

# Оглавление

ЧТО ЗА...?	12
Предисловие	14
Не думайте о детях... Спасайтесь сами!	14
Профессиональные секреты	19
<b>ПРАВИЛА</b>	<b>25</b>
<b>Глава 1. Десять простых правил воспитания детей</b>	<b>27</b>
<b>Глава 2. Если вы решили прочитать только одну главу, читайте эту</b>	<b>39</b>
Экономика непослушания	40
Почему это правило золотое?	41
Проблема в современной экономике хорошего поведения	41
Что нужно, чтобы золотое правило начало работать	43
Что же делать?	43
<b>ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ У ДЕТЕЙ</b>	<b>45</b>
<b>Глава 3. «Маленький» мозг</b>	<b>47</b>
Всего лишь предостережение	48
Краткий путеводитель по мозгу	48

Как вырастить умных детей	50
Важность теплого последовательного ухода	51
Развитие маленького мозга	52
<b>Глава 4. Как разговаривать с обладателем маленького мозга</b>	<b>55</b>
Иногда с ними скучно	56
Дар слушания	58
Узнайте их взгляд на мир	61
<b>Глава 5. «Замена проводки» в детском мозге</b>	<b>65</b>
<b>СОН</b>	<b>72</b>
<b>Глава 6. Ребенок, который проспал 10 000 км</b>	<b>74</b>
Когда все пошло под откос	77
Детский язык для «чайников»	77
Важность заключительного этапа тренировки (перехода ко сну)	79
Программа «От плача еще никто не умирал»	81
Как «починили» Коннора	86
<b>Глава 7. Мягкая и нежная программа отхода ко сну: не в кровати, не в моей комнате, без сока и без ложки</b>	<b>90</b>
Когда все пошло под откос	94
Три главных слова на букву «Р»	95
Магия сна	96
Мягкая и более щадящая (но и более медленная) программа сна	98
Как «починили» Сэм	99

**Глава 8. Программа сна SAS: Близнецы — двойная головная боль** **103**

Когда все пошло под откос 105

Программа сна SAS 105

Как «починили» Кейтлин и Анни 107

**Глава 9. Похититель кроватей** **110**

Когда все пошло под откос 116

Если сложно уложить спать ребенка постарше... 116

Как «починили» Джордана 117

**ЕДА** **124**

**Глава 10. Маленький мальчик, который не ел овощи** **126**

Когда все пошло под откос 128

Все дело в рекламе и страхе 129

«Нацисты грудного вскармливания» 130

Отнеситесь к проблеме, как папа 133

Три золотых правила кормления детей 135

Как «починили» Стивена 139

**Глава 11. Дети, которые ели только чипсы с мороженым и гороховое пюре** **144**

Когда все пошло под откос 150

Прием пищи не должен быть стрессом 151

Как «починили» Джози и Тайлера 152

## **Глава 12. Зеркало для матери, корзина с мусором для отца** **158**

Когда все пошло под откос	163
Главное — это отношения	164
Как «починили» Сандру, Макса и даже Эмили	165

## **ПО МАЛЕНЬКОМУ И ПО БОЛЬШОМУ** **172**

### **Глава 13. Научите сначала мишку** **174**

Когда все пошло под откос	176
Что можно назвать нормой?	177
Как узнать, что ребенок готов	178
Трехступенчатый план приучения ребенка к горшку	179
Самое главное — радость	182
Как оставаться сухими ночью	183
Как «починили» Ким	184

### **Глава 14. Джимми Грязные Штаны и букет последствий** **187**

Когда все пошло под откос	190
Сила ведра	190
Как «починили» Джимми	191

## **КАПРИЗНЫЕ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ** **194**

### **Глава 15. Направленное внимание и маленький бегемотик** **196**

Когда все пошло под откос	201
Сила направленного внимания	201
Похвала	205
Секреты эффективной похвалы	206

