

УДК 159.922.7
ББК 88.8
П30

Автор иллюстраций — *Эи Мордяковой*
Художественное оформление — *Виктории Ворониной*

Петрановская, Людмила Владимировна
П30 **Всё-всё-всё о воспитании детей / Л.В. Петрановская.** — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 512 с. : ил. — (Главная книга о психологии)
ISBN 978-5-17-122855-2

Людмила Петрановская — известный психолог, лауреат премии президента РФ в области образования, автор бестселлеров «Что делать, если...» и «Что делать, если...2». Благодаря своей практической значимости книги Людмилы Петрановской стали абсолютными хитами среди научно-популярной литературы по воспитанию детей.

Эту книгу стоит прочесть всем родителям. И тем, кого заботит лёгкое недопонимание, и тем, кто уже отчаялся найти общий язык с детьми. Мы собрали три книги в одной: «Если с ребёнком трудно», «Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка» и «Selfмама: лайфхаки для работающей мамы» — рекомендации, которые могут избавить вас и ребёнка от тонн психологической макулатуры.

В первой части Людмила расскажет, как научиться ориентироваться в сложных ситуациях, решать конфликты и достойно выходить из них. Вы сможете понять, чем помочь ребёнку, чтобы он рос и развивался, не тратя силы на борьбу за вашу любовь. Шаг за шагом, с примерами и разбором ситуаций автор даёт ответы на наиболее часто задаваемые вопросы родителей.

Во второй части книги Людмила расскажет о роли родителей на пути к взрослению: «Как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость?» и «Как наши любовь и забота год за годом формируют в ребёнке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность?» Вы сможете увидеть, что на самом деле стоит за детскими «капризами», «избалованностью», «агрессией», «вредным характером».

В третьей части Людмила даст практические советы для современных мам, которые стремятся уделять равное количество сил и энергии каждой из сторон своей личности. Простые хитрости, описанные в этой книге, позволят избежать жертв в гонке за двумя зайцами: семьей и карьерой. Вы поймете, как можно успеть всё, не прибегая к услугам Мэри Поппинс, помощи маховиков времени и волшебства.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

12+

Научно-популярное издание

Людмила Петрановская
ВСЁ-ВСЁ-ВСЁ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись и какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Ответственный редактор *Лейла Магажанова*. Корректор *Александра Капустина*
Технический редактор *Татьяна Тимошина*. Компьютерная верстка *Анны Грених*

Подписано в печать 10.09.2020. Формат 70x100/16. Усл. печ. л. 41,6.

Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): — 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аст» ЖШК

129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru. Интернет-дүкен: www.book24.kz

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі — «РДЦ-Алматы» ЖШС Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, I кенсе.

Тел.: 8(727) 251 59 90,91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2020. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация — қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-122855-2

© Л.В. Петрановская, текст, 2020
© Издательство АСТ, 2020



**ЕСЛИ
С РЕБЕНКОМ
ТРУДНО**

Книга 1

«ЧТО ЗА ДЕТИ, БОЖЕ ПРАВЫЙ, НИКАКОЙ НА НИХ УПРАВЫ»

Жизнь современного родителя непроста. Чего стоят одни названия книг для родителей: «Если ваш ребенок сводит вас с ума», «Нет плохому поведению», «Как мы создаем проблемы своим детям», «Руководство по выживанию для родителей» и тому подобное, это я только одну полку просмотрела.

Мы читаем, а что делать? Мы же ответственные родители. Мы хотим растить детей правильно. Эту книжку и другую. И еще два десятка. И сообщество в Интернете. И еще пять. И к психологу: подскажите, посоветуйте. И к психологу с ребенком: что с ним не так? Родитель читает, запоминает, вникает. Как активно слушать, как правильно пороть (с любовью в сердце), восемь объятий в день, стояние в углу по формуле $n + 1$, где n — возраст ребенка. Срочно отдать в детский сад. Срочно забрать из детского сада. Заставлять читать. Ни в коем случае не заставлять читать. Хвалить правильно (образцы прилагаются). Не хвалить вообще, это оценка, а нужно без оценок. Метод воспитания по-японски, по-французски, по-папуасски. Так поступают сознательные родители, а так — естественные, а так — продвинутые.

