подготовился к формальному обучению и новому уровню мышления.

Я помню, что в шестилетнем возрасте только рассматривала картинки в книгах. Я не умела и не хотела читать. Слова меня раздражали. Но уже в семь лет я самостоятельно и с огромным удовольствием читала «Паутину Шарлотты». Ребенок, который действительно готов для формального обучения, быстро усвоит эти уроки. Надежда есть. И время тоже.

А вот для игр времени всегда мало. Четыре года ребенку бывает один раз в жизни. Сосредоточьтесь на том, что ему нужно в настоящий момент. Не навязывайте ему будущую учебу. Если сейчас вы позволите ему играть – свободно, так, чтобы у него было место для того, чтобы бегать, прыгать, кувыркаться, танцевать, рисовать, лепить, творчески решать задачи, – то потом он будет готов к формальному обучению. Когда в дошкольные годы дети приобретают социальные и эмоциональные навыки и уверенность в себе, переход к формальному обучению происходит естественно.

Украденное время: раннее обучение вредно

«Мой сын постоянно отвлекается, когда смотрит уроки обучения чтению по телевизору. Ему три года, – рассказывала мне озабоченная мать. – Каждый день у нас настоящее сражение. Он должен сидеть и внимательно смотреть на экран».

Дидактический материал, тесты и обязательные уроки для детей до семи лет крадут время у игр. Мы можем заставить детей запомнить цифры и буквы, изучить календарь. Если проявить настойчивость, то большинство четырехлеток смогут узнавать буквы и читать простые слова. Но какой ценой? Раннее обучение лишает ребенка игры, посредством которой и происходит практически все эмоциональное, социальное, физическое и когнитивное развитие ребенка. К мозгу ребенка предъявляют требования, в которых еще нет необходимости. Как напоминает нам детский психолог Дэвид Элкин: «Плохое образование учит не тому и не в то время». В ущерб социальным навыкам. В ущерб радости. Могут пострадать даже будущие успехи в учебе. Когда пятилетний ребенок приходит домой из садика и кричит: «Домашнее задание! Ненавижу домашние задания!» – это признак неблагополучия. Такой ребенок усваивает: *Я ненавижу школу. Учиться неинтересно.*

Долгосрочные исследования по психологии доктора Ребекки Маркон дают основания предположить, что раннее обучение может *негативно* повлиять на успехи детей в начальной

школе. Она обнаружила, что дети, посещавшие детские сады, где программа развития была основана на играх, лучше успевали и лучше себя вели в начальной школе. Кроме того, они более творчески и с большим желанием относились к учебе, чем те, кто начал обучение в раннем возрасте. Разница была заметна даже в шестом классе. Во всех дошкольных учреждениях с ранним обучением больше всего страдали мальчики. Эти выводы подтверждаются другими исследованиями. Доктор Лоуренс Швейнхарт проследил за развитием детей вплоть до двадцатилетнего возраста и обнаружил, что те, кто посещал детские сады с ранним обучением, в будущем чаще сталкивались с эмоциональными проблемами. Нейробиолог Адель Даймонд выяснила, что у детей, которые играли в детском саду, лучше развито мышление.

Свободная игра должна быть свободной. Она иницируется и направляется ребенком.

Лишение игры причиняет вред ребенку – в буквальном смысле. Исследователи из Йельского университета выяснили, что детей чаще исключали из дошкольного учреждения, когда у них не было возможности для энергичных игр. Доктор Стюарт Браун, руководитель Национального института игры, сообщает: эксперименты с животными показывают, что крысы, лишённые возможности играть, не могут найти себе пару и ужиться с другими крысами.

Каждый час занятий ребенка, когда он смотрит дидактический материал или что-то другое из разряда «мы сделаем тебя умнее», – это потерянное время. И потенциально опасное. Маленькие дети расстраиваются и испытывают стресс, когда от них требуют сидеть спокойно и выполнять задания, к которым их мозг еще не готов. Нейробиологи предупреждают, что слишком сильный стресс может повредить префронтальную кору, область мозга, чрезвычайно важную для памяти и обучения. За исключением случаев, когда ребенок сам с удовольствием читает или просто любит цифры, не нужно настаивать на обучении письму, чтению и счету. Маленьким детям в первые годы жизни обязательно нужно учиться, но их развивающийся мозг учится в основном в процессе игры.

Современный детский сад

Первый детский сад был открыт в 1937 г. Фридрихом Фребелем. Придуманый им термин, Kindergarten, в переводе с немецкого означает «детский сад». Сегодня никакого сада нет. Фребель и другие пионеры дошкольного воспитания запрещали в детском саду буквы и цифры. Это место было предназначено для того, чтобы малыши играли «в обществе детей младше семи лет, которые не учатся читать, писать и считать».

«Что вы помните о детском саде?» – однажды спросила я родителей. «О, – с мечтательным выражением ответил мне отец одного из детей, – мы ничем особым не занимались. По большей части играли, иногда пели, а также ели и спали».

Сегодня детский сад совсем не такой. Игрушки в основном пылятся на полках. «У нас есть кубики и домик для игр, но они редко используются, – рассказывала мне воспитательница детского сада. – На них не остается времени». При таком количестве структурированных занятий, включая счет, чтение, общественные и естественные науки, а также многое другое, время на свободную игру сокращается. В классах дети выполняют тесты и ежедневно делают домашние задания. Очень часто пятилетние дети неподвижно сидят большую часть тех семи часов, которые они проводят в детском саду.

Игра есть высшая ступень человеческого развития в детстве, поскольку только она является свободным выражением внутреннего мира ребенка.

Фридрих Фребель, создатель понятия «детский сад»

Сегодня многие детские сады основное внимание уделяют учебе, и поэтому они требуют, чтобы у детей, которые к ним приходят, уже были сформированы определенные социальные и эмоциональные навыки. В одном дошкольном заведении родителям выдавали памятку «Что нужно для детского сада». Кроме рюкзака и курточки с именем малыша в списке присутствовало такое требование, как умение вести себя в коллективе – не проявлять агрессию, не драться и не толкаться. Это абсурд. Трехлетние и четырехлетние дети еще не должны обладать такими навыками. Они вырабатываются в детском саду.

Право ребенка на свободную игру

Когда Ли Роу и Дженет Стокер, основатели моего детского сада, задумали открыть Школу для маленьких детей, начали они не с набора правил. Первым делом они попытались сформулировать права ребенка.

Первым, и самым главным, правом было право на непрерываемую игру. «Дети все время учатся, – говорила мне Дженет. – Прерывать их игру все равно что прерывать взрослого, который глубоко задумался. Мы обязаны уважать время ребенка и его потребность в игре». Это право на непрерываемую игру является основой для многих неправильных правил, включая право на выбор товарищей по играм и право не делиться игрушкой.

Полдня в детском саду отличаются от времени, проведенном в семье, с привычным распорядком. Дома приходится прерываться, например на еду или сон. Я переработала первоначальный список прав ребенка, составленный Дженет и Ли, и у меня получились «неправильные» права ребенка для дома.

Неправильные права ребенка

Ребенок имеет следующие права:

Право на неструктурированную свободную игру.

Право выбирать себе товарищей по играм.

Право использовать реквизит и выбирать тему игры.

Право, чтобы его не прерывали во время игры.

Право чувствовать себя в безопасности.

Право, чтобы у него не отбирали игрушки (не заставляли делиться).

Право на движение и активные игры.

Право на прогулки.

Право испытывать и выражать все свои эмоции.

Право задавать вопросы и понимать.

Право защищать свои права, устанавливая границы поведения других.

Право на то, чтобы быть выслушанным, на уважение и на твердую поддержку его прав взрослыми.

Право расти в своем, уникальном темпе в соответствии с естественным процессом развития ребенка.

Разумеется, не бывает правил без ограничений. Права одного человека не могут нарушать права другого (рекомендации по определению границ см. Правило 2: «Разрешено все, что не причиняет вреда людям или собственности»).

Возрождение свободной игры

Свободная игра принимает самые разные формы. Ребенок может стучать одной палкой о другую. Он может карабкаться на дерево, рисовать, гримасничать, ковыряться в песочнице или говорить: «Давай будем притворяться». В любом случае эти действия спонтанны, инициированы ребенком и управляются им же. Ребенок реализует свои идеи и идеи товарищей

по играм. Сосредоточившись на игре, которая ему интересна, ребенок учится, но так, как ему удобнее.

Свободная игра развивается непредсказуемо и не подчиняется каким-либо правилам. Конечно, время от времени ребенок может предпочитать структурированные занятия, например настольные игры или спорт, однако он не должен посвящать им большую часть своего времени. У него есть более полезные и интересные занятия.

Главные условия для свободной игры

1. Время для игры

Время имеет большое значение. Детям требуется много времени для неструктурированных игр (более часа на каждый период игры). Это означает, что первые годы ребенка должны быть свободны от формального обучения, и на этом этапе ему требуется много свободного времени.

2. Место для игры

Детям нужно место, где они могут все трогать, изучать и ломать. Где он может «победиться»? Где он может исследовать природу? Даже если ваш дом не слишком просторен, вы должны организовать ребенку место (внутри и снаружи), где он может играть.

3. Поддержка игры

Поддержка может принимать разные формы. Не мешайте ребенку, когда он играет. Выделите ему место для игры. Оденьте ребенка в подходящую одежду (в которой удобно и которую не страшно испачкать). Позвольте ребенку играть с другими детьми.

Свободная игра требует больших промежутков времени продолжительностью один-два часа или больше. Это позволяет ребенку по-настоящему погрузиться в игру. Доктор Джеймс Кристи и доктор Фрэнсис Уордл показали, что короткие периоды непрерывной игры (меньше тридцати минут) уменьшают сложность и серьезность детской игры. Дети отказываются от сложной игры, чтобы приспособиться к коротким промежуткам времени, но при этом свободная игра лишается многих преимуществ. Когда я ходила в детский сад, воспитатели придерживались правила, что ребенку требуется не менее сорока пяти минут, чтобы по-настоящему увлечься игрой с другими детьми. Разумеется, после начала серьезной игры для ее развития и завершения нужно больше сорока пяти минут.

Ложная свободная игра

Даже те детские дошкольные учреждения, которые заявляют о приверженности свободной игре, на самом деле не уделяют ей должного внимания. Посмотрите на режим дня. Если вы увидите, что «свободный выбор» теряется среди многочисленных структурированных занятий, групповых игр и формального обучения, вам сразу станет понятно, что упор делается не на свободную игру. Загляните в класс. Очень часто «свободная игра» – всего лишь перерыв, во время которого педагог готовит следующее структурированное занятие.

Однажды я наблюдала за воспитательницей детского сада во время «свободного выбора». Вместо того чтобы позволить детям играть так, как они хотят, и исследовать окружающий мир, она управляла игрой, распределяя роли. «Это ресторан, – говорила она пятилетним детям. – Ты, Ники, будешь принимать заказы. А ты, Бренна, можешь приносить еду. Кто будет поваром?» Лучше дать детям игрушечную кухню, и пусть они сами решают, как с ней играть.

Играть с ребенком – это прекрасно. И делиться идеями – тоже; это часть игры. Но, когда вы играете с маленьким ребенком, главным должен быть он. Не управляйте игрой. Следите за тем, чтобы это был компромисс.

Попробуйте это – добавьте в свой арсенал

Иногда мы, взрослые, боимся свободной игры. Что мы будем делать с детьми все эти часы? Мы бросаемся заполнять свободное время всевозможными заданиями, телевизором и структурированными занятиями. Игра занимает мозг ребенка, но взрослым она может казаться скучной. Я сама начинала паниковать, особенно когда мои дети были маленькими, а день казался таким длинным.

Не падайте духом. Именно этим и должен заниматься ваш ребенок. Когда семья привыкнет к свободной игре, то вашего участия почти не потребуется. Вы можете просто быть рядом, когда ребенок играет сам или с другими детьми, – и у вас появится возможность заняться чем-то еще.

Поощрение свободной игры

1. Обучение грамоте должно доставлять удовольствие

Маленьким детям не нужно изучать алфавит. Им нужно полюбить песенки и сказки. Петь песни, читать детские стихи, играть в пальчиковые игры. Все время читайте своему ребенку. Запишите, какие слова используют дети, чтобы выразить свои мысли и чувства (см. Правило 7: «Под диктовку малыша»), и используйте их во время игры. Позвольте детям просто влюбиться в сказки и в силу слов – читать они научатся потом.

2. Выходите на прогулки

На улице открывается целый мир для свободной игры. Идите в парк, прогуляйтесь по лесу или по соседним улицам. Поиграйте в мяч. Поищите места, где есть песок и вода.

3. Выбирайте игрушки, которые будят фантазию

В Национальном зале славы игрушек (в Рочестере, штат Нью-Йорк) почетное место занимает картонная коробка. А также палки и одеяла. Обеспечьте своему ребенку доступ к игрушкам, которые будят его фантазию. Прекрасно подойдут колокольчики, фонарики, забавные шляпы, старые ключи, ведра или корзины, кубики, маскарадные костюмы, одеяла, синтетическая глина или пластилин, обычные куклы или мягкие игрушки (известные персонажи ограничивают возможности игры). Не забывайте о песке, воде, камнях, лужах и картонной коробке.

4. Организуйте место

Детям необходимо пространство для игр. Выделите детям место, где они могут играть в свою любимую игру. Освободите помещение, убрав лишние игрушки и мебель. По возможности найдите в доме место, где возможны шумные, бурные игры. Ищите места, где вы можете сказать «да», а не «нет».

5. Сократите структурированные занятия

Ваша четырехлетняя дочь любит футбол? В девять лет она полюбит его еще больше. Просто гоняйте с ней мяч в парке или на заднем дворе. Включайте в игру других детей. Придумывайте игры и смейтесь. Если у ребенка младше шести лет насчитывается два или больше структурированных занятий в неделю, сократите их число наполовину.

6. Ищите детский сад, где работа с детьми построена на игре

Сделать это непросто. Если ваш ребенок уже ходит в детский сад, придите туда и понаблюдайте. Ищите дошкольное учреждение, в котором не меньше трех четвертей времени отведено на свободную игру, блоками в один-два часа. Проверьте, сколько времени на самом деле дети свободно играют, как в помещении, так и на улице, и насколько открыты их игры. При необходимости смените детский сад.

7. Не торопитесь

Маленькие дети растут в собственном темпе. Разгрузите свой день. Воспитание ребенка требует времени.

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ

Пора гулять!

Что тебе нужно для твоего кораблика (домика, крепости, игры)?

Давай вместе читаем сказку.

ФРАЗЫ, ОТ КОТОРЫХ ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

Это что за цифра?

Это буква «В». Скажи: «В».

Ты сделал домашнее задание?

РЕАКЦИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

«О, вторник нам не подходит. У Джейсона плавание, а потом скрипка». Дети так заняты, что у них не остается времени для игр. Для общения ищите семьи, где детей не нагружают занятиями. Их можно встретить в парке и библиотеке.

Сложно удержаться от того, чтобы не сравнивать занятия своего ребенка с занятиями других детей. *Может, Люси тоже готова учиться играть на скрипке?* Даже если вы твердо убеждены, что заняты важным делом, собирая с ребенком одуванчики, со стороны может показаться, что вы небрежно относитесь к его воспитанию. Не поддавайтесь. Когда другие родители спрашивают: «Вы учите Люси музыке?» – отвечайте вежливо, но твердо: «В настоящее время мы в основном играем дома».

Правило 2. Разрешено все, что не причиняет вреда людям или собственности

Свободная игра представляет собой неструктурированное времяпрепровождение, но это не значит, что в ней отсутствуют правила и ограничения. Например, трехлетняя Саманта любила изображать собаку. Она просила родителей подавать ей ужин в миске и ставить под стол. Потом она, забравшись на крышку стола, потребовала «собачью еду». Так семья и ужинала – родители на стульях, а командующий ими ребенок на столе.

Свободная игра предполагает ограничения – со стороны родителей и других детей.

Причина неправильных правил

Свободная игра не означает, что позволено все. Устанавливайте границы.

Саманта имеет право на неструктурированную игру и право самой выбирать тему игры (изображать собаку). Однако ее родители имеют право устанавливать границы времени и места. Не на столе. Не во время еды. Время для игр – после ужина.

В том, что касается игры, у родителей две задачи: 1) ограничить неприемлемое поведение и 2) неизменно обеспечивать права ребенка. Это значит, что, когда Джейми прыгает на своем новом диване, его нужно остановить. Но у Джейми также есть право на бурные, подвижные игры. Игру можно продолжить – только перенести в более подходящее место. Точно так же следует останавливать Пегги, когда она толкает сестру. Но у Пегги есть право играть одной, если она этого хочет, без маленькой сестры. Она имеет право выбирать себе товарищей для игр.

Права есть не только у детей, но и у взрослых. Помимо всего прочего, у родителей есть право на душевное равновесие и право жить в такой обстановке, которая им нравится. Ограничения – это способ жить вместе и удовлетворять свои потребности.

Польза неправильных правил

Понимание, что следует ограничить, а что разрешить, – это ключ к свободной игре и порядку в семье. Правильно установленные границы научат детей следующему:

Почти все мои игры разрешены.

Кое-что – например делать людям больно или ломать вещи – неприемлемо.

Главный не я, а родители.

Некоторые места подходят для бурных игр, а некоторые – нет.

Права есть не только у меня.

Родители позаботятся о моей безопасности.

Установить границы для игры

«Я никогда не запрещаю детям бегать, потому что они могут ушибиться, – говорит Йен Уотерс из Школы для маленьких детей. – Бегать – это нормально. Дети не могут сидеть на месте. А если они и упадут, то лишь лучше усвоят урок».

Какую игру считать приемлемой? Где границы допустимого? Мы, родители, в своем стремлении защитить детей иногда перегибаем палку, не доверяя их играм. Посмотрите, чего мы требуем от ребенка: «не бегать», «не брать камни». Мы предвидим потенциальные опасности, возможность испачкаться или расстроиться. В детстве мы сами играли в такие игры, но, став взрослыми, волнуемся, что ситуация станет неуправляемой.

Дети – не взрослые

Игры, придуманные детьми, обычно не представляют опасности. Не следует автоматически запрещать игру, на которой настаивает ребенок. Измените время или место. Установите ограничения. Они помогут всем чувствовать себя в безопасности, а также покажут ребенку границы допустимого. В наше время границы становятся размытыми. Мы разрываемся между необходимостью контроля и желанием заслужить любовь своего ребенка. Каков результат? Зачастую мы ставим слишком жесткие границы в игре и не ограничиваем поведение в других ситуациях. Пора сместить этот баланс. Ослабьте вожжи в мире игр, но не забывайте устанавливать ограничения, когда это необходимо.

Если ребенок ушибся, не запрещайте ему играть, а просто ограничьте некоторые аспекты игры. Иногда это время. Иногда место. Иногда правила обращения с тем или иным предметом. Например, если ребенок бежит с ножницами, мы не запрещаем ему пользоваться ножницами. Мы объясняем ему, что с ножницами в руках нужно ходить, а также учим правильно их держать. Бегать по цементному полу опасно – поэтому лучше прыгать. Именно так поступают в детском саду № 3 в нью-йоркском районе Вест-Виллидж. Если вы придете туда, то увидите детей, которые всюду прыгают по коридорам. Если речь идет об играх вне дома, установите ограничения на то, что представляет реальную проблему (нельзя бросать камни в людей), а не запрещайте саму игру (камни можно бросать в озеро).

Двухлетний Тайлер любит играть с палками. В парке он размахивает ими, иногда задевая других детей. Вы можете сказать: «Брось палку!» или направить игру ребенка и показать ему, что допустимо, а что нет. «Если хочешь играть с палками, надо отойти подальше от других. Стань вот сюда». Это ограничение, а не запрет.

Игра нуждается в ограничении и в том случае, когда другие не чувствуют себя в безопасности. Трехлетний Кэмерон рычал на другого трехлетнего мальчика, Логана. Он изображал тигра, а тигры должны рычать. Логан испугался. Допустима ли такая игра? В самой игре в тигра нет ничего плохого, но Логану не нравится, когда на него рычат, и у него есть право чувствовать себя в безопасности. Ограничение для Кэмерона может выглядеть так: «Ты можешь рычать, но не на Логана. Ему это не нравится». Границу может установить и сам Логан (см. Правило 3: «Детям необходим конфликт»).

Когда вы устанавливаете границу, проследите за тем, чтобы дети ее соблюдали. Будьте готовы силой увести или остановить ребенка. Не расстраивайтесь и не сердитесь, а просто спросите: «Ты перестанешь или тебе помочь?» И настаивайте на своем.

Почему это работает: золотое неправильное правило

Прохожие иногда останавливаются у детского сада, который я посещала в детстве. Они смотрят, как дети красят деревья в синий цвет, носятся на велосипедах или бродят по грязи и лужам. У некоторых детей в руках настоящие молотки. Другие раскрашивают руки зелеными узорами или бегают с игрушечными мечами.

Иногда люди спрашивают, есть ли в моем детском саду вообще какие-нибудь правила.

Правило одно: разрешено все, что не причиняет вреда людям или собственности. Это золотое неправильное правило, и им можно руководствоваться практически в любой игровой ситуации. Как узнать, не перешел ли ребенок в игре границы допустимого? Спросите себя: причиняет ли эта игра вред людям или собственности? Ответ позволит понять, когда пора устанавливать границы.

Приведу несколько примеров. Двухлетняя Хлоя случайно разливает краску на полу в столовой. Получается красивое пятно. Восхищенная, она снова льет краску на пол. Или

племянник с племянницей устраивают борцовский поединок в гостиной. Они оглушительно кричат и уже приблизились к аквариуму.

Попытайтесь найти способ не запрещать игру. Разливать краску – увлекательное занятие. В результате возникают интересные узоры, а маленьким детям просто необходимо экспериментировать с материалами для художественного творчества. Однако игра Хлои должна иметь границы. Прежде всего убедитесь, что краска отмывается; постелите что-нибудь на пол или переместите игру на улицу. «Если хочешь разливать краску, можешь делать это здесь. Иначе краска останется в коробке». То же самое относится к борцовскому поединку. Такие игры рядом с аквариумом недопустимы – и шум тоже. Это не нравится другим людям (скажите детям: «Моим ушам слишком громко»), а аквариум может разбиться. Если дети хотят бороться, дайте им понять, что гостиная для этого не подходит. Переместите состязание во двор или в другую комнату.

Применяя золотое неправильное правило, следует рассматривать «вред людям или собственности» в самом широком смысле. Вред относится и к чувствам людей. А также к самому ребенку (ребенок не должен намеренно причинять себе вред). Под «людьми» понимаются все живые существа (нельзя причинять вред растениям и животным). Что касается собственности, то к ней относятся самые разные объекты, в том числе нарисованная ребенком картина, а не только официальная собственность, вроде дома или машины.

Золотое правило применимо к поведению в большинстве повседневных ситуаций, а не только к игре. Например, ваш двухлетний малыш разозлился и ударил вас. Людей нельзя бить. Такое поведение нарушает золотое правило. Как пишет Бекки Бейли: «В основе всех ограничений – безопасность. Любое поведение, выходящее за рамки требований безопасности, нуждается в ограничениях». Бейли, автор книги «Сознательная дисциплина» (Conscious Discipline) и других работ по определению границ, считает, что границы защищают детей от их собственных импульсов.

Игра может быть бурной – и это нормально, – но до тех пор, пока она не нарушает золотого правила.

Устанавливать границы, но не стыдить

Очень часто мы стыдим ребенка, когда поправляем его или устанавливаем границы. Хаим Гинотт решительно выступал за то, чтобы устанавливать ограничения, не ущемляя личность и характер детей. Он был убежден, что ребенку важно сохранить лицо, и проповедовал культуру достоинства и уважения при разговоре с детьми. Для этого полезно сделать дисциплину обезличенной. Дайте ясно понять, что вы осуждаете поведение, а не самого ребенка. Например, скажите: «Я вижу игрушки и книги на полу», а не «Ты такой ленивый и вечно не слушаешься! Сколько раз тебе повторять, чтобы убрал у себя в комнате!».

Гинотт утверждал, что дети гораздо лучше усваивают ограничения, когда внушение обезлично и носит характер информации. Объясните назначение того или иного предмета, например: «Стул для того, чтобы на нем сидеть, а не стоять» или «Кубиками не бросаются, в них играют».

Когда трехлетний Бенджамин бросает песок в Лидию, такое поведение неприемлемо. Если песок попадет в глаза, девочке будет по-настоящему больно. Лидия, которой три года, может сама установить границу и сказать ему: «Перестань!» (см. Правило 3: «Детям необходим конфликт»). Если Бенджамин не хочет или не может остановиться, вы должны вмешаться. Установите границы для подобных действий и проследите, чтобы поведение ребенка вернулось в приемлемые рамки. Вот как это может происходить:

Подчеркните, что вам не нравится поведение, а не ребенок.

1. Подтвердите ограничение.

«Лидия сказала: «Перестань». Ты должен послушать Лидию и больше так не делать».

2. Опишите свои действия и пресеките неприемлемое поведение.

«Ты не перестал. Придется держать тебя за руки, пока не остановишься».

3. Предложите выход.

«Покажи мне, что ты все понял. Пообещай, что больше так не будешь, и я тебя отпущу».

4. Доведите начатое до конца.

«Я вижу, что прямо сейчас ты не можешь прекратить бросать песок. Тогда я уведу тебя из песочницы. Будешь играть дома, пока не пообещаешь, что больше не станешь кидаться песком».

Устанавливать границы, избегая обвинений, гораздо легче, когда понимаешь, что ваши дети могут, а чего не могут – в соответствии с естественным процессом развития мозга. Например, нельзя считать свою дочь «плохой», если она хватается пакет с печеньем с полки магазина сразу после того, как вы запретили ей это делать. Ей и вправду очень хочется печенья, а контролировать свои желания она еще не умеет.

Адель Фабер и Элейн Мазлиш, изучающие взаимоотношения родителей и детей, много говорят о том, как важно устанавливать границы в уважительной манере. Они советуют дать детям возможность почувствовать последствия. Вместо того чтобы ругать ребенка за нарушение границ («Мелани! Разве я не говорила, что так делать нельзя? Ты плохая девочка. Никогда не слушаешься. Иди сюда немедленно»), просто заставьте его вернуться в пределы допустимого. Когда ребенок претупает границу, сначала предупредите, не обвиняя: «О черт! Разве ты забыл? Нельзя врезаться на велосипеде в стену». Если ребенок не слушает, следует настоять на выполнении установленного правила, снова воздерживаясь от обвинений. Например: «Дома нельзя врезаться на велосипеде в стену. Поиграй с чем-нибудь еще. После ужина можешь снова взять велосипед». Самих по себе последствий уже достаточно.

Права родителей и уместная власть

Когда я была маленькой, по вечерам, если родителей не было дома и с нами оставалась нянька, мы с братом любили играть в собачек. Мы лаяли и ползали на четвереньках. Я помню, что перед уходом моя мама рассказывала подросткам, которые сидели с нами, что у них тоже есть права. «Помните, что вы не должны играть в игру, если она вам не нравится», – говорила она.

У взрослых тоже есть права. Родителям Саманты не нравилось ужинать с «собакой» на столе, но они не знали, как это прекратить. Командовала их трехлетняя дочь. Она была очень красноречива и убедительна. А они не желали ограничивать ее фантазии и хотели понравиться дочери.

Именно родители обязаны научить ребенка, что в нашей культуре приемлемо, а что нет. У вас есть право устанавливать границы поведения ребенка.

Маленькие дети часто пытаются командовать. Трехлетние малыши раздают указания. Пятилетние бросают нам вызов. Можете не верить, но дети не всегда хотят того, что требуют. Когда такие маленькие дети получают слишком много неуместной власти, они часто чувствуют тревогу и неуверенность. Устанавливать границы необходимо как в играх, так и в повседневной жизни. От этого дети не перестанут вас любить. Настаивая на выполнении правил, вы посылаете ребенку ясный сигнал: родители – главные и они обеспечивают всем безопасность.

«Отсутствие границ может сильно пугать ребенка, – сказал Фред Роджерс, любимый ведущий детской телепрограммы «Наш сосед мистер Роджерс». – Страх может внушать не

только внешний мир, но и мир внутренний; мир чувств может пугать, если вы не уверены, что сами способны справиться с этими чувствами».

Найти правильный баланс власти непросто. Чтобы не испытывать неловкости, устанавливая приемлемые границы для свободной игры, родители должны привыкнуть к должному балансу власти и к установке границ в повседневной жизни.

Иногда мы спрашиваем детей, вместо того чтобы указывать им. Определите, когда нужно интересоваться мнением ребенка, а когда нет. Например, можно спросить у маленького сына: «Ты хочешь зеленую рубашку или красную?» Вам все равно, какую рубашку он выберет, – главное, чтобы оделся. Не задавайте ребенку вопрос, если ответ «нет» для вас неприемлем. Дети часто говорят «нет»! В этом случае у вас выбор из двух неприятных вариантов: либо подчиниться диктату ребенка, либо проигнорировать его желание и поступить наоборот. Например, мать спрашивает мнение двухлетней дочери, вместо того чтобы решить самой:

– Можно, Сара возьмет нашу коляску?

– Нет!