Переключение внимания	208
Как «починили» бегемотика	210
<b>Глава 16. Как использовать тайм-аут и таблицу достижений и почему нельзя вести переговоры с террористами</b>	<b>214</b>
Когда все пошло под откос	218
Детям нужны границы	219
Перед тем как стать лучше, поведение ухудшится	220
Попросите, прикажите, действуйте	221
Таблица достижений: проект хорошего поведения	221
Чудо счета до трех	224
Микроволновая печь как средство управления поведением	226
Тайм-аут: как сделать этот прием эффективным	227
Секреты эффективного тайм-аута	230
Важность распорядка	232
Как «починили» Джорджа	233
Как заставить работать тайм-ауты и таблицу достижений	236
<b>Глава 17. Лестница неминуемой судьбы</b>	<b>237</b>
Когда все пошло под откос	243
Лестница неминуемой судьбы	243
<b>ТАЙНА ТРЕТЬЕГО ЯЩИКА</b>	<b>254</b>
<b>Глава 18. «Иди на улицу и поиграй»</b>	<b>256</b>
<b>Глава 19. Ложь, которую мы говорим своим детям</b>	<b>260</b>

**Глава 20. Как стать родителем, который нравится учителям 265**

**Глава 21. Безопасность детей 269**

Самое главное — отношения	270
Прислушивайтесь к своим детям	271
Прислушивайтесь к своей интуиции	271
Участвуйте в жизни своих детей	272
Задавайте вопросы	272
Научите их прислушиваться к своему сигнальному звонку	273
Что делать, если ребенок говорит, что его сигнальный звонок зазвонил?	276
Куда обратиться за помощью	276
Несколько советов по поводу детских садов/дошкольных учреждений	277
О приходящих нянях	280
Бояться плохо	282

**Глава 22. Как сделать так, чтобы ваш мозг не взорвался 284**

Составьте план	285
Не отрывайтесь от реальности	286
Помните, что жизнь — это страдание	287

**КАК ЭТО РАБОТАЕТ ВСЁ ВМЕСТЕ 289**

**Глава 23. Набор инструментов — руководство пользователя 291**

Сортировка	291
Руководство по сборке инструментов для починки семьи	293
Твердо стойте на своем	297
Набор инструментов	298

<b>Глава 24. Полет в одиночку — семейство Хамдинджеров</b>	<b>300</b>
В гостях у Хамдинджеров	302
Итак, в чем же проблема?	308
Сортировка	309
Инструменты	310
<b>Глава 25. Десять шагов к счастью Хамдинджеров</b>	<b>311</b>
<b>ОДНАЖДЫ ВЕЧЕРОМ ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ . . .</b>	<b>316</b>
<b>Глава 26. Как история заканчивается</b>	<b>317</b>

Прямо сейчас в Стране Родителей нормальные мамы и папы, такие как вы и я, сходят с ума. Вот лишь три самых вопиющих примера:

Есть не только книги о том, как обучать младенцев языку жестов, — но и родители, которые занимаются этим прямо сейчас.

Вы можете купить специальные защитные шлемы из пенопласта для малышей, которые только-только учатся ходить, чтобы они не ударились головой при падении.

Существуют новые доказательства того, что глобальное потепление вызвано вовсе не увеличением содержания углекислого газа в атмосфере, а повышением уровня тревожности и чувства вины у родителей из-за новой «информации» о том, что они делают неправильно и что может пойти не так.

Мой ответ на этот бред будет состоять из трех частей:

Вы издеваетесь? Язык жестов для младенцев? Что такого, черт возьми, может сказать маленький, не способный контролировать свои физиологические потребности человек, который нигде не был и не сделал ничего важного и хоть немного интересного?

Если вашему ребенку нужен защитный шлем, чтобы научиться ходить, то ходьба — меньшая из его проблем.

Пытаясь предотвратить глобальное потепление, вызванное чувством вины и тревожностью родителей, и таким образом спасти планету, я и написал эту книгу.