*Очень скоро родитель
оказывается вооружен
подходами, идеями
и педагогическими
приемами, как Нео
в конце первой
«Матрицы»*



Очень скоро родитель оказывается вооружен подходами, идеями и педагогическими приемами, как Нео в конце первой «Матрицы». Помните, он так эффектно распахивает свое черное кожаное пальто, а там... Ходить тяжеловато, но зато на все случаи. Можно стрелять с двух рук, в процессе делая сальто. Странно, что это вы таким усталым выглядите? А ребеночек как? Все то же? Надо, значит, расширять арсенал. Искать то самое «волшебное слово». Где-то же есть у него кнопка. А вот это пробовали?

Дорогие родители. А давайте на минутку остановимся. Ну, бывают же и у супергероев короткие минуты отдыха. Отставим базуку в сторону. Снимем с плеча карабин. Отстегнем портупею.

Дети не слушались, нарушали правила, дрались, портили вещи, не хотели учиться, ленились, врали, ныли, объедались сладким и хамили взрослым всегда, сколько стоит этот мир.

Вот, к примеру, излишня родитель из древнего-предревнего Египта: «Дети больше не слушаются своих родителей. Видимо, конец мира уже не очень далек... Эта молодежь растленна до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы». Чувствуете родственную душу? Не мы первые, не мы последние. Поговорите с любой мамой на детской площадке. Поговорите с английской королевой. Поговорите с самым заслуженным педагогом. От любого из них вы можете услышать: «Он иногда так себя ведет — прямо не знаю, что с ним делать».

Слушайте, но, если вдуматься, это же хорошо. Проблема не нова. Множество умных людей тоже с ней намучились. Специалисты между собой спорят. Сами вы уже все перепробовали, а толку нет (иначе зачем бы вам эту книжку читать)? Из этого следует, что спешить-то некуда. Немедленно решать проблему необязательно. Ну, не знаете вы, что делать, чтобы ребенок так больше не делал (или чтобы наконец делал). Вы уже давно

этого не знаете. И если не будете знать еще какое-то время, ничего страшного не случится, правда? Столько лет собирали по квартире раскиданные вещи — еще три недели или три месяца погоды же не сделают? Все школьные годы чадо истерит из-за уроков — не хочет их делать. Ну, пусть еще одну четверть не хочет, хуже-то не будет. Если ваши дети дерутся между собой с тех пор, как научились ходить, но при этом оба в целом пока живы-здоровы, скорее всего, еще десяток драк им тоже особо не навредят. И если весь последний год вы бьетесь, чтобы он выключил компьютер, и безрезультатно, возможно, не случится ничего страшного, если вы временно перестанете биться и он еще какое-то время за ним посидит?

Давайте объявим мораторий, перемирие, прекращение огня. Ничего не случится, никакое молоко не убежит. Выдохните. Налейте себя чаю или кофе. Возьмите плед, если дело зимой, или сядьте у окна, если сейчас лето. Пусть пока все идет, как идет.

Если бы дело было только в том, что вы не знаете каких-то особых правильных слов, правильного наказания или поощрения, правильного «приемчика», вы бы давно уже сами его изобрели или где-то нашли. Раз стараетесь, а не получается, значит, пора перестать стараться. Отойти на пару шагов. Подумать. Да просто успокоиться. Поставьте ситуацию на паузу.

Я предлагаю вам двигаться в таком порядке.

Сначала давайте разберем свой богатый, но местами уже заржавевший и просто опасный педагогический арсенал. Свалим-ка в кучу все это оружие, которое таскаем на себе (точнее, в себе) годами, и разберем, рассмотрим. Что-то из этого слишком жестоко, что-то просто не работает, а что-то может и у вас в руках взорваться. Может быть, многое давно уже выкинуть пора, вот и полегче станет.

Первая половина книжки — она в основном про то, что нам мешает в отношениях с ребенком, а ему мешает вести себя

лучше. Для этого нам понадобится разговор о том, как связаны поведение, в том числе самое ужасное, и ваши отношения. Потому что, как мы увидим, отношения первичны, а поведение сплошь и рядом — только их следствие. Очень часто оказывается, что именно какой-то разлад в отношениях заставляет ребенка вести себя не лучшим образом, а вас раздражаться и отчаиваться. И наоборот, стоит наладить связь между вами, вернуть отношениям тепло и надежность — и волшебным образом, само по себе, улучшается поведение.

А во второй части речь пойдет собственно о поведении как таковом. Что делать и как его изменить, если оно вас никак не устраивает. По пунктам, шаг за шагом, в лучших традициях, с примерами и разбором ситуаций. Мы обязательно доберемся до вопроса «Что делать, чтобы он...» и даже до вопроса «Где у него кнопка», куда ж без этого. Но к тому времени, если не будете спешить, дадите себе время, чтобы думать и чувствовать, вы уже и сами будете знать ответы. Можете и не дочитывать.

Не стоит сразу листать книжку в поисках «приемчиков», боюсь, ничего не выйдет. Можно успешно использовать разную вычитанную технику, но если она осталась лишь техникой, все скоро вернется к исходному положению дел. Все живое и прочное всегда развивается потихоньку, незаметно, как деревце вырастает: вроде сегодня такое, как вчера было, и завтра почти не изменится, а через год — ух ты, как выросло! Можно, конечно, срубить уже готовое и в землю воткнуть — сразу будет красиво. Но засохнет же.

Не надо себя ломать и переделывать, «брать в руки», начинать новую жизнь с понедельника. Это еще никого до добра не доводило. Вы с ребенком своим живете, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном все уже хорошо. С остальным разберетесь, так или иначе.

Начнем?

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПРОЩАЙ, ОРУЖИЕ, ИЛИ MAKE LOVE, NOT WAR

Поразительно, как часто мы говорим о проблемах с детьми в терминах войны: «Как нам с этим бороться?», «Мы все время воюем из-за уроков», «Я не могу с ним справиться». Словно ребенок — противник в схватке и вопрос, кто кого одолеет.

Вокруг тоже слышится: «Надо с ним поостроже. Вы его избаловали. Не надо потакать. Смотрите, привыкнет — на голову сядет. Это надо пресекать. Этого нельзя допустить». Это обычно педагоги. Здесь ребенок — этакий диверсант, коварная пятая колонна, который, только дай слабинку — устроит переворот и поставит родителей на колени.

У психологов другой подход: «Не говорите так — это травма на всю жизнь. Не делайте этого — вырастет неврас-теник-наркоман-неудачник». Ребенок здесь похож на минное поле, один неверный шаг — и все погибло.

Вам не кажется все это каким-то странным? С кем воюем-то? И зачем? И как дошли до жизни такой? Посмотрите на своего ребенка. Даже если он чумазый, вредный и двоечник,

даже если он только что устроил истерику, потерял новый мобильник, нагрубил вам, даже если он достал так, что вас трясет. Все равно он не враг, не диверсант и не бомба. Ребенок и ребенок. Местами, если потерять, можно даже найти, куда поцеловать. Все как-то не так совсем задумано, не надо бы воевать-то. А как?

ПРИВЯЗАННОСТЬ: ВЛАСТНАЯ ЗАБОТА

Все, о чем мы будем говорить дальше, так или иначе вытекает из одного простого факта: человеческий детеныш рождается на свет очень незрелым. Это наша плата за прямохождение (а значит, узкий таз у женщин), с одной стороны, и большой мозг (а значит, крупную голову у ребенка) — с другой.

Вот из такой прозы, из почти инженерных соображений, которые можно было бы выразить в цифрах и схемах, рождается большая и сложная история отношений родителя и ребенка. Родившись очень незрелым, ребенок нуждается в том, чтобы все первое время его жизни рядом находился взрослый, и не просто абы какой, а тот, кому не все равно. Тот, кто будет спешить на первый же зов, кто готов не спать, если ребенок плачет, накормить его, даже если особо нечем, отдав последнее, кто готов защищать его от хищников, согревать своим телом по ночам, шаг за шагом, постепенно, учить узнавать этот мир и готовиться к самостоятельной жизни в нем.

И каждый новорожденный, приходя в мир, глубоко внутри себя знает правила игры. Есть у тебя взрослый, которому не все равно, твой собственный взрослый, — ты будешь жить. Если нет — значит, нет, извини.

Отношения со своим взрослым для ребенка — не просто потребность, это потребность витальная, то есть вопрос жизни и смерти. Более важных отношений у него не будет никогда в жизни, как бы он ни любил потом своего избранника или

своих собственных детей, все это ни в какое сравнение не идет с тем глубоким чувством, которое маленький ребенок испытывает к родителю — к тому, кто буквально держит в руках его жизнь. Едва родившись, он уже ищет глазами глаза матери, губами ее грудь, реагирует на ее голос, узнавая его из всех. Установить и удерживать контакт со своим взрослым — вот главная забота ребенка. Все остальное возможно только тогда, когда с этим контактом все в порядке. Тогда можно смотреть по сторонам, играть, учиться, лезть куда ни попадя, завязывать контакты с другими — при условии, что отношения с родителем в порядке. Если же нет, все остальные цели идут по боку, сначала — главное.

Приходилось ли вам видеть трехлетнего малыша, который гуляет с мамой в парке? Она сидит на скамейке и читает, он бегает вокруг, съезжает с горки, лепит куличики, смотрит на муравьев, несущих сосновую иголку. Но вот в какой-то момент он обернулся — а мамы на скамейке нет. Отошла на минутку куда-то. Что происходит? Малыш немедленно прекратит игру. Ему больше не интересны ни качели, ни муравьи. Он бежит к скамейке, озирается вокруг. Где мама?

Если она быстро нашлась — он успокоится и вернется к игре. Если не сразу — он перепугается, заплачет, может побежать сломя голову, сам не зная куда. Когда мама найдется, он не скоро еще сможет от нее оторваться. Вцепится ручками, не захочет отпускать. Может быть, вообще домой запросится. Не хочет он больше гулять и играть. Самое важное — мама, контакт с ней — оказалось под угрозой, и сразу все остальное отодвинулось на второй план.

Глубокая эмоциональная связь, существующая между ребенком и «его» взрослым, называется **привязанность**. Именно она заставляет маму слышать сквозь сон любой

писк новорожденного, а по напряженному голосу подростка догадываться, что он поспорил с девушкой. И ребенку она позволяет чутко ловить малейшие изменения в настроении родителей, например, безошибочно определять, когда они в ссоре, даже если внешне все ведут себя как обычно. Именно привязанность позволяет родителю достаточно легко отказывать себе в чем-то ради ребенка, преодолевать усталость и лень, когда нужно ему помочь. А ребенку помогает прилагать усилия, даже если трудно и страшно, чтобы услышать от родителя слова одобрения и увидеть искренний восторг в его глазах, когда ребенок сделал первые шаги или получил диплом университета. Именно эта связь позволяет малышу сладко спать на руках у мамы, даже если вокруг шум и толчея, именно она делает родительские поцелуи способными снимать боль, бабушкины пирожки самыми вкусными в мире, а любого ребенка — самым умным и красивым на свете для своих родителей.

Привязанность — танец для двоих. В нем взрