

День за днем

С какими только родителями мне ни приходится работать — все они интересные, вдумчивые, творческие и заботливые. Есть семьи с двумя родителями и с родителем-одиночкой; есть семьи с работающими матерями и отцами и есть такие, где один из них сидит дома; с некоторыми родителями живут дедушки и бабушки; есть и те, кто только что приехал из другой страны. Некоторые семьи маленькие, с одним или двумя детьми, а некоторые — большие, в них трое или четверо детей. Но все эти родители похожи друг на друга и на вас в том, что всеми силами стремятся быть самыми лучшими мамами и папами, чтобы и их дети смогли стать как можно лучше! Родителям дошкольников необходимо формировать навыки и высокого, и повседневного уровня: мы стараемся помочь детям выработать способность брать себя в руки, управлять своими яркими эмоциями и разобраться, кто же они такие в этом мире (именно эти навыки закладывают основу для самоконтроля). При этом мы учим их выполнять повседневные действия, например вставать с постели и выходить на улицу утром, спокойно укладываться спать, правильно вести себя за столом и справляться с новыми ситуациями без приступов ярости и потери контроля над собой. Конечно, такие навыки высокого уровня и выполнение повседневных действий глубоко взаимосвязаны, как вы сможете в дальнейшем убедиться. Родителям временами бывает нелегко, иногда им даже приходится сталкиваться с несколькими проблемами сразу, но у всех этих проблем много общего, даже если каждая семья уникальна: сон, еда, утрата контроля над собой, страхи, конфликты с братьями и сестрами, непослушание, проявления грубости, пререкания, отсутствие прогресса

в развитии, сосание пальца, разбрасывание игрушек, нервное поведение, драки, кусание или пинки. В итоге мы хватаемся за голову и не знаем, что делать, чтобы помочь нашему ребенку.

Многие родители, с которыми я работаю, очень беспокоятся, изо всех сил стараясь привести в равновесие различные аспекты своей жизни. И в наши дни это типичное явление. А еще они волнуются и не уверены в правильности своих решений. Воспитывая детей, они не понимают, стоит ли прислушиваться к внутреннему голосу или нужно следовать рекомендациям экспертов, советам друзей, исполненных благих намерений, либо придерживаться мнения их собственных родителей. Одна семейная пара измучилась, укладывая своего ребенка спать по вечерам. Они пришли ко мне и представили проблему так: «Ему сейчас четыре. Мы перепробовали все. Педиатр посоветовал использовать карту с таблицей для поощрительных наклеек. Пару вечеров это помогало, потом перестало действовать. Мы соблазняли его пончиками на завтрак в качестве награды. Моя лучшая подруга предложила замечательный диск с колыбельными. Мы запирали его дверь на ключ. Мы объясняли ему, почему необходимо спать. Ничего не помогает. Я перечитала все в Интернете и теперь боюсь, что у него какие-то серьезные проблемы со сном». Я заинтересовалась, а что, по их мнению, было бы наилучшим решением. После долгой паузы отец ответил: «Мы уже и не знаем. Мы не знаем, кому верить». По моему мнению, из-за неограниченного потока информации в Интернете родители сомневаются в себе как никогда раньше. И я понимаю, почему это происходит. Родители иногда чувствуют себя так, словно принимают бой, а не занимаются своим очень личным делом — выполнением родительских обязанностей.

Нормально ли, что малыш ночью сосет пустышку? Сколько сахара в день ему можно употреблять? Когда уже пора выключить телевизор? Сделает ли айпод ребенка умнее? В какое дошкольное учреждение лучше отправить трехлетнего малыша? Как разнообразить его рацион? Нормально ли, что он так часто устраивает истерики? Почему он выходит из себя, когда нет его любимой каши? Допустимо ли то, что он отбирает у другого ребенка игрушку и просто уходит с ней? Почему он не играет с остальными детьми, когда его приглашают на день рождения? Как удостовериться в том, что он научился заводить друзей? Что можно считать нормальным поведением в его возрасте?

У этих родителей есть вопросы о поведении ребенка, о трудностях, которые у него возникают, когда он привыкает к определенному распорядку и учится общаться с другими детьми. Родителей интересует, как сделать так, чтобы он оправдал их надежды и стал счастливым, общительным, умным маленьким человеком, готовым завоевывать мир.

Как и вы, эти родители желают своему ребенку только добра. Они самоотверженны и преданы детям, умны и заботливы. И как только они начинают доверять этому подходу, стиль их родительского мышления полностью меняется. Они понимают не только то, как легко справляться со всеми ежедневными проявлениями поведения ребенка, но и то, почему значение воспитания в дошкольные годы столь велико для будущего развития детей. Возможно, самое важное то, что родители приходят к осознанию своей решающей роли в становлении их детей и сейчас, и тогда, когда они станут подростками и в конечном итоге взрослыми. Мир раннего детства предоставляет нам прекрасные

возможности — это настоящая лаборатория, в которой закладывается основа для будущего. Как сказала одна из мам по имени Джослин: «Я научилась понимать, как мыслит моя дочь и почему она поступает именно так, а раньше я очень легко выходила из себя. Но теперь я научилась смотреть на мир ее глазами».

Другая мама Марта Энн рассказывала: «Детей так трудно растить. Я узнала, что, когда им становится скучно, это нормально, что лучше не перегружать их распорядок дня и предоставлять им больше времени на отдых». Еще одна мама призналась: «Иногда так стыдно за то, что говорят дети, но лучше всего спросить себя: “Как справиться с этой ситуацией?”, а не запирать дочь в комнате в наказание за ее неудачное высказывание о том, что от кого-то плохо пахнет». А мама по имени Салли подвела итог: «Жить стало настолько проще! Я больше не хлопочу как наседка! Я больше не считаю, что постоянно должна вступать в отношения между моими детьми, и я могу вздохнуть с облегчением и предоставить им возможность быть самими собой!» Через неделю после первой встречи с их семейной парой отец заявил: «Вы спасли нас от нас самих. Мы впервые стали родителями, и нам постоянно казалось, что наш двухлетний малыш должен делиться со всеми и хорошо себя вести. Нас так воспитывали. Мы очень нервничали. А теперь я понимаю, что в его возрасте трудно отдавать кому-то свои вещи. Это принесло мне облегчение, и я начал получать больше удовольствия от общения с ребенком. И он тоже стал счастливее».

Когда родители меняют свою точку зрения и учатся воспринимать мир с позиций малыша, они избавляются от ежедневных проблем с его туалетом, едой, сном, освоением им чего-то нового и так далее. Но они

занимаются не только этими повседневными делами — трудными или не очень. При этом они помогают своим детям заложить основу тех навыков, которые будут принципиально важны для них на протяжении всей жизни и приведут их к успеху. Кто же не хочет, чтобы его ребенок был добрым и умел сочувствовать окружающим, проявлял трудолюбие и способность справляться с проблемами, мог контролировать свои чувства, был упорным и не пасовал перед трудностями?

Нельзя быть родителями по шаблону

Итак, в этой книге мы будем обсуждать самые разные способы найти подходящие моменты в ежедневном общении с ребенком, которые помогут вам заложить основы его будущего счастья и успеха. Именно с этим чувством я проживаю каждый свой день и в группе с детьми, и у себя дома. Кроме малышей в Центре раннего развития у меня трое собственных детей — трое мальчиков, и все они очень разные.

Когда я рассказываю, что у меня трое сыновей, люди думают, что они должны быть очень похожи. Ничего подобного. Хотя у них много общего, например они внимательны и общительны, любят слушать и исполнять музыку, отлично учатся в школе, страстно чем-либо увлечены, добрые и умеют сочувствовать людям, мне кажется, что они сильно отличаются друг от друга. Один долго собирается с мыслями, ему нужно тихо посидеть и понаблюдать за происходящим, у него есть всего пара близких друзей, и он избегает большого скопления народа. Другой любит развлечения, у него полно приятелей, и он с ходу заводит новые знакомства. А третий — нечто среднее между первым и вторым. Ему нравится общаться, если люди ему хорошо известны

(как его два ближайших друга), если он знает, что сейчас будет происходить, кто там будет и что может измениться. В противном случае он лучше останется дома в привычной обстановке среди ближайшего окружения, то есть со своей семьей.

Все трое — страстные читатели; один сам научился читать в четырехлетнем возрасте; другому чтение никак не давалось, пока он не пошел во второй класс, а теперь он не расстается с книгой. Один читает фантастику, другой глотает одну за другой книги о Второй мировой войне, а также любит исторические книги, а третий предпочитает литературные новинки. Один трижды в год перечитывает всего «Гарри Поттера», а другой еле-еле осилил первую книгу этой серии. Вы понимаете, о чем я. Да, все трое любят читать, но и вкусы, и подход к чтению у каждого свои.

Один из моих сыновей часами с удовольствием рассматривает виды из окна, когда едет на машине или поезде; другой может выдержать в машине час, а потом начинает вертеться. Будучи маленьким, он просто выходил из себя, если приходилось проводить час в автомобильном кресле пристегнутым ремнями безопасности, так что мы изучили все подходящие для отдыха места на всех основных автотрассах на востоке страны. Один из моих сыновей любил разнообразную еду, а другой в раннем детстве питался одной и той же кашей на ужин девять месяцев подряд (серьезно!), сейчас же его можно назвать всеядным.

С моим старшим сыном нужно было оставаться в подготовительной группе к школе каждый день, пока он привыкал к ней, даже после того, как большинство родителей уходили. То же самое было в старшей группе в детском саду, и мне приходилось звать его дедушку

посидеть с ним, до тех пор пока малыш не освоился в новой обстановке. В четырехлетнем и пятилетнем возрасте он не хотел расставаться с родными, но постепенно стал настоящим лидером в компании сверстников. Наш второй сын, придя на второе занятие в подготовительную группу, повернулся ко мне и заявил: «Ты иди, мама, не надо со мной оставаться. С нами будут воспитатели!» И никаких проблем с расставанием. Одна и та же семья? И все — мальчишки? Ответы: да и да. Но до чего же они разные, насколько же различаются их стили поведения и потребности.

Итак, вот что я хочу сказать: берите на вооружение предложения и советы из этой книги, выбирайте то, что полезно вам и вашей семье... и не бойтесь приспособить все это к себе с учетом индивидуальности вашего малыша. Я рассматриваю свой родительский подход как некое общее руководство к действию или, как выразился один из родителей, которых я консультировала, «набор правил для развития восприимчивости». Речь идет о способности видеть красоту мира глазами ребенка: так вы сможете адаптировать свой родительский стиль поведения к потребностям малыша и получить то, что нужно вам. Я наблюдала за тем, как растут трое моих сыновей, на протяжении последних 16 лет, и для меня стало очевидно, что какие-то черты характера сохраняются у детей на протяжении всей жизни, а какие-то с возрастом исчезают или дети научаются с ними справляться. Всегда имеют место как *постоянство*, так и *изменения*. А для нас, родителей, это означает, что каждую минуту мы должны быть настроены на уникальные потребности нашего ребенка, которые будут отличаться от того, что было несколько дней или месяцев назад.

Мои сыновья уже давно перешагнули порог раннего детства, а я все еще работаю с малышами ежедневно. И дома, и на работе я постоянно помню о том, как трудно быть родителем и насколько сложен и индивидуален каждый ребенок. Мы должны воспринимать детей такими, какие они есть, в любой мелочи, даже в том, что нам не нравится или доставляет проблемы. Обычно именно эти черты напоминают нам о нас самих, о тех чертах нашей личности, которые нам не нравятся! Вот в чем состоит главная проблема.

Как устроена эта книга

Эта книга состоит из двух частей. Первая часть поможет понять, как развивается мозг вашего малыша: почему ребенок ведет себя таким парадоксальным образом, что происходит в глубине его сложного юного разума (который часто пребывает в замешательстве) и как применять вашу родительскую ТЗ, чтобы проникнуть в этот разум и научиться смотреть на мир глазами детей. Также я включила сюда главу, где рассказывается, что происходит в тех случаях, когда мы неправильно понимаем наших маленьких детей и, сами того не желая, вызываем у них чувство стыда, тормозя их развитие и мешая им понять, кто же они такие. Эти главы посвящены навыкам «высокого уровня», которые способствуют развитию саморегуляции.

Вторая часть сфокусирована в большей степени на том, как «взломать секретный код малышей», который содержится в их повседневном поведении, что позволит заложить прочную основу для их успешного будущего. Я предлагаю практические советы («Что делать»), чтобы вы могли день за днем справляться с теми трудностями, с которыми сталкиваются все родители маленьких

детей. Вы сможете подобрать ключ к устранению проблем со вспышками ярости, укладыванием спать, принятием пищи, умением пользоваться туалетом, играми со сверстниками. Дочитав вторую часть до конца, вы научитесь использовать свою родительскую ТЗ для решения повседневных задач, чтобы помогать детям развивать правильные привычки и навыки не только сегодня, но и в будущем.

В конце книги вы найдете 15 семян успеха, предназначенных для закрепления самого главного по мере проживания вместе с ребенком его ранних лет жизни и тех, что последуют за ними. Эти семена заложены во всех уроках, советах и примерах, которые вы встретите в этой книге. И это плоды моих усилий за более чем 20 лет работы с дошкольниками и их семьями.

Читая первую и вторую части книги, вы увидите множество примеров из опыта моей работы с детьми, которые заставят вас задуматься о вашем собственном ребенке (или детях), единственном в своем роде. Важно помнить, что дети этого возраста особенно упрямы, чувствительны и динамичны; они очаровательны, полны жизненных сил, любознательны; они готовы дарить любовь и способны сердиться, и они всегда обаятельны. Но с ними бывает довольно трудно. Однако если эти годы будут «прожиты правильно», то следующий за ними период станет не только более гармоничным для всех, но и обеспечит ребенку благоприятную, прочную, исполненную бесконечного вдохновения основу для процветания на протяжении всей жизни — в интеллектуальном и эмоциональном отношении, в сфере общения и даже с физиологической точки зрения, поскольку детям предоставляется возможность быть теми, кем они должны быть. Одна из самых больших сложностей для

родителей — это способность по-настоящему сделать шаг назад, внимательно посмотреть на своего ребенка и понять, как *он или она* живет в этом мире (с взрослыми это происходит совершенно иначе). Мы должны помнить, что наша роль заключается в том, чтобы *руководить* детьми, *поддерживая* их, помогая им найти свое предназначение, чтобы они стали счастливыми, находчивыми, гибкими, целеустремленными и, безусловно, успешными в жизни.