Надеюсь, она вам понравится.

# Предисловие

## НЕ ДУМАЙТЕ О ДЕТЯХ... СПАСАЙТЕСЬ САМИ!

**М**ожно простить людей за то, что где-то между 1982 и 1992 годами они стали думать, что дети сделаны из другого теста, нежели раньше. До той поры дети были детьми. Они могли упасть, испачкаться, пока играли с друзьями, то есть занимались всем тем, чем обычно занимаются дети. Им не нужны были специальные, прошедшие тройную проверку автокресла, и родители не водили их в школу за ручку. Дети носились на площадках с бетонным покрытием, жили в квартирах с розетками без предохранителей и поедали продукты с огромным количеством красителей — и делали они всё это совершенно непринужденно.

Удивительно, как только человечество не вымерло в те беззаботные десятилетия!

Но в какой-то момент мы свернули не туда. Жизнь стала более напряженной и сложной. У нас появились мобильники, ноутбуки и DVD-проигрыватели. Люди, которые рекламировали шампунь и тому подобные товары, решили, что мы с вами какое-то загадочное «Поколение X». Поколение, которое не хочет принимать вообще никаких решений. Следом, как я понимаю, подрастает уже «Поколение Z», а мыло до сих пор пытаются продавать с помощью рекламы, которая напоминает описание космических технологий.

Друзья, мыло — это просто мыло, давайте не будем забывать об этом. В самом деле, это не медовые добавки и не экстракты алоэ, это — мыло.

Кроме прочего, люди теперь считают, что дети становятся всё более сложными и хрупкими. Послушайте, как некоторые родители говорят о своих детях... Можно подумать, что бедные маленькие крошки сделаны из стекла. А после того, как всякие хиппи стали обращаться к детям «молодые люди», все покатило под откос.

Каждый раз как включаешь телевизор, видишь какого-нибудь тележурналиста, который рассказывает о новейших исследованиях тьмутараканского университета, показавших, что все мы ужасные родители и что наши дети обречены, потому что мы такие дрянные.

Конечно, с вероятностью 98 % этот тележурналист ошибается. Мой опыт говорит о том, что тележурналисты плохо справляются с работой, когда речь заходит об освещении исследований в сфере общественных наук. Так что не принимайте близко к сердцу, когда вам рассказывают, что ученые что-то там «открыли» про детей. Я постоянно поражаюсь, а зачастую просто ужасаюсь тому, насколько сильно (иногда намеренно) могут ошибаться некоторые так называемые эксперты.

Остерегайтесь экспертов.

Особенно тех, которые пишут книги для родителей.

В качестве примера того, насколько безумным стал наш мир, позвольте рассказать вам о собственном опыте, который я получил в качестве родителя. Когда мой старший сын стал ходить в школу, он пошел вразнос.

Мой сын — замечательный, и я его очень люблю, но он ужасно упрямый, как будто ему при рождении вживили гены свехупрямства. (После долгих и очень сложных психологических экспериментов я пришел к выводу, что он унаследовал эти качества от своей матери.) Когда мы с женой впервые встретились с учительницей, наш сын уже

успел несколько раз повздорить с ней, проверяя на прочность границы дозволенного, — он всегда так делает, так что мы не удивились. Мой сын — известный нарушитель границ. Но учительница была мастером своего дела и сразу же попыталась усмирить его. На встрече с ней я вздохнул с облегчением: она была лучшей из всех преподавателей нашего отпрыска. Когда наша беседа уже подходила к концу, меня осенило: она осторожно и тактично просит у нас разрешения наказывать его, если он снова перейдет границу дозволенного.

Я сразу же сказал, что, если она считает это необходимым, то может наказывать нашего сына. «Закройте его в шкафу, если считаете, что это пойдет ему на пользу», — пошутил я, думая, что она оценит мой юмор и не подумает, что мы делаем так дома. Еще я сказал, что мы не будем доставать ее звонками и обвинять в том, что она тиранит нашего сыночка, если он вдруг пожалуется на нее. В первую очередь мы спросим у сына, что он натворил.

Поверить невозможно: учителя должны просить у родителей разрешения, чтобы наказывать учеников! Но они вынуждены это делать. В противном случае после занятий набегут разгневанные родственники и социальные работники и будут кричать, что их драгоценному Тарквинию\* нанесли страшную травму.

Учителя теперь должны спрашивать разрешения, чтобы поддерживать в классе дисциплину. Боже мой, мы и правда свернули не туда!

Иногда нужно как раз отшлепать этого Тарквиния. Метафорически, разумеется.

Все стало ужасно сложным. Мы не можем себе позволить многих простых радостей жизни, потому что нас постоянно мучат сомнения, опасения и мы считаем себя плохими родителями. Мы боимся ошибиться и тем самым травмировать своих детей.

---

\* Тарквиний Гордый — согласно римскому преданию, последний, седьмой царь Древнего Рима, известный своей тиранией. — *Примеч. пер.*

Но на самом деле мы в любом случае допустим ошибки. Быть родителями — наша работа. Для детей общение с нами — такой же урок по выживанию, как и для нас их воспитание. Если они пройдут это испытание, то в дальнейшей жизни им будет проще. Представьте, что это что-то вроде социального естественного отбора.

Воспитывая ребенка, вы оказываетесь в реалити-шоу, только без телевизора. И, к сожалению, нельзя никого выгнать с помощью голосования, хотя иногда очень хочется! Да и в конце вы не выиграете миллион долларов. Но если повезет, то к старости останутся хорошие воспоминания.

Родители не хотят отстать от всех этих современных тенденций в воспитании, и поэтому сейчас так много книг и телепередач о том, как правильно растить детей, чтобы не травмировать нежную психику ребенка и развить все его таланты. Полки магазинов завалены книгами о том, как вырастить гения или уверенного в себе ребенка, самого творческого или самого свободолюбивого ребенка, да вообще любого ребенка, какого только пожелаете.

Эта книга — совсем другая.

Да, я полностью понимаю, как странно, что именно я говорю это — автор «Неполиткорректного шоу для родителей» и множества книг о воспитании детей, которые (во всяком случае, так считает моя мама) являются лучшими из всего написанного на эту тему. Да, в этом много иронии. Проблема заключается в том, что, если вы хотите что-то донести до людей, то книги и телевидение — единственный способ сделать это. Возможно, я мог бы воспользоваться услугами почтовых голубей, но боюсь, что бесконечное голубиное воркованье раздражало бы нашу кошку. Приходится выбирать книги и телевидение, не могу же я вредить своей кошке.

Эта книга не заставит вас испытать еще больший стресс и не взвалит на ваши плечи дополнительную ношу. Воспитывать детей и без этого достаточно сложно. В этой книге я расскажу о том, как провести первые

десять лет с ребенком и не слететь с катушек. Непросто оставаться психически здоровым, когда воспитываешь ребенка, но возможно. Точно возможно, каким бы невероятным это ни казалось. Но если ваша цель — научить маленьких Тарквиниев или Порций в четыре года играть Моцарта на аккордеоне, то эта книга, по всей видимости, не для вас.

Однако если вы хотите просто не свихнуться в первые десять лет своего родительства, то эта книга для вас.

Да, я не расскажу вам, как воспитать маленького Моцарта. Но у вас будет гораздо больше шансов вырастить психически здорового, умного и счастливого ребенка, если вы сами не сойдете с ума.

Чем больше вы *сходите с ума*, тем более неадекватно ведут себя *ваши дети*.

Чем более *счастливыми* вы себя чувствуете, тем счастливее *ваши дети*.

Это простая закономерность, и очень важно помнить про нее. Поэтому, как мне кажется, самое важное правило для родителей должно звучать так: *в любой ситуации сохраняйте рассудок!*