– Но ведь ты с ней не играешь. Сара, можешь взять коляску.

Дети должны участвовать в принятии решений, только нужно тщательно выбирать вопросы.

Попробуйте это – добавьте в свой арсенал

Границы для свободной игры

Иногда игра требует других ограничений, а не тех, что мы установили. Сначала обдумайте проблему, а уже потом устанавливайте допустимые границы для ребенка.

Установка ограничений для игры

1. Найдите способ разрешить игру

Возможно, сама игра вполне допустима, вопрос в том, как в нее играть, где или когда. Ограничьте что-то конкретное. Устанавливая ограничение, одновременно попытайтесь предложить альтернативу: «Кубики не для того, чтобы ими кидаться. Хотите кидаться? Вот вам подушки».

2. Не преувеличивайте проблемы безопасности

Позвольте детям падать во время игры. Оставьте запреты только для действительно опасных ситуаций (оживленные улицы, берег быстрой реки) или скрытых угроз (сухая ветка, когда ребенок лезет на дерево, лед на дорожке).

3. Применяйте золотое неправильное правило

Проанализируйте игру. Действительно ли есть шанс причинить вред? Возможно, игра вам не нравится, но это не причина ее запрещать.

4. Помогите детям слушать, какие границы устанавливают другие дети

Ограничения могут исходить от кого угодно, и те, которые устанавливают сверстники, чрезвычайно важны. Когда дети устанавливают границы, это значит, что, скорее всего, нарушаются их права. Ребенок не чувствует себя в безопасности, или к нему не прислушиваются.

5. Устанавливайте ограничения последовательно

Дети не всегда могут остановиться сами. Признайте: «Тебе трудно остановиться прямо сейчас». Затем помогите ребенку оставаться в рамках дозволенного – при необходимости удержите или уведите его. Можно установить дополнительные ограничения: «Будешь играть рядом со мной, пока не пообещаешь больше так не делать».

Границы для повседневной жизни

Вчера я была в магазине со своим трехлетним сыном. Раньше Зак всегда ездил в тележке, но теперь ему нравится ходить. Я не возражаю, но мне нужно купить продукты и проследить, чтобы он не сбросил все крекеры с полки. Поэтому мы заранее определили правила поведения.

– Можешь ехать или идти. Но если пойдешь сам, то держись за тележку.

– Я буду держаться.

Иногда у Зака получается все время идти рядом со мной, а иногда нет. Трехлетние дети еще плохо управляют своими желаниями. Зачастую слишком велико искушение что-то потрогать или убежать.

– Вижу, ты не держишься за тележку. Значит, ты хочешь ехать.

Не обращая внимания на протесты Зака, я посадила его на сиденье.

– Да, тебе не нравится, – сказала я ему. – Но если хочешь ходить сам, ты должен держаться за тележку. В следующий раз попробуем опять.

Ситуация с тележкой не настолько серьезна, чтобы повышать голос. Мы кричим, когда наше терпение истощилось и ничего другого в голову не приходит. При установке повседневных ограничений говорите твердо и уверенно, но громкий голос и решительные действия приберегайте для серьезных случаев: когда малыш может опрокинуть на себя кастрюлю с кипящей водой или когда ребенок выбегает на оживленную улицу.

Научиться устанавливать эффективные границы – это очень важно для процесса воспитания, как в дошкольные годы, так и позже. Вот несколько идей.

Установка ограничений для повседневной жизни

1. Заранее сообщите о своих требованиях

Ребенок должен знать, какого поведения вы от него ждете. Например: «Когда мы придем в библиотеку, там нужно разговаривать тихо, а ходить бесшумно, как мышка». Или: «В магазине, куда мы идем, на полках лежит много вещей. Трогать их не разрешается. Руки держи в карманах».

2. Ожидания должны быть обоснованными

Для этого потребуется кое-что знать о развитии детей. Должен ли четырехлетний ребенок одеваться самостоятельно? Способен ли трехлетний малыш убирать свою комнату? Наши ожидания в отношении детей иногда преувеличены или занижены. Нужно выяснить, что должен уметь ребенок в этом возрасте.

3. Не кричите. Выходить из себя можно только в серьезной ситуации

Дети не любят, когда на них кричат. Они перестают вас слышать, а вы зарабатываете себе головную боль. Реакция должна соответствовать серьезности ситуации. Если вы постоянно кричите на детей, они привыкают и перестают обращать на вас внимание. Бурная реакция допустима только в серьезных случаях (когда ребенок бьет другого ребенка или выбегает на проезжую часть).

4. Не спрашивайте ребенка, если не хотите услышать отрицательный ответ

Установите необходимый баланс власти. Можно спрашивать мнение ребенка, но важные решения вы должны принимать сами.

5. Не бросайте слова на ветер

«Слоны не бросают на ветер слова», – все время повторяет слон Хортон из сказки Доктора Сьюза. К сожалению, родителям соблюдать этот принцип гораздо труднее. Мы скоры на угрозы. («Если ты не перестанешь, мы немедленно уходим. Я серьезно!») А потом идем на попятную. Постарайтесь избегать фразы: «Я серьезно». Вы всегда должны говорить серьезно. Чтобы найти правильные слова, возьмите паузу – выиграйте время. Говорите

меньше, а когда говорите... то серьезно. Не бросать слова на ветер – значит доводить дело до конца.

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ

Управление игрой

Это неудачное место. Где бы мы могли этим заняться?

Эта комната не подходит для борьбы.

Если ты хочешь играть с палками, нужно отойти подальше от других людей.

Кубики не для того, чтобы ими кидались. Лучше взять подушки.

Установка границ поведения

Я не могу тебе этого разрешить.

Ты сам прекратишь – или тебе помочь?

Я вижу, что теперь ты не можешь с собой справиться. Я тебе помогу.

Я буду держать тебя за руки, пока ты не успокоишься.

Ты не слушаешь, что говорит Брайан. Если не перестанешь, придется тебе играть в другой комнате.

Мне жаль, что тебя это расстраивает. Потом попробуешь еще.

Я знаю, что тебе это не нравится, но мне нужно уберечь тебя от опасности.

Скажешь, когда будешь готов. Пообещай, что больше так не будешь, и вернешься.

ФРАЗЫ, ОТ КОТОРЫХ ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

Не бегай!

Брось палку!

Нет, нельзя, и больше меня не спрашивай.

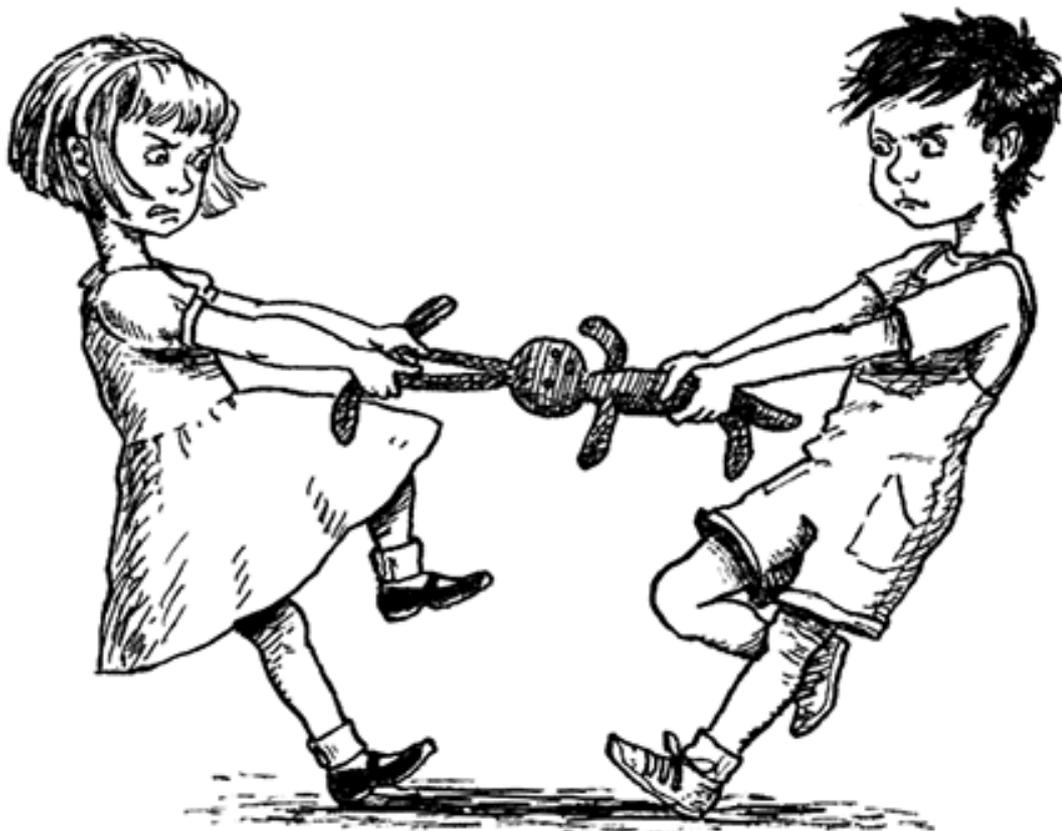
Потому что я так сказал.

РЕАКЦИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Что делать, если вы разрешаете ребенку лазать по деревьям в парке или стучать палками по земле, а другие родители это своим детям запрещают? Полезно твердым голосом объяснить ребенку границы допустимого. Это проинформирует всех (вашего ребенка и окружающих), что разрешено в вашей семье, а что нет. Другие родители могут не согласиться с вашим подходом, но получают сигнал, что вы отвечаете за ребенка и следите за тем, что происходит. Если никому, кроме вашего ребенка, не разрешено подбирать палки, отойдите в сторонку. Там ваш малыш сможет лупить палкой по земле в свое удовольствие, не искушая других детей.

В общественных местах, таких как супермаркет, бывает нелегко настаивать на установленных ограничениях. Возможно, придется отказаться от покупок. Или в следующий раз не брать с собой ребенка. Хорошенько подумайте, прежде чем устанавливать границу. Затем твердо ее придерживайтесь.

Правило 3. Детям необходим конфликт



Мой сын Майлз пришел из детского сада с домашним заданием на тему: «Жить в мире». Нужно было раскрасить лицо в книжке-раскраске и спеть на мотив детской песенки «Плыви, плыви, моя лодка» (Row, Row, Row Your Boat): «Давайте жить в мире, давайте играть вместе...»

«Нельзя рассказывать детям о мире с помощью песни, – сочувственно сказала мне Йен Уотерс, когда я приступила к работе над этой книгой. Йен работает в Школе для маленьких детей. – Это милое занятие, которое предпочитают взрослые. Дети будут петь, если им нравится мелодия. Но жить в мире песня не научит. Дети учатся, когда сталкиваются с проблемами».

Умение разрешать конфликты – это, наверное, главный навык, которым должен овладеть ребенок в раннем детстве. В этот период ваш малыш должен получить опыт взаимодействия с другими людьми, столкнуться с конфликтами и научиться разрешать проблемы таким образом, чтобы никому не навредить.

Причина неправильных правил

Умение договариваться требует практики. Дети получают важные социальные навыки, когда сталкиваются с конфликтами – и учатся разрешать их.

Решение проблем – это социальный навык, причем очень важный. Без него страны вступают в войну, а семейная жизнь превращается в ад. Дипломатов ООН специально учат искусству разрешения конфликтов. Если дать ребенку шанс, он тоже станет опытным переговорщиком.

Для усвоения любого навыка детям требуется практика. Ребенок должен снова и снова «сталкиваться» с другими детьми во время игры и вступать с ними в конфликт. *У него машинка – я ее хочу! Она заняла мое место. Я тут сидела!* Каждое из этих мелких столкновений – прекрасная возможность развития навыка урегулирования конфликта. С вашей помощью ребенок научится отстаивать свои права, защищать других и приобретет сложные социальные навыки переговорщика.

Даже двухлетние дети способны научиться мирному разрешению конфликтов. Малыши могут защищать свои права, бросать вызов другому человеку и заявлять о своих чувствах – это первые шаги в разрешении проблемы. Дети постарше, от четырех до шести, могут стать настоящими дипломатами: иногда они договариваются сами, вырабатывая взаимовыгодное решение и придерживаясь его.

В детском саду, который посещала я, дети успешно разрешают конфликты уже на протяжении сорока лет. Научить этому достаточно просто, а умение договариваться – это, возможно, самое важное, чему вы можете научить своего ребенка. Данное правило имеет огромное значение, и ему посвящена самая длинная глава книги. Навык разрешения конфликтов – основа всего. Конфликты – неотъемлемая часть нашей жизни, от мелких вопросов, например кто будет пить из чашки с зайчиком, до таких серьезных, как контроль над нефтяными запасами.

Польза неправильных правил

Вступая в конфликт, ребенок может приобрести навыки, которые останутся с ним на всю жизнь, в том числе позитивную уверенность, независимость и умение договариваться, что поможет в разрешении будущих конфликтов. Он усваивает следующее:

Я могу постоять за себя и справиться с тем, что мне не нравится.

Я знаю, как устанавливать границы для других детей.

Когда у меня с кем-то возникают проблемы, я прямо говорю ему, что мне не нравится.

Я должен слушать, что говорят другие, и останавливаться, когда они устанавливают границы.

Иногда то, что меня беспокоит, не представляет проблемы.

Наши желания могут не совпадать, но вместе мы что-нибудь придумаем.

Мне не всегда нужна помощь взрослого. Многие из моих проблем я могу разрешить самостоятельно.

Мир и конфликт

Конфликты – неотъемлемая часть повседневной жизни человека, хотя все хотели бы их избежать. Мы не учим детей разрешать конфликты, потому что боимся их. Они нам просто неприятны. Многие стремятся избежать столкновения любой ценой.

Мы, родители, естественно, желаем своим детям мира. Мы учим детей «быть добрыми», «хорошо вести себя с сестрой». Но мир не будет долговечным, если избегать конфликтов. Неразрешенные проблемы всплывут снова.

Мир – это не отсутствие конфликта. Мир – это разрешение конфликта, основанное на уважении.

Мир не достигается подписью под договором, песней или лозунгом. Достижение мира – это работа. Работа по разрешению конфликта.

Священник нашей церкви однажды попросил прихожан написать пятиминутный очерк, начинающийся фразой «Конфликт...» «Конфликт полезен, – написала я. – Он дает

нам шанс столкнуться с новыми идеями, развиваться и меняться вместе». Мой ответ был единственным, в котором рассматривалась положительная сторона конфликта.

Конфликт не обязательно связан с насилием. Я предпочитаю рассматривать конфликт как столкновение двух разных идей. Когда идеи сталкиваются, возникает не только возможность агрессии и обиды, но также шанс для развития, сотрудничества и творчества.

Разумеется, никто об этом не думает, когда дети ссорятся из-за того, кому достанется синяя чашка и почему Нора *опять* заняла место у окна.

Для этого и нужно посредничество в конфликте.

Почему это работает

Детям может потребоваться несколько лет, чтобы научиться понимать причины конфликта. Психолог Кевин О'Коннор говорит, что такая последовательность навыков формируется приблизительно к одиннадцати годам. Большинство дошкольников не видят конфликта до тех пор, пока сами не почувствуют дискомфорт. Объясняя простыми словами, что произошло («твоя рука его ударила»), вы помогаете детям понять, как их действия отражаются на других людях.

Психолог и педагог Бекки Бейли считает, что конфликт помогает ребенку развивать социальную осведомленность и эмпатию. Характерный для ребенка эгоцентричный взгляд на мир меняется, когда он взаимодействует со сверстниками. Во время конфликта он сталкивается с другой точкой зрения, не такой, как у него.

Многие специалисты в области дошкольного воспитания подчеркивают важность вовлечения детей в разрешение конфликтов, участниками которых они стали. Малыш должен понять, что это его проблема, а не взрослого и что нужно напрямую вступить в переговоры с другим ребенком. Вы обеспечиваете только моральную поддержку. Специалисты по детской коммуникации Адель Фабер и Элейн Мазлиш показывают, что наша поддержка вселяет в детей уверенность и это зачастую приводит к самым оптимальным и оригинальным решениям.

Дети – не взрослые

Разговоры о том, что нужно жить мирно, для ребенка не имеют смысла. Как и требование «быть хорошим». Детям необходима возможность переживать конфликты и учиться находить приемлемые решения. Что я буду делать, если возникнет конфликт? Что я скажу? Как установить границы поведения другого ребенка? Когда дети знают ответы на эти вопросы, они необыкновенно успешно сами разрешают свои конфликты.

Вчера мои дети соорудили крепость из одеял. Все было замечательно, пока младший, Зак, не бросил тяжелую пластмассовую игрушку, которая попала брату прямо в голову. Шестилетний Майлз захныкал и в знак протеста покинул крепость. Трехлетний Зак тоже заплакал, лишившись товарища по играм. «Что ты можешь сделать, чтобы Майлз не боялся?» – спросила я Зака. А потом наблюдала, как дети выработали решение, которое мне и в голову не пришло. «Майлз, я буду бросать только мягкие игрушки, ладно?» – сказал Зак. «Только покажешь мне, прежде чем бросать. Я скажу, можно или нет», – ответил Майлз. Зак согласился и вручил ему синее одеяло. «Здорово!» – крикнул Майлз. Они возобновили игру, и Майлз чувствовал себя в безопасности, поскольку контролировал ситуацию.

Травля

Президента Обаму в детстве дразнили из-за больших ушей и необычного имени. Каждый год тринадцать миллионов американских детей сталкиваются с травлей. Это третья часть всех школьников – даже больше, если считать самих забияк.

Программы по искоренению травли весьма популярны, но большая их часть не затрагивает истинную суть конфликта. В детском саду, куда ходит мой сын, дети делают маленькие брошюры под названием «Руки – для того, чтобы помогать». В церкви в группе детей от трех до пяти лет раскрашивают объявления «Здесь травля запрещена!». Ни то ни другое не поможет детям избавиться от этого явления. Эффективные программы по борьбе с травлей учат детей, как правильно реагировать на конфликт. Что сказать. Как поступить. Как защитить себя и воспрепятствовать поведению, которое им не нравится. Как вмешаться в конфликт и вступить за другого. Причем одних советов недостаточно – нужна практика.

Практика абсолютно необходима. Избавляя ребенка от конфликта, мы лишаем его шанса приобрести ценный опыт. Представьте, что вы учите малыша считать. Когда он говорит: «Один, два, три, четыре, шесть, десять», – вы же не наказываете его, а даете возможность попрактиковаться еще. К навыкам разрешения конфликта следует относиться точно так же. Если ребенок не умеет договариваться, ни в коем случае не ограждайте его от конфликтов. Подбодрите его, объясните, что делать, поддержите – и в конечном итоге успех придет.

Свободная игра как источник конфликта

Конфликт – это возможность, которая доступна в самом раннем возрасте. К счастью, игра предоставляет такие возможности в неограниченном количестве. Неструктурированная игра – наилучший способ обучения детей искусству мирного взаимодействия, поскольку спонтанная свободная игра служит источником самых разных проблем. Свободная игра дает детям возможность взаимодействовать друг с другом и самим разрешать конфликты.

Дети учатся жить в мире, преодолевая проблемы.

Я знаю многих родителей, которые отдают детей в детский сад именно для того, чтобы они научились взаимодействовать с другими детьми. И это правильно. Но сегодня в детских садах почти нет места для свободной игры и конфликта. Слишком много занятий посвящены «миру» и порядку, а дети нуждаются в столкновении интересов и в риске конфликта.

Чрезмерно структурированное занятие меньше всего подходит для того, чтобы научиться мирному взаимодействию. Почему? Потому что это область упущенных возможностей. Взрослые бросаются на помощь, чтобы разрешить проблемы или погасить конфликт. Если дети привыкнут надеяться на правила или на взрослых, они упустят шанс приобрести социальные навыки непосредственного взаимодействия со сверстниками.

Вот, например, как воспитательница гасит конфликт. Трое детей играют с водой за специальным столиком. К ним подходят еще двое и хотят присоединиться к игре. «Ладно, мальчики, – говорит воспитательница. – Еще три минуты. Потом уступите место другим». Проходит три минуты, и воспитательница объявляет: «Время вышло. Займитесь чем-нибудь другим». Два новичка надевают фартуки, а трое мальчиков, игравших с водой, уходят.

Это можно рассматривать как успех. Дети уступили место, и никто не ссорился. Но небольшая ссора не повредит. В данном случае воспитательница избежала конфликта, предложив решение еще до того, как дети обнаружили проблему. Зачем было ограничивать тех троих, которые уже играли с водой? При свободной игре вокруг столика с водой могут собраться пять, шесть или даже десять человек. Если им мешает недостаток места, у них появится великолепная возможность заняться урегулированием конфликта. *Что тут происходит? Я вижу, вас много. Вам всем хватает места? Что вы можете предложить? Отно-*

ситесь к конфликту как к возможности. Не спасайте детей (не вините, не читайте нотации). Предложите им инструменты и совет.

Посредничество в конфликтах между детьми – не такое уж трудное дело. Разумеется, некоторые конфликты затягиваются, но обычно переговоры выглядят так:

Четырехлетние Дэниел и Джейсон играют в детском бассейне. Джейсон брызгает водой на Дэна.

Дэн. Перестань!

Джейсон продолжает брызгать.

Дэн. Перестань!

Взрослый. Я слышал, ты сказал: «Перестань!»

Что он должен перестать?

Дэн (*шепотом, взрослому*). Брызгать на меня водой.

Взрослый. Вот и скажи ему.

Дэн (*Джейсону*). Не брызгай на меня!

Джейсон перестает брызгать.

Конечно, у нас не всегда находится время или желание помогать в разрешении каждого конфликта. Но чем чаще мы это делаем, тем быстрее учатся дети. Крик «Мама!» слышится все реже и реже. Практика улаживания конфликтов делает детей более независимыми.

Отсутствие навыков

Дети, не умеющие договариваться, видны сразу. Они ждут, чтобы взрослые разрешили их проблемы, и при возникновении конфликта бегут за помощью. Вот, например, что произошло дома у Гилбертов.

Соседские дети, которые пришли в гости, все время кричали: «Миссис Гилберт, Кевин не дает мне играть с его грузовиком!» или «Миссис Гилберт, Эдриен не разрешает мне быть принцессой!». Миссис Гилберт повернулась к ним и заявила: «Вот и скажите ему! Скажите ей!» Соседские дети не догадывались, что могут разрешить проблему сами. Пап и мам не следует втягивать в детские конфликты. Навязывать родителям роль судьи и присяжных – это нечестно. Это пустая трата времени. И самое главное, такая тактика лишает детей возможности приобрести основные навыки общения.

Разумеется, маленьких детей нужно направлять, прежде чем они научатся самостоятельно разрешать конфликты со сверстниками. Но начинать учиться могут даже двухлетние дети. Польза от разрешения конфликтов состоит в том, что у детей вырабатываются навыки, которыми они могут пользоваться сами, в отсутствие взрослых. Почему? Потому что это эффективно. Дети, вовлеченные в решение своих проблем, будут брать на себя активную роль в разрешении конфликтов, с которыми они столкнутся во взрослой жизни.

Заявить о своих чувствах и желаниях – первый шаг к разрешению конфликта с другим человеком.

Практика, практика и еще раз практика

Разрешение конфликта требует сложных социальных навыков. Навыки эти не врожденные, и для их приобретения детям нужна практика. А это означает, что нужно потратить много времени на спонтанное, неструктурированное взаимодействие с людьми. Лучшая практика – игра. Свободная игра дает ребенку возможность «столкнуться» с другими детьми и вступить в конфликт. Чем больше практикуется ребенок – когда нужно говорить, что говорить, как набраться смелости и постоять за себя, – тем легче ему будет ориентироваться в сложной сети социальных отношений.

Попробуйте это – добавьте в свой арсенал

Ниже приводятся конкретные методы обучения детей навыкам разрешения конфликтов. В первом разделе перечислены десять шагов успешного посредничества, а затем дана пошаговая итоговая инструкция. Второй раздел посвящен возможным стратегиям, в том числе адаптации техники переговоров для маленьких детей в возрасте двух или трех лет, в также действиям в тех случаях, когда вы стали свидетелем конфликта, но не видели его начала.

Раздел 1: Десять шагов по разрешению конфликтов между детьми

1. Помогите детям остановиться

Первым делом помогите детям положить конец поведению, которое им не нравится. Прежде чем бросаться на помощь своему ребенку, задайте вопросы и скажите о том, что видите. Это поможет формированию у детей социальной осведомленности, научит их понимать язык тела.

Опишите ситуацию: «Я вижу, что вы подняли руки. Хотите, чтобы он бросал вам мяч?», «Я слышу, что Сара кричит: «Перестань!» или «Я слышала, что ты сказал: «Не надо». Что тебе не нравится?».

Поставьте под сомнение то или иное поведение: «Тебе не нравится, когда она так делает?», «Ты хочешь, чтобы он на тебя брызгал?», «А ты любишь, когда он разбрасывает твои кубики?» или «Ты хочешь, чтобы тебя толкали?».

Продолжайте задавать подобные вопросы. Возможно, никакого конфликта нет («Я хочу, чтобы меня толкали, потому что мы играем в бульдозер»), но вопросы дают детям понять, что у них есть право установить границы и положить конец ситуации, которая им не нравится. «Тебе понравилось, что она сделала? Нет? Тогда скажи ей!» Так дети узнают, что у них есть выбор.

2. Сведите детей вместе

Некоторые дети избегают конфликта. Другие бегут за помощью к взрослым. Детям требуется быть рядом друг с другом, чтобы они могли совместно решать проблемы. Верните ребенка на место конфликта. Можно обнять его за плечи, чтобы успокоить. Физический контакт со взрослым придает всем детям, участвующим в конфликте, уверенность и помогает понять, что вы позаботитесь о них. Особенно полезно обнять плачущего ребенка, выслушивая другого. Это простое действие успокоит малыша. *Меня выслушают. Я тоже смогу высказать свое мнение.*

3. Признайте чувства

Сочувствие – абсолютная необходимость. Дети соберутся вместе и будут говорить друг с другом, если они верят, что вы действительно понимаете их чувства. Вы должны сразу же признать чувства обеих сторон: «Я точно знаю, что ты разозлился, когда он взял твой совок. А ты, Джон, выглядел испуганным, когда он кричал на тебя. Ты действительно испугался?» Дети должны знать, что вы их понимаете: «Иногда я тоже сержусь, когда берут мои вещи. И мне не нравится, когда на меня кричат. Громкий голос может испугать». Каждый ребенок, вовлеченный в конфликт, должен верить, что вы действительно поможете ему. В противном случае дети могут замкнуться и перестанут участвовать в решении проблем. Завоюйте их доверие с помощью сочувствия.

4. Выберите правильного адресата – прямое взаимодействие

«Я говорю! Мама, Дэнни меня толкнул! Мама!»

Проблема в том, что ребенок обычно обращается не к тому человеку. Мама, конечно, поможет, но выслушать претензии должен совсем другой – вторая сторона конфликта.

Вместо того, чтобы бежать к маме, папе или воспитателю, ребенок может научиться иметь дело непосредственно с тем, с кем у него возник конфликт. Тогда озвучивание своих

претензий превращается в «Скажи ему, что тебе не нравится» вместо «Я говорю!». Когда ребенок бежит к вам и жалуется, что Дэнни его толкнул, отвечайте ему: «Ты должен поговорить с Дэнни». А потом помогите последовать вашему совету.

Очень важно подсказать ребенку точные слова. «Скажи ему: мне не нравится, когда ты меня бьешь». Детям постарше или более опытным в разрешении конфликтов можно просто напомнить: «Скажи ему».

Детям младше шести лет обычно требуется ваше присутствие. Направляйте их. Помогите обратиться непосредственно к другому ребенку. Если дети просто встретились на детской площадке и не знают друг друга, познакомьте их. Например, Ноа прибегает за помощью и указывает на другого малыша.

Ноа. Он меня толкает!

Взрослый. Похоже, тебе это не нравится. Ты должен ему сказать.

Взрослый идет вместе с ребенком к Тейлору.

Взрослый. Это Ноа. Его кое-что беспокоит.

Ты можешь сказать, что тебе не нравится.

Ноа. Не толкай меня.

Взрослый. Он не хочет, чтобы ты его толкал.

Ты можешь пообещать, что больше не будешь?

Тейлор. Ладно.

5. Слушать сверстников

Некоторые дети не слушают других детей, когда те пытаются установить границы. Призыв слушать сверстников может показаться ребенку очень странным. Дети не привыкли слушать других детей. Обычно правила устанавливают взрослые, и дети не обращают внимания на требования друг друга. Если конфликт улаживают сверстники, то слова детей воспринимаются серьезно. Задача взрослого – направлять переговоры и помогать детям слушать друг друга. Вы должны быть рядом, чтобы поддержать своего юного переговорщика. Повторите слова ребенка, чтобы придать им вес. Если ребенок шепчет, говорите громко.

6. Обозначьте проблему

Двухлетним и трехлетним детям особенно нужна ваша помощь, чтобы описать проблему. Например, малыши могут просто кричать: «Нет! Нет! Нет!» Именно так кричал Гейб, который построил разветвленную дорожную систему для своих машин и не хотел, чтобы Скарлетт к чему-нибудь прикасалась. «Нет! Нет! Нет! Уходи!» – вопил он. Помогите такому ребенку, как Гейб, сформулировать проблему. Вы можете спросить малыша: «Ты боишься за свои машинки? Ты не хочешь, чтобы Скарлетт трогала твои машинки? Скажи ей: «Не трогай мои машины!» Помогите детям формулировать конкретные требования, когда они устанавливают границу.

7. Подкрепление

Ребенок должен словами выразить свои желания и чувства. Ваша задача – направлять ребенка и подкрепить его слова. Вы можете помочь детям учиться слушать, повторяя их слова и при необходимости вмешиваясь.

Повторение – великолепный инструмент для обучения. В некоторых случаях взрослый играет роль эха – достаточно громко повторяет слова ребенка так, чтобы их слышали оба участника конфликта. Если ребенок шепчет, следует решительным голосом повторить: «Она сказала: «Не трогай меня!» Иногда возникает необходимость выступить представителем обоих детей: «Я слышал, как Джейми сказал...», «Рейчел говорит, что не любит, когда ей бросают песок в лицо». Если вы нарисуете четкую картину происходящего, дети поймут. Составляйте фразы так, чтобы сообщение всегда исходило от ребенка.

Одного повторения бывает недостаточно; иногда необходимо вмешаться. Бывает, что дети не хотят (или не могут) остановиться сами. Бывает, что они вас просто не понимают. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда сможете разобраться в ситуации.

Одним солнечным утром после церковной службы дети качались на качелях. Шестилетний Эмерсон начал бросать щепки в моего сына Майлза, которому тоже шесть. Майлз сначала смеялся. Потом крикнул: «Перестань! Больше не кидай в меня щепки!» Эмерсон решил, что это новый поворот в игре, и продолжил кидаться щепками. Майлз заплакал.

– Тебе помочь? – спросила я. – Ты ясно сказал, что тебе не нравится, но он не остановился.

Майлз кивнул, и я повернулась к Эмерсону:

– Эмерсон, я слышала, как Майк просил больше не бросать в него щепки. Ты должен останавливаться, когда тебе говорят: «Хватит!»

Данный метод делает упор не на выполнение правил, а на умение слушать. Ребенок должен слушать, какие границы устанавливают другие дети. Вмешательство взрослого лишь подкрепляет слова ребенка – даже если вам приходится прибегнуть к действию.

8. Решение проблемы

После того как оба ребенка разберутся в сути проблемы, а также в своих чувствах, пора искать приемлемое решение. Спросите детей: «Что можно сделать, чтобы уладить ваш спор?» Если они затрудняются с ответом, предложите идеи или информацию: «Я знаю, что иногда дети устанавливают очередь. Может, попробуете?»

9. Добейтесь согласия

Ни в коем случае не пропускайте этот шаг. Попросите ребенка вслух выразить свое согласие. Например: «Джимми попросил не бросать в него песком. Ты перестанешь?» Ребенок, который скажет «да» или кивнет, с большей вероятностью перестанет бросать песком в Джимми, чем тот, кто не ответит (или ответит отрицательно). Можно также использовать письменное обязательство. Считайте конфликт неразрешенным, пока не получите утвердительный ответ.

Более подробно об устных договоренностях, письменных соглашениях и детях, которые отказываются договариваться, см. раздел «Стратегия разрешения конфликтов».

10. Реализуйте найденное решение

Обычно дети соблюдают договоренности. Поэтому попытайтесь реализовать найденное решение, даже если оно кажется вам необычным. Скажите детям: «Попробуем вашу идею и посмотрим, что получится». Если не выйдет, вы можете придумать что-то еще: «Хм... это не слишком помогло. Давайте попробуем другой вариант. Как насчет?..»

Десять шагов по разрешению конфликтов между детьми

1. Помогите детям остановиться

Укажите, что вы видите. Интерпретируйте слова и язык тела. («Я вижу, что вы подняли руки. Хотите, чтобы он бросал вам мячи?») Задавайте вопросы. («Тебе не понравилось, что он взял твой мяч?»)

2. Сведите детей вместе

Дети должны находиться достаточно близко друг от друга, чтобы видеть и слышать друг друга. («Ты должен слушать Дэнни».) Спуститесь на уровень детей. Обнимите их, выслушайте, посмотрите в глаза. Поддержите обоих детей.

3. Признайте чувства

Проявите сочувствие. Покажите, что вы понимаете чувства каждого ребенка. («Ты злишься, что он разрушил твой замок».) Спросите, что чувствует ребенок. (Ты расстроилась,

что он взял твою игрушку?») Констатируйте факты. («Тебе это не нравится. Ты хотел бы получить эту игрушку».)

4. Обращайтесь к нужному человеку – прямое столкновение

Помогите малышу обращаться напрямую к другому ребенку. («Скажи ей» / «Скажи ему».) Подскажите детям правильные слова. («Скажи ей: «Мне не нравится, когда ты меня бьешь».) Присутствуйте при их разговоре.

5. Слушать сверстников

Отдайте инициативу детям. Убедитесь, что каждый ребенок знает, что он должен слушать другого. Направляйте и поддерживайте детей в процессе переговоров.

6. Обозначьте проблему

Помогите детям сформулировать конкретные ограничения. («Я слышал, как ты сказал Александру: «Перестань!» Что должен перестать делать Александр?») Сформулируйте, что ребенку не нравится. Повторите слова ребенка. («Бенни говорит, что ему не нравится, когда ты его толкаешь».)

7. Подкрепление

Повторите сказанное ребенком. Это подкрепляет и усиливает сообщение. При необходимости вмешайтесь – помогите ребенку остановиться и слушать.

8. Решение проблемы

Спросите: что можно сделать, чтобы разрешить проблему? Сообщите информацию. («Я знаю, что, когда играешь в воде, можно промокнуть».) Предложите идеи. («Я знаю, что иногда дети устанавливают очередь. Может, попробуете?»)

9. Добейтесь согласия

Попросите детей вслух высказать согласие. («Ты перестанешь?») Или составьте письменное соглашение.

10. Реализуйте найденное решение

Сначала попробуйте реализовать решения, предложенные детьми. Если это не поможет, возвращайтесь к шагу решения проблемы и попробуйте новый вариант.

Раздел 2: Стратегия разрешения конфликтов

Письменные соглашения

Один из способов установить границы для сверстника – это продиктованное письмо. В приведенном примере четырехлетний Лиам ясно описывает, что ему не нравится, и сам дает некоторые обещания, в результате чего письмо превращается в контракт безопасности.

Дорогой Макс!

Не называй меня злым и не называй меня глупым.

Не говори: я тебя убью.

А я не буду тебя толкать и бить.

Лиам

Даже если Макс и Лиам не умеют читать и не станут друзьями, такое письмо обладает властью, устанавливает четкие границы и дает каждому из мальчиков чувство безопасности.

Устные ограничения

Устные договоренности тоже работают. Чтобы ограничение было эффективным, убедитесь, что ребенок согласен, и только после этого конфликт можно считать исчерпанным. Подойдет и просто кивок. Трехлетняя Джессика играла с детской железной дорогой. К ней подошел Брайан, который тоже любил эту игру, и разобрал пути. С помощью взрослых Джессика установила границы для Брайана и ясно дала понять, что он должен делать, чтобы

участвовать в игре: «Можешь играть в железную дорогу, если не будешь ломать пути». «Ладно», – согласился Брайан.

Отдайте инициативу ребенку. Помогите детям слушать друг друга и устанавливать ограничения для сверстников.

Такие соглашения требуют умения слушать. Каждый ребенок имеет возможность рассказать о своих чувствах и сообщить, что не должен делать другой. Для некоторых детей непривычно слушать сверстников.

Главное в таком социальном договоре – отдать инициативу ребенку. Один трехлетний ребенок устанавливает границы для другого трехлетнего ребенка. Это договор между Максом и Лиамом. Дети, которые научились устанавливать границы для сверстников, не позволяют нарушать свои права, когда взрослых нет рядом.

Разрешение конфликтов маленьких детей (двух или трех лет)

Для самых маленьких прекрасно работает язык тела. Начните с решительного вида. Проинструктируйте детей: «Протяните руку, вот так. Говорите громко. Скажите: «Перестань!»»

Говорите за тех детей, которые не могут или не хотят говорить, повторяйте их слова. Проследите, чтобы слова исходили от ребенка. (Например, «Рейчел говорит: «Не бери мои кубики!») Маленькие дети быстро все поймут и начнут вам подражать. Не бойтесь делегировать полномочия малышам. Чем раньше они начнут, тем выше вероятность, что умение улаживать конфликты станет их второй натурой.

Когда дети не слушаются

Дети не всегда делают то, что мы от них требуем, – даже при разрешении конфликтов. Иногда ребенок отказывается сотрудничать или не соглашается прекратить делать то, из-за чего возникла проблема, даже после всех объяснений и переговоров. Попытайтесь вовлечь в процесс обоих детей. Если ничего не выходит, возможно, придется продолжить беседу с непослушным ребенком.

Вы должны понимать, что предстоит дополнительная работа, если вы спросите: «Ты перестанешь кидаться песком?» – а ответом вам будет молчание или «нет». Проявите настойчивость. Сначала подтверждение: «Ты должен остановиться, когда Джимми говорит: «Хватит». Потом переходите к действиям: «Мне придется тебя увести. Я вижу, тебе трудно остановиться прямо сейчас».

Иногда достаточно просто увести ребенка. В других случаях ребенку понадобится больше внимания. Сосредоточьтесь на его чувствах: «Я вижу, ты сердисься». Ребенок еще не успокоился, и от вас потребуется больше времени и терпения. На этой стадии конфликта вы должны помочь тому ребенку, который проявляет более сильные чувства (рисует картину, отражающую его гнев, быстро бегают; см. Правила 5–7 из раздела «Бурные эмоции»). Сначала успокойте его, а когда он будет готов, переходите к разрешению проблемы.

Когда вы не видели, что случилось

Вы входите в комнату и видите, что два ребенка спорят из-за игрушки. Кто взял ее первой? Что будет справедливым? Что на самом деле произошло?

Нас расстраивают такие ситуации, потому что мы хотим быть справедливыми судьями. Но разрешение конфликтов самими детьми позволяет уклониться от роли судьи. Не видели, с чего начался конфликт? Объявите о том, что видите: «Похоже, вам обоим нужна эта игрушка» или «Ого, кажется, вы разозлились!».

Вам не обязательно быть свидетелем начала конфликта, чтобы понять его суть. Иногда так даже проще, поскольку вам приходится помочь детям самим уладить спор. Расслабьтесь и используйте основные шаги для разрешения конфликтов. Констатируйте факты. Задавайте вопросы. Не волнуйтесь из-за того, чего вы не знаете, а опирайтесь на то, что вам известно. Установите очевидное и сосредоточьтесь на эмоциях, чтобы помочь детям распутать ситуацию.

В песочнице два ребенка с плачем ухватились за одну игрушку и тянут каждый в свою сторону.

Появляется взрослый.

Взрослый. В чем дело? Кажется, вы расстроились. Вам обоим нужна эта лопатка. (*Опишите, что вы видите.*)

Гэвин. Я первый ее взял!

Рэй. Я с ней играл! Она моя!

Взрослый. Да, вы рассердились. Каждый считает, что взял лопатку первым. (*Говорите только то, что знаете.*) И вы оба хотите с ней играть.

Помните: даже если вы присутствовали при начале конфликта, то не всегда можете догадаться, что думают дети. Разницы никакой нет. Задавайте вопросы и вовлекайте детей в процесс выработки решения. Воссоздайте ход событий и обдумайте ответы детей: «Похоже, вы копали, а потом пошли в туалет», или «Проблема в том, что Гэвин хотел копать и взял твою лопатку», или «Ты хочешь выкопать большую яму, а Гэвин волнуется, что из-за этого разрушится его дорога. Как нам поступить?». Такой пересказ показывает детям, что вы их слушаете, и помогает перейти к выработке решения.

Вы не следователь. И вам даже не обязательно точно знать, что произошло. Нужно лишь разобраться в чувствах детей, выслушать каждого и составить план действий.

Сохраняйте нейтралитет

Конфликты могут возникать даже тогда, когда один ребенок не подозревает о проблеме. Сохраняйте нейтралитет, помогая детям выявить проблему. Даже если один из ссорящихся «виноват», помогите ему сохранить лицо, и он будет охотнее сотрудничать в выработке решения.

Уилл и Эйджи толкают друг друга.

Взрослый. Что у вас тут происходит?

Эйджи. Он ударил меня по руке!

Взрослый (*нейтральным тоном*). Ты знаешь, как это получилось, Уилл?

Уилл. Нет.

Взрослый. Эйджи, ты можешь сказать ему: «Осторожней, не задень меня».

Родители должны изо всех сил стараться оставаться нейтральными. Не нужно набрасываться на своего ребенка или автоматически поддерживать младшего. Лучше всего вы справитесь с родительскими обязанностями, если не будете принимать чью-либо сторону, даже эмоционально. Многие из нас склонны быть строже со старшими детьми (и младшие отлично умеют этим пользоваться!) или несправедливо переключать вину на своего ребенка. Так проще. Мы смущаемся. Поведение своего ребенка мы проецируем на себя и считаем, что другие взрослые нас осуждают. Помните, что у всех детей есть чувства, а для танго нужны двое.

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ

Помогите детям прекратить неприемлемое поведение

Стойте! Что случилось?

Тебе нравится, когда она так делает?

Ты хочешь, чтобы Бобби толкал тебя? Скажи ему, чтобы перестал.

Вытяни руку, вот так. Говори громко. Скажи: «Перестань!»

Сведите детей вместе, обращайтесь к тому, к кому следует

Ты должен обращаться к Дэнни, а не ко мне.

Я не уверен, что Рейчел об этом знает. Давай ей скажем.

Говори с ней громко. Так, чтобы она услышала.

Рейчел хочет тебе что-то сказать.

Дэн, вернись. Ты должен выслушать Рейчел.

Ты сам скажешь или тебе нужно помочь?

Мяч будет у меня, пока мы не разберемся.

Обозначьте проблему, признайте эмоции

Я слышал, ты сказал: «Перестань!» Что он должен перестать?

Я слышал, ты сказал: «Не надо». Что тебе не нравится?

Тебе это не нравится. Ты злишься. Тебе хочется этот паровозик.

Призыв слушать све рстников и подтверждение

Я слышал, Сэм сказал: «Не кидайся щепками». Ты должен слушать Сэма.

Когда кто-то говорит: «Перестань!» – ты должен остановиться.

Он не слушает. Скажи: «Мне нужна помощь».

Ты всегда можешь обратиться за помощью к взрослым.

Джессика, Рейчел не любит, когда толкаются. Она просит не толкать ее.

Добейтесь согласия

Хорошо, это твое правило. Если хочешь играть с грузовиками, ты должен выполнять правило Сары.

Ты можешь это сделать? Ты перестанешь?

Он сказал: «Перестань!» – но я вижу, тебе трудно остановится. Придется тебя увести.

Когда вы не видели, что случилось

Я слышу, вы ссоритесь. Что случилось?

Похоже, вам обоим нужна эта игрушка.

Кажется, вы злитесь. Вы оба считаете, что взяли ее первыми.

Вы оба хотите играть с ней прямо сейчас.

ФРАЗЫ, ОТ КОТОРЫХ ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

Эй, вы двое. Немедленно прекратите.

Мне все равно, кто первый начал. Вы оба неправы.

Он младше; отдай ему мячик.

Если не можешь играть нормально, я отберу ее у тебя.

Не хочу этого слышать.

РЕАКЦИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Обучая детей, как вести себя во время конфликта и как открыто высказывать свои желания и чувства, вы можете столкнуться с разными взглядами на воспитание. Большинство детей готовы делиться своими чувствами и помочь в разрешении конфликта. А вот взрослые могут чувствовать себя неловко. Изменить вы этого не можете. Попробуйте объяснить свои цели: «Мы с Терезой пытаемся найти решение проблемы. Вы не возражаете, если мы позволим детям попробовать самим уладить конфликт в песочнице?»

Будьте готовы к самым разным реакциям, когда применяете эту методику в присутствии других. Однажды утром на детской площадке мальчик толкнул моего сына и попытался отнять у него велосипед, а когда я подошла к ним, убежал. В то время Майлзу было три года. «Тебе понравилось, когда мальчик тебя толкнул?» – спросила я Майлза. «Нет!» – ответил сын. Вид у него был злой и немного испуганный. «Пойдем объясним ему, что ты чувствуешь, – предложила я. – Можешь сказать, чтобы он тебя больше не толкал». Мы нашли того мальчика, прижимавшегося к ноге матери. Поздоровавшись, я предоставила слово своему ребенку. «Майлз хочет кое-что сказать вашему сыну», – сообщила я матери. Майлз сказал, что ему не нравится, когда его толкают. Мать была шокирована и не знала, как реагировать. Затем схватила сына за руку и потащила прочь. «С нами не хотят водиться, – заявила она ему. – Мы не будем этого терпеть. Давай пойдем отсюда».

В других случаях это действует как волшебное заклинание – даже на детей, которым такой подход абсолютно незнаком. Как-то раз на детской площадке девочка пожаловалась Карен на ее сына. «Вы должны его остановить, – сказала она. – Он залез на горку с большой палкой». «Похоже, ты считаешь это неправильным, – ответила Карен. – Пойдем скажем ему». Они вместе подошли к горке, и Карен приступила к переговорам: «Лейлу кое-что беспокоит, и она хочет сказать тебе об этом». Лейла говорила, а сын Карен слушал – оба ребенка получили ценный урок по разрешению конфликтов.

Часть II. Бурные эмоции

*Лучший выход – всегда напрямик.
Роберт Фрост*

Правило 4. Допустимы любые чувства. Но не любое поведение



Четырехлетний Бенджамин очень злился на мать. Он не хотел идти в детский сад. В первый же день он бросил коробку для завтрака и ударил маму. Женщина смутилась, но не остановила его. К ним подбежала воспитательница.

«Эй! – громко крикнула она, стараясь, чтобы ее реакция была такой же энергичной. – Людей не бьют. Ты можешь злиться, но людей бить нельзя. В том числе маму».

Причина неправильных правил

Злость, обида или страх – все это нормально. Покажите детям, что допустимо, а что нет, когда возникают эти чувства.

Родители часто говорят: «Я просто хочу, чтобы мой ребенок был счастлив». Истинное счастье не означает, что нужно все время чувствовать себя счастливым; это умение справляться со всем диапазоном человеческих эмоций. И этому умению можно научить.

Помню, как сидела по-турецки на полу в игровой комнате детского сада и пела: «Если ты счастлив и знаешь об этом, хлопай в ладоши». А во время следующего куплета мои маленькие ножки барабанили по полу: «Если ты злишься и знаешь об этом, топай ногами».

Если вы не знаете этих стишков, вот самая распространенная версия:

Если ты счастлив и знаешь об этом, хлопай в ладоши (повторить).

Если ты счастлив и знаешь об этом, на твоём лице улыбка.

Если ты счастлив и знаешь об этом, хлопай в ладоши.

Эта детская классика может преподать важные уроки относительно эмоций, которые встречаются в жизни. Но берегитесь – слова песенки меняются в зависимости от того, кто ее поет. В моем детском саду мы громко выли, когда пели «грустный» куплет («Если ты грустишь и знаешь об этом, можешь поплакать»), и прибавляли куплеты о самых разных эмоциях (страх, волнение, одиночество). Во многих современных версиях в каждом куплете повторяется «счастье-счастье-счастье», как будто цель – заставить весь мир улыбаться.

На самом деле мы не можем каждую секунду испытывать счастье. Как родители мы не понаслышке знаем, что дети тоже не все время счастливы. Они способны бурно радоваться, а уже через секунду могут быть охвачены гневом, отчаянием или страхом.

Переживания у детей очень сильные, и они могут нас ошеломить. Поэтому мы при помощи слов пытаемся подавить эти уродливые, нежелательные эмоции. Мы говорим детям: «Нечего плакать. Ты большой мальчик» или: «Это нехорошо. Ты не должен так чувствовать». Вам как родителю нужно научиться принимать неприятные чувства – особенно если они направлены на вас.

Дети злятся, плачут, цепляются за вас, хнычут. Мы должны принимать чувства, стоящие за этим поведением, но не должны мириться с антисоциальным или раздражающим поведением. Ограничивать необходимо даже поведение счастливых детей.

Польза неправильных правил

Принять чувства ребенка и научить эмоциональным навыкам – это дары, которые останутся с ним на всю жизнь.

Я не должен скрывать свои чувства.

Я не обязан быть все время счастлив. Мои родные все равно будут меня любить.

Чувствовать можно все, что угодно, – это нормально.

Чувства приходят и уходят.

Люди меня слушают. Мои чувства и мысли важны.

Я знаю, как выразить свои чувства, не причинив вреда никому и ничему.

Почему это работает

«Рыба плавает, птицы летают, а люди чувствуют», – сказал Хаим Гинотт. Детский психолог Гинотт написал классический бестселлер «Между родителем и ребенком» (Between Parent and Child), которым руководствовались несколько поколений родителей, стремившихся понять и принять чувства своих детей, особенно неприятные и злые. «Хочется вам, чтобы дети выросли честными, – писал Гинотт, – не хвалите их за то, что они лицемерят, говоря о своих чувствах, будь эти чувства добрыми, злыми или нейтральными».

Маленькие дети живут в мире чувств. Двухлетний ребенок, который кидает в других кубики и кричит, очень рассержен, но, скорее всего, одновременно напуган, неуправляем и

непонят. Он охвачен бурной яростью и не знает, как с ней справиться. Это наша задача. Мы, родители и воспитатели, должны научить его соответствующим навыкам адаптации. Постепенно, в дошкольные годы, дети учатся сдерживать сильные эмоции, просто идентифицируя их, принимая и направляя их проявление.

Эмоции и действия тесно переплетены, но следует помнить, что разбираться с ними нужно по отдельности. Как объяснял Гинотт, большая часть проблем с дисциплиной состоит из чувств и действий. Каждая составляющая требует отдельного подхода. Чувства следует описать и выразить. Действия необходимо ограничить и перенаправить. Задача взрослого – помочь ребенку найти приемлемый способ выразить свои чувства. Двухлетнего малыша, который кидается кубиками, следует остановить, но ребенку все равно нужно выразить свои чувства.

Дети – не взрослые

Эмоции детей могут вызвать у нас ощущение неуправляемости. Сосредоточьтесь на том, чем вы в состоянии управлять: на действиях ребенка. Пресеките неприемлемое поведение, но позвольте ребенку выразить свои чувства. Признание того или иного чувства, будь то гнев или обида, не усилит его. А нежелательные чувства не исчезнут просто по нашему хотению. Невозможно диктовать ребенку чувства, как невозможно заставить его спать.

Никому не нравится быть напуганным. Или несчастным. Или одиноким, раздраженным, сердитым и растерянным. Но один из лучших способов избавиться от этих чувств – выразить их.

Мы часто пытаемся отрицать или преуменьшать негативные чувства, как свои, так и своих детей. Мы говорим: «Ну, это совсем не больно. Нечего реветь!», или «Не говори так со мной», или «На самом деле ты так не чувствуешь». Иногда мы просто хотим избавиться от негативного чувства и мгновенно все исправить. Или отрицаем чувства ребенка, потому что они нам неприятны. Психологи Дороти Бриггс и Сельма Фрайберг полагают, что подобные методы ошибочны и могут только навредить. Они решительно поддерживают право ребенка на чувства.

Если мы учим детей выражать только положительные чувства, то отрицаем часть их личности – и готовим почву для неприятностей. Подавленные чувства не исчезают, а уходят в подполье. Они могут создавать препятствия для обучения в школе и разрушать социальные связи на протяжении всей жизни.

Психиатр Стенли Гринспен называет эмоции «архитекторами разума». Его исследования демонстрируют жизненно важную роль эмоций в развитии мозга ребенка. Когда дети испытывают разнообразные чувства, в их мозгу формируются связи, необходимые для формального обучения.

Вы должны заложить основу для здоровых эмоциональных привычек. Все чувства ребенка – это возможности научить его справляться со всем диапазоном эмоций, с которыми ему предстоит столкнуться в жизни.

Появление эмоционального интеллекта

Маленькие дети могут быть настоящим сгустком эмоций, но их способность понимать человеческие чувства и справляться с ними только формируется. Трехлетний малыш может не знать, что захлестнувшие его ярость или страх скоро пройдут. Поэтому и для родителей,

и для детей полезно помнить, что чувства переменчивы. Они сильны и реальны только в данный момент.

У детей формируется «эмоциональный интеллект» – термин, который популяризовал Дэниел Гоулман в своей книге «Эмоциональный интеллект: почему он может быть важнее IQ» (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ). Маленькие дети не знают, что эмоция, которую они переживают, имеет название или что другие люди могут чувствовать то же самое. Зачастую ребенок не может определить эмоции других. *Ой... она расстроена? Я не знал.* Кроме того, дети не понимают, что делать с этими сильными чувствами, и еще не умеют управлять собой. Дошкольники плохо контролируют свои импульсы. Ребенок может затеять драку и не остановится без помощи взрослого.

Агрессия, гнев и скрытые чувства

На тревогу и страх дети часто реагируют агрессией. Если ребенок беспокоится, он может ударить, толкнуть или пнуть кого-то из стоящих рядом. Это распространенная реакция. Вместо бесконечных выяснений, «кто первый начал», попытайтесь устранить страх. Вот пример, в котором два трехлетних ребенка ссорятся из-за игрушки. Сэм подходит к Заку, который первым взял игрушечную пожарную машину. Зак плачет и отталкивает Сэма.

Взрослый. Зак, я слышу, ты кричишь. Ты боишься, что он может взять твою машину?
(Выявить страх.)

Зак кивает.

Сэм, ты хочешь взять машинку Зака? *(Получить информацию.)*

Сэм. Нет.

Взрослый. Сэм говорит, что не будет брать твою машину. *(Подтвердить информацию.)*

В данном случае цель – увидеть эмоции ребенка. Если у вас это не получается, попробуйте понаблюдать за чужими детьми на детской площадке. Иногда легче различить эмоции других. Став свидетелем злости или агрессии, не торопитесь вмешиваться, а сначала подумайте, чем может быть вызвано такое поведение ребенка: страхом, тревогой, растерянностью, фрустрацией или другой скрытой эмоцией. Задайте вопросы, чтобы понять чувства ребенка. «Ты боишься, что Сэм сделает тебе больно?» «Тебя что-то беспокоит?» «Ты расстраиваешься, потому что хотел чего-то другого?» «Тебя что-то пугает?»

Попробуйте это – добавьте в свой арсенал

Эмоциональное обучение – процесс медленный и трудный. Многие взрослые так и не овладевают этими навыками. Тем не менее дело мастера боится. Чем больше ребенок упражняется, тем лучше он способен выражать свои эмоции и контролировать свое поведение.

У чувства есть название

«Тебе грустно. Ты скучаешь по маме».

«Ты так злишься. Очень хочешь на улицу!»

«Смотри, Джоуи выглядит испуганным. Похоже, ему не нравится твоя маска».

Первый шаг – констатировать очевидное. Назовите эмоцию, которую наблюдаете. Тогда ваш ребенок получит возможность осознать ее. *Ага, вот что такое злость.* Кроме того, идентификация эмоции помогает ребенку понять, что другие люди тоже могут ее испытывать. Гнев, печаль, радость или страх – это неотъемлемая часть жизни.

Детям нужны названия. Они быстро учатся говорить, но многим трудно выражать свои мысли и чувства словами. Когда их мозг захлестывают сильные эмоции, ограниченные речевые навыки становятся особенно заметными. Малышам нужны слова, чтобы справиться со

своими чувствами. Детям младше трех лет достаточно основных названий (гнев, грусть, счастье). В четырехлетнем возрасте ребенок уже готов воспринимать нюансы эмоциональных состояний и различать такие эмоции, как ревность, разочарование, отчаяние и т. д.

Тем не менее вы должны сопротивляться искушению самому определять чувства ребенка, например: «Ты просто устал». Возможно, вы правы, но при таком подходе игнорируются чувства самого ребенка. Все мы хуже справляемся со своими чувствами, когда устали, однако сами чувства по-прежнему важны.

Если ситуация поставила вас в тупик или нужно выиграть время, попробуйте спросить ребенка, что он чувствует. «Ты сердисься на Сидни? Что она такого сделала, чтобы разозлить тебя?» Или просто: «Что ты сейчас чувствуешь?»

Ограничьте поведение

Дети могут испытывать любые чувства, но для их поведения следует установить четкие границы – что приемлемо, а что нет. Нельзя бить маму или младшего брата. Нельзя разбивать лампу на кухне. Обидные прозвища тоже недопустимы. Поведение ребенка опасно для других людей или собственности? Вмешайтесь и остановите его.

Используйте разрядку действием

Детям трудно усидеть на месте даже в спокойном состоянии. Если же ребенок испытывает сильные эмоции, вы должны быть готовы к *действию*. Необходимую эмоциональную разрядку детям могут дать активные действия: они бегают, что-нибудь рвут, пинают ногами или ломают. Не пытайтесь препятствовать этому выходу энергии. Направьте его в безопасное русло. Вы можете предложить множество приемлемых вариантов (см. Правило 5: «Разрешите детям драться и лягаться»).

Найдите альтернативы

Мой пятилетний сын однажды вручил мне рисунок, на котором были изображены отравленные оливки. Мне это понравилось. Рисунок показал, что ребенок уже гораздо лучше справляется со своими эмоциями. На ужин у нас было любимое блюдо Майлза, и ребенок злился и проявлял нетерпение. Несколько минутами раньше он визжал и топал ногами, потому что ужин еще не был готов. Потом, по собственной инициативе, ушел в свою комнату и взял маркеры. Когда Майлз вручил мне рисунок, мы оба улыбнулись. «Я больше не злился, когда нарисовал его», – сказал он.

Дети могут дать выход своим эмоциям разными способами – писать, рисовать, бегать. Главное – найти безопасный способ, чтобы они могли выразить то, что чувствуют. Если вы предложите детям несколько конкретных вариантов, то потом удивитесь, что они используют эти средства даже без подсказки с вашей стороны.

Неправильные правила, приведенные в данном разделе, «Бурные эмоции», предлагают приемлемые эмоциональные альтернативы (см., в частности, Правило 5: «Разрешите детям драться и лягаться» и Правило 7: «Под диктовку малыша»).

Иногда помогает быстрое подтверждение чувств, но все зависит от темперамента ребенка. Например, пятилетняя Стелла впадает в панику, когда мать пытается помочь ей выразить свои чувства. Некоторые дети теряются. Если вы помогаете ребенку справиться со своими чувствами, это нормально, только сначала удостоверьтесь, что вы поняли и приняли их чувства.

Шаги к умению управлять эмоциями

1. Признать и назвать

Помогите детям понять, что они чувствуют. «Ты злишься». Помогите детям распознавать выражение лица и другие признаки эмоций, которые испытывает человек. «Посмотри на Джоуи. Он выглядит испуганным».

2. Принять и оценить

Примите чувства своих детей. Не отвергайте никакие эмоции – даже негативные. Ребенок не должен быть все время счастливым. Позвольте детям грустить, когда им грустно, или злиться, когда они рассержены. Подобные чувства бывают у всех людей, даже у взрослых.

Сильные чувства приходят и уходят. Чувства могут быстро меняться.

3. Выразить чувства приемлемым образом

Зачастую чувства требуется выразить, прежде чем они исчезнут. Сильные чувства – это нормально, однако поведение должно быть ограничено (например, нельзя драться). Найдите приемлемую разрядку: «Нельзя пинать Ната, но ты можешь пинать эту коробку».

Предложите это ребенку; попробуйте что-то новое.

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ

Признать и понять чувства

Ты действительно на меня злишься.

Ты хочешь еще печенья, а я не даю. Это тебя злит!

Ты так злишься, что тебе хочется меня ударить.

У тебя грустный вид. Ты скучаешь по маме. Мне тоже грустно, когда я скучаю по кому-то.

Если тебе грустно, ты можешь поплакать.

Ага! Ты расстроился из-за того, что не получается собрать эту головоломку.

Это ты сейчас так чувствуешь. Но я знаю, что чувства могут меняться.

Ограничить поведение

Ты можешь на меня злиться, но драться нельзя.

Злиться можно, а бить Мейсона – нет.

Людям нельзя причинять вред.

Я не могу позволить тебе выбегать из дома, даже если ты скучаешь по маме.

Ты можешь расстраиваться, но пинать ногой игру неправильно. Ты можешь ее разбить.

Чувствовать _____ – это нормально, но я не могу позволить тебе _____.

Скрытые чувства

Тебя что-то пугает?

Ты переживаешь из-за Энтони?

Ты боишься, что он возьмет твою игрушку?

Ты боишься, что он причинит тебе боль?

ФРАЗЫ, ОТ КОТОРЫХ ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

Все в порядке – это не больно.

Не плачь.

Большие мальчики / большие девочки не плачут.

На самом деле ты этого не чувствуешь.

Я знаю, что ты не серьезно.

Давай улыбнись.

РЕАКЦИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Когда кто-то из моих детей плачет, незнакомые люди часто подходят к нему и пытаются подбодрить. «Слезам горю не поможешь, – говорят они. – Ничего страшного. Такие большие мальчики не плачут. Где твоя улыбка?»

Многим людям, с которыми вы общаетесь, неприятны «уродливые» чувства. Если ребенок слышит от вас, что его эмоции важны, можно не обращать внимания на комментаторов. Люди желают добра и хотят помочь. Иногда отвлечение или новое лицо помогают ребенку успокоиться. Если ребенок шумит или его действия беспокоят окружающих, отойдите в сторонку. Найдите место, где ребенок может свободно выразить свои чувства.

Полезно также сказать что-то успокаивающее, когда на сцене появляется новое лицо, например супруг или нянька. «Джо сейчас действительно очень расстроен. Он скучает по бабушке. Я сказала ему, что взрослые тоже грустят». Это создает безопасную обстановку, в которой можно выразить свои чувства.

Правило 5. Разрешите детям драться и лягаться

Драться, лягаться, кусаться – это недопустимое поведение. Неужели? Бить, лягать, кусать *людей* нельзя, но иногда вашему ребенку требуется выразить свои эмоции, что-нибудь сломав, ударив, пнув. Задача состоит в том, чтобы найти безопасный способ разрядки.

Причина неправильных правил

Для некоторых детей лучший способ успокоиться – выброс физической энергии. Если разозлившись ребенку нужно что-то ударить, предложите ему безопасный объект.



Швырнуть пластилин, стукнуть один о другой деревянные кубики, пнуть мяч – все эти действия вполне допустимы. Как и ударить боксерскую грушу или лягнуть картонную коробку. Некоторые дети любят лупить подушки. Диван тоже мягкий и всегда под рукой. Маленькие дети выражают свои эмоции действием. Дайте выход их вулканической энергии.

Четырехлетний Джек регулярно кусался, плевался, дрался и лягался. Воспитатели в детском саду изо всех сил старались помочь ему сдерживать свой гнев. Лучшее всего помогал бег вокруг елки, которая росла во дворе. Джек бегал кругами, выплескивая свои чувства. Устав, он успокаивался. В конце концов он научился гасить вспышки гнева еще до их начала – самостоятельно бегал вокруг дерева.

Джек в возрасте четырех лет усвоил этот урок на всю жизнь. И в подростковом возрасте, и когда он станет взрослым, он будет знать, что должен найти альтернативные способы для выражения своего гнева.

Действия и гнев неотделимы друг от друга. Когда дети испытывают прилив адреналина, успокаивать их еще рано. Такой ребенок, как Джек, настолько рассержен, что не способен рассуждать, не говоря уже о том, чтобы предпринимать сложные когнитивные действия для разрешения конфликта. Прежде всего ребенку нужно справиться с приливом энергии. Уведите его в такое место, где он может быть громким и активным, дайте ему возможность выплеснуть накопленную энергию. Но не забывайте о золотом неправильном правиле: разрешено все, что не вредит людям и собственности.

Дайте ребенку возможность активных действий. Физическое напряжение и усталость помогают высвободить эмоциональную энергию и позволяют детям снова успокоиться. После того как прилив физической энергии иссякнет, детей можно привлекать к решению проблемы.

Полезьа неправильных правил

Это очень важные уроки для любого маленького ребенка:

Бить людей – в том числе маму и папу – строго запрещено.

Я могу сердиться, но причинять вред людям все равно нельзя.

Я знаю, как выпускать пар, не причиняя вреда людям и вещам.

Когда я злюсь, мне хочется кого-нибудь ударить, но есть лучшие способы разрешения проблем.

Мои родители все равно будут любить меня, даже если я иногда злюсь.

Родители обеспечат мою безопасность.

Я могу им доверять.

Взрослые помогут мне, когда у меня не получится сдержать свои чувства.

Почему это работает

В четыре года мой сын Майлз очень сильно злился. Этот период продолжался около трех месяцев. Он выходил из себя как по серьезным поводам, так и по мелочам, тут же пуская в ход руки, ноги или зубы. Моя реакция была мгновенной. «Я не позволю тебе меня бить, – говорила я, держа его за руки. – Людей бить нельзя. Если тебе нужно что-то ударить, вот тебе диван».

Возможно, вы думаете: «Если я позволю ему бить диван, не разозлится ли он еще больше? Не хотелось бы ухудшить ситуацию и поощрять насилие».

Рассматривайте это как выпуск пара. Возможно, вашему ребенку требуется отлупить диван, но с каждым ударом он растрчивает как эмоции, так и физические силы. Психолог Дороти Бриггс считает, что для маленьких детей физическая активность – это превосходный способ избавиться от негативных эмоций. Некоторые психологи, работающие с детьми, держат у себя в кабинете специальные подушки для битья. Мы, взрослые, тоже избавляемся от стресса и гнева с помощью физической активности – ходим, бегаем, играем в такую жесткую игру, как баскетбол. Двигаясь, мы снимаем напряжение.

Маленькие дети выражают свои эмоции с помощью тела.

Конечно, рассерженные взрослые часто выражают свой гнев с помощью слов. Но маленькие дети только учатся говорить. Когда их охватывает гнев, они размахивают руками и ногами. Фред Роджерс из детской телепрограммы «Наш сосед мистер Роджерс» утверждал, что это абсолютно нормально. Взрослея, дети учатся управлять своими импульсами (то есть могут себя остановить) и выражать свой гнев другими, творческими способами –

через рисунок, рассказ или разговор. Но пока дети – это сгусток чувств. И чувства проявляются посредством тела.

Дети – не взрослые

Ребенок, который дерется, слишком рассержен и плохо соображает. Нужно проследить, чтобы он не причинил вреда, но само действие запрещать не следует. Конечная цель – разрешение конфликта, но ребенку нужно время, чтобы к этому подготовиться. Сначала позаботьтесь о выбросе адреналина. Если малышу нужно что-то ударить, направьте его агрессию на подушку, диван или другой подходящий объект. Эта простая замена подкрепляет мысль, что людей бить нельзя. После того как пар выпущен, можно успокоиться и начать переговоры.

Когда ребенок дерется, лягается или что-то ломает, он растрчивает неуправляемую энергию. Просто выберите подходящие объекты. Даже если ребенок злится, его нужно учить, что приемлемо, а что нет.

Замена объекта агрессии

Если ребенку вообще запретить драться и лягаться, это может вызвать обратную реакцию. Энергия требует выхода. Дороти Хиггс считает, что предпочтительнее ударить объект-заместитель, чем подавлять желание ударить. В мире маленьких детей тело является выразителем эмоций.

Помогает замена объектов. Вместо того чтобы запрещать ребенку само действие – боднуть головой, ударить, лягнуть, – нужно это действие перенаправить. Если ребенок выражает свои чувства через удары, пусть так и будет. Видимо, у него сильная потребность ударить прямо сейчас. Такой метод эффективен отчасти потому, что ребенок чувствует, что его ценят и понимают – даже на пике скандала. Его «потребность ударить» признается. Его не останавливают, а позволяют выражать себя так, как он хочет и умеет.

Перенаправление агрессии

1. Необходимо действовать энергично, чтобы завладеть вниманием ребенка. Говорите громко, двигайтесь быстро.
2. Пресекайте неприемлемое поведение. Остановите руку или ногу ребенка.
3. Повторяйте простые предложения.
«Я не позволю тебе бить меня» (Мию, кошку, лампу).
«Ты можешь злиться, но Мию бить нельзя».
«Людей не бьют».
4. Предложите альтернативу. «Если тебе нужно что-то ударить, бей диван. Ему не больно».
5. Когда ребенок немного успокоится, попытайтесь выслушать его и переходите к разрешению проблемы.

Психолог Хаим Гинотт говорил, что объекты-заменители – это ключ к установке эффективных границ. Граница состоит из двух частей, утверждал он: 1) недопустимое поведение, 2) приемлемый заменитель. Когда мы говорим детям: «Не бей брата», – это лишь половина необходимой им информации. Детям также нужно понимать, какой заменитель приемлем (подушка). Более того, для рассерженного ребенка абсолютно допустимо пред-

ставлять, что подушка – это брат. Замена брата подушкой подкрепляет идею, что людей бить нельзя.

Действия и гнев неотделимы друг от друга. Не бросайтесь сразу же успокаивать ребенка.

Если вы разрешаете драться и лягаться, это не означает, что вы поощряете насилие. Сама замена объекта («Собаку бить нельзя, но ты можешь ударить подушку») подкрепляет сообщение, что бить живых собак недопустимо.

«А как насчет йоги? – спрашивают родители. – Глубокое дыхание хорошо успокаивает».

Йога и другие успокаивающие техники могут успешно использоваться детьми, но многие родители и педагоги делают ошибку, пытаясь успокоить детей слишком рано. С этим этапом торопиться не нужно. Сначала признайте сильные эмоции ребенка. Дети, имеющие возможность выплеснуть свою агрессию, вскоре успокаиваются. Когда первоначальный выброс адреналина рассеется, ребенок сможет плакать, разговаривать, дышать по системе йоги или сидеть у вас на коленях.

У каждого ребенка свой темперамент. Одни дети используют для атаки слова, другие – крик или кулаки. Эта глава посвящена тому, как обращаться с физической энергией. Вербальная агрессия более подробно описывается в Правиле 6: «Я тебя ненавижу»: ничего личного.

Маму и папу не бьют

Джейсон разозлился. Мама пыталась урезонить его, но мальчик не слушал. Он просто был в ярости. Мать уговаривала его, а Джейсон начал драться. Я наблюдала, как развиваются события. Я знала Джейсона и его родителей, наши дети ходили в один детский сад, и я посчитала возможным вмешаться. Когда Джейсон ударил маму, она растерялась и не попыталась остановить его.

«Послушай, Джейсон. – Я подошла к нему вплотную и заговорила строгим голосом. – Маму бить нельзя».

Удивленный моим вмешательством, мальчик тут же остановился.

«Спасибо, – поблагодарила его мама. Потом помолчала задумавшись. – Вы правы. Маму бить нельзя. Ни в коем случае. Спасибо».

Родители обычно сразу же останавливают ребенка, если он бьет младшего брата или сестру, но забывают о себе. Правило «Не причинять вреда» должно включать маму и папу. Послание ребенку должно быть исчерпывающим: нельзя причинять вреда людям, животным и собственности. Тело человека и его чувства неприкосновенны. Это правило применяется ко всем людям – включая самого ребенка и его родителей.

Ударив кого-то из родителей, дети испытывают сильнейшее чувство вины. Иногда они не могут остановиться сами, но всегда хотят, чтобы их остановили. Это ваша задача. Возьмите ситуацию под контроль. Нельзя позволять ребенку бить маму или папу. Установите четкую границу: «Я не позволю тебе меня бить».

Не пугайтесь

Разъяренный ребенок бывает похож на дикое животное. Его ярость может пугать, но не позволяйте обмануть себя. Скорее всего, ребенок сам напуган и не в состоянии управлять собой. Как напоминает Дороти Бриггс, вспышка гнева – это всего лишь более эмоциональное сообщение: «Я не управляю собой! Я в отчаянии!»

Я отчетливо помню, как чувствует себя разъяренный ребенок. В детстве я сама устраивала громкие скандалы. Вопила, плакала, бросалась на пол, пинала кухонные табуретки. Я

не пыталась что-то получить (например, леденец); причиной скандалов были растерянность и отчаяние. Эти истерики продолжались довольно долго, и поэтому я так отчетливо помню свои чувства. Меня захлестывали эмоции, и в разгар вспышки гнева первоначальная причина уже не имела значения; я просто хотела, чтобы кто-нибудь вмешался и взял ситуацию в свои руки. Спас меня от меня самой.

Вы не должны забывать, что в состоянии предложить ребенку безопасность и контроль. В ситуации, когда ребенок становится неуправляемым – дерется, лягается или как-то еще выплескивает свои эмоции, – напомните себе, что ребенок сам хочет, чтобы его ограничили. «Меня всегда удивляло выражение облегчения на лице ребенка, когда отец или мать говорит: «Этого делать нельзя. Я тебе не позволю», – отмечает Т. Берри Бразелтон, педиатр и автор популярных книг о развитии ребенка.

Возможно, вам придется удерживать ребенка, чтобы он не мог ударить вас или кого-то еще. Примените силу, чтобы не позволить ребенку причинить вред себе, другим людям или вещам. Я сажусь на своих детей верхом и держу их за руки, когда они дерутся и не в состоянии контролировать себя – да, даже в присутствии посторонних, даже воскресным утром в церкви. Иногда лучше увести ребенка в такое место, где он может выплеснуть свою энергию, не причинив никому вреда. Когда ребенок успокоится, займитесь его страхами и другими эмоциями.

Обязанность родителей – поддержать детей, вселить в них уверенность. Как сказал Гинотт, детям нужно услышать от нас: «Ты не должен бояться своих импульсов. Я не дам тебе зайти слишком далеко. Это безопасно».

Попробуйте это – добавьте в свой арсенал

Не ограничивайте ребенка. Дайте ему возможность активных действий. Физическое напряжение и утомление помогают многим детям высвободить эмоциональную энергию и снова успокоиться.

Существует масса безопасных способов перенаправить агрессию дошкольника. Все они высвобождают физическую энергию. Многие громко кричат. Эти идеи особенно полезны для активных, а также не слишком разговорчивых детей, которым просто нужно выразить свои чувства. Когда ребенок устает физически, он в большей степени склонен разговаривать и участвовать в разрешении проблемы – или, по крайней мере, станет менее агрессивным.

Обеспечьте ребенку возможность драться и лягаться

Проверенный метод перенаправления гнева – битва с газетой (или другим большим листом бумаги). Взрослый держит большой лист бумаги (можно также с помощью скотча повесить бумагу в дверной проем) и предлагает рассерженному ребенку порвать его ударом руки или ноги, как в карате. Уничтожение газеты позволяет ребенку дать выход эмоциям и сопровождается громким треском, который соответствует падению уровня энергии ребенка. Еще один подходящий объект для агрессии – полимерная глина или пластилин.

Если ребенку необходимо что-то бросать, помогите ему выбрать объект. Пусть нарисует то, что его разозлило, а потом бросает в рисунок подушки. Подкрепите свои действия словами: «Ты сердисься на папу. Я не могу позволить тебе сделать больно папе, но ты можешь бросать подушки в этот рисунок. Папе это не повредит». Однажды я предложила такое Майлзу, а мишенью был традиционный круг, в центре которого было написано «убирать игрушки». Майлз очень злился – сегодня ему очень не хотелось наводить порядок в своей комнате. Выразив свои чувства, он был готов помочь мне убрать игрушки на место.

Заведите чучело для битвы

В Школе для маленьких детей имелось «чучело» – полуметровая тряпичная кукла в форме человека, обязанностью которой было принимать на себя удары и пинки. Лица у чучела не было и одежды тоже, только голова, туловище, длинные руки и ноги. Чучело помогло многим поколениям детей выразить свои огорчения. «Я не могу позволить тебе ударить Мию, – твердо заявляли воспитатели. – Но ты можешь отлупить чучело. Чучелу не больно, когда ты его бьешь».

Некоторым взрослым неприятна мысль об использовании в качестве объекта замещения фигуры, похожей на человека. Но метод эффективен, поскольку учит ребенка перенаправлять свою агрессию и не бить людей, а также напоминает, что они должны найти подходящий неодушевленный объект. Если вы против этого метода, пусть ребенок лупит диван.

Полезные идеи по части выражения гнева

Ударить или пнуть какой-нибудь объект, которому это не причинит вреда.

Бить картонную коробку как в карате.

Лупить подушку.

Рвать газету (или пробивать в ней дыры, как в карате).

Ударить диван.

Ударить большую мягкую игрушку или «чучело».

Отлупить боксерскую грушу.

Бросать грязь в дерево.

Бросать подушки в мишень (которая может представлять собой рисунок того, что разозлило ребенка).

Громко шуметь и бегать.

Выбежать из дома и кричать.

Закрыться в ванной и кричать.

Лупить полимерную глину кулаками или деревянным молотком.

Стучать деревяшками.

Разрушать сооружения из кубиков.

Прыгать на пузырчатой упаковке.

Полезная демонстрация

Если рядом есть другие дети, то вид рассерженного ребенка, кромсающего газету или ударами ног разбивающего картонную коробку, обязательно соберет толпу. Это полезный побочный эффект. Наблюдая, другие дети получают урок управления гневом. «Дэнни сердится. Я не могу позволить ему ударить человека, но он может разбить эту коробку». Прекрасный пример для братьев и сестер, соседей и одноклассников, поскольку они в данный момент способны рационально мыслить и усваивать наглядный урок: злиться можно, только необходимо найти безопасный выход для своего гнева.

Довести дело до конца

Выплеснуть гнев – это всего лишь первый шаг. Не останавливайтесь на этом. Помните, что физическая активность помогает снять напряжение, но не устраняет причину проблемы. Переходите к следующему этапу – разрешению проблемы (см. Правило 3: «Детям необходим конфликт»).

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ

Ты разозлился.

Ты можешь злиться, но бить Мию нельзя.

Людей (мам, братьев), животных, лампы не бьют.
Ты можешь злиться, но бить меня я не позволю.
Я буду держать твои руки, пока ты не прекратишь.
Я не могу позволить тебе бить меня, но ты можешь ударить диван (картонную коробку, подушку, дерево).
Дай выход своей злости: изо всех сил ударь диван.
Ему не больно.

ФРАЗЫ, ОТ КОТОРЫХ ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

Немедленно успокойся!
Так делать нельзя.
Не дерись!
Мы не лягаемся.
Хорошие девочки не дерутся.

РЕАКЦИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Как и в случае других «неправильных» методов, полезно объяснять свои действия, когда вы находитесь в общественном месте. Скажите: «Я не позволю тебе трогать машину, но, если тебе нужно что-то ударить, можешь ударить вот это дерево». Не всем это понравится. Некоторые посчитают, что вы поощряете насилие, другие будут беспокоиться о дереве. Учитывая громкую и непредсказуемую природу вспышки гнева, сопровождающейся ударами и пинками, лучше как можно скорее уйти с ребенком подальше от других людей.

Правило 6. «Я тебя ненавижу»: ничего личного

«Ты такая плохая! Я не хочу, чтобы ты была моей мамой. Я тебе ненавижу!»

Подобная фраза гарантирует вам шок. Возможно, вы погрузитесь в глубины самоанализа. *Как ты мог сказать такое? После всего, что я для тебя сделала? Что случилось с моим любимым малышом и откуда взялось такое чудовище? Я тебя люблю. Я же твоя мать – я дала тебе жизнь!*

Сделайте глубокий вдох и постарайтесь принять ситуацию такой, какая она есть: это вспышка гнева маленького ребенка, который пытается выразить свои чувства. Такие моменты бывают. Это звучит очень эмоционально, но редко бывает правдой. Чувства приходят и уходят.

Причина неправильных правил

Резкие слова означают лишь то, что ребенок в данный момент расстроен. Сосредоточьтесь на его чувствах.

Я помню, как в пятилетнем возрасте кричала матери: «Я тебя ненавижу!» Эти слова пугали меня. Я понимала, что они опасны, и в глубине души осознавала, что это неправда. Я любила маму со всей страстью своего маленького сердца. Но была вне себя и ничего не могла с собой поделать. Я понимала лишь, что ужасно злюсь, и выбирала самые обидные слова, какие только могла придумать. Но, произнеся их, чувствовала себя одинокой и уязвимой – *неужели мама тоже перестанет меня любить?* Сердце у меня замирало, пока не раздавался успокаивающий голос матери: «Я знаю, что ты разозлилась. И я люблю тебя даже тогда, когда ты на меня злишься». Она не отвергала моих слов («Нет, не нужно так говорить! Это неправда!») Думаю, тогда я разозлилась бы еще больше. Но мама была для меня источником силы в те моменты, когда я нуждалась в ней больше всего.

Сохраняйте самообладание, даже когда оно изменяет ребенку. Не стоит всерьез воспринимать обидные слова ребенка. Они лишь отражают силу его эмоций. Помните, что ребенку нужна ваша помощь; он рассчитывает на вас.

Польза неправильных правил

Ваш ребенок усвоит эти уроки детства и будет помнить их всю жизнь:

Я могу совладать с сильными чувствами.

У меня есть выбор. Я знаю, что помогает мне успокоиться.

Хорошо, когда кто-то тебя слушает.

Мои мысли важны. Я могу помочь разрешить мои проблемы.

Родители меня понимают. Иногда я говорю неправильные слова, но родители знают, что я их все равно люблю.

Родители сильные, и на них можно опереться, когда мне трудно.

Почему это работает

«Слово «ненавидеть» в нашем доме запрещено».

Обеспечить выполнение подобного рода правил невозможно. Наверное, вам хотелось бы запретить фразы вроде «я тебя ненавижу», но вы не в состоянии остановить ребенка, особенно когда он себя не контролирует. Детский психолог Хаим Гинотт напоминал: «Сильные чувства не исчезнут оттого, что их запретили». Когда слушатель сочувственно признает негативные чувства, эмоции утрачивают остроту. И наоборот, сталкиваясь с враждебной реакцией взрослых, дети могут чаще использовать резкие слова. Независимо от того, что гово-

рит ребенок, вы должны обращаться непосредственно к чувствам, которые скрываются за словами.

Когда шестилетняя Дженни злилась, она экспериментировала – кричала родителям: «Я тебя ненавижу!» И заметила интересную особенность. Когда она бросала эти дерзкие слова маме, та реагировала странно. Принимала все на свой счет и пыталась остановить дочь. «Нельзя так говорить. Ты же так не думаешь, Дженни. Не нужно так себя вести». Когда Дженни говорила такое отцу, он спокойно отвечал: «Вижу, что ты сердишься, но это резкие слова. Когда ты такое говоришь, люди могут обидеться». Дженни перестала говорить отцу: «Я тебя ненавижу», но продолжала использовать это оружие против матери.

Дети – не взрослые

Не расстраивайтесь из-за грубых слов. Помните, что их произнес маленький ребенок, сосредоточенный на своих проблемах. Даже если ребенок злится на *вас*, тут нет ничего личного. На самом деле это скорее всего означает, что вы хороший родитель и установили необходимую границу. Прислушивайтесь к чувствам, которые стоят за словами. Велика вероятность, что ребенок сердится, расстраивается и ему нужна помощь, чтобы более приемлемым способом выразить свои чувства.

Малыши нуждаются в вашей поддержке, когда сражаются со своими чувствами. Адель Фабер и Элейн Мазлиш, авторы книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», предлагают много приемов, помогающих детям выразить эмоции, но почти всем детям требуется признание их чувств, а не критика, отрицание или совет. Фабер и Мазлиш поддерживают физическое действие (ткнуть кулаком в глину, ударить подушку, отлупить боксерскую грушу), а также методы с использованием карандаша и бумаги, например рисование. Делясь своими чувствами, дети могут от них избавиться. Если вас расстраивают слова «Я тебя ненавижу», можно сказать ребенку, что вы чувствуете, когда слышите такое. Фабер и Мазлиш считают, что важно сохранять спокойствие, и предлагают сказать нечто вроде: «Если тебя что-то злит, скажи мне это по-другому. Тогда, возможно, я смогу тебе помочь».

Помните, что фраза «Я тебя ненавижу» только кажется оскорбительной, но на самом деле ее не нужно принимать на свой счет. Маленький ребенок необыкновенно эгоцентричен; он говорит только о себе.

Оставить худшее для дома

Когда мне было пять лет, я однажды очень удивила воспитательниц детского сада, закатив грандиозный скандал. «Ага, – сказала моя мама, когда забирала меня домой. – Думаю, это значит, что она привыкает к детскому саду».

Вне дома маленькие дети испытывают серьезную эмоциональную нагрузку. Многие дети стараются «держать все в себе» и управлять своими эмоциональными реакциями. Но контролировать эмоции – очень тяжелая работа, особенно для дошкольника. К тому времени, когда он возвращается домой, запасы энергии заканчиваются. Сил контролировать свои эмоции у ребенка уже нет. Например, когда четырехлетняя Джиллиан проигрывала в карты, то по возвращении домой начинала размахивать руками и громко вопить. Однако в детском саду подобных сцен она не устраивала. Такие дети, как Джиллиан, будут кричать «Я тебя ненавижу!» как раз тем, кого любят больше всего. Дома ее ничто не стесняет, а сил справиться с эмоциями уже не осталось.

Попробуйте это – добавьте в свой арсенал

Я знаю, что громко кричащий ребенок может вас испугать, но вы должны взглянуть на происходящее шире. Используя правильные инструменты, вы спокойно и уверенно справитесь с такой ситуацией.

Некоторые дети кричат и визжат. Некоторые дерутся. Кто-то предпочитает выражать свои эмоции словами: «Я тебя ненавижу!» Один ребенок может забиться в дальний угол, другой словно цепенеет. Предложите ребенку более эффективные средства избавления от стресса. Независимо от склонностей и темперамента ребенка, существуют способы помочь ему выражать свои чувства, научиться владеть собой и потренироваться в навыках разрешения проблем.

Лучше всего работает сочетание эмоциональных средств. Во время бурной сцены дайте ребенку возможность активно выразить свои чувства. На следующий день, когда он уже успокоится, подкрепите свои идеи с помощью книг, кукол и т. п.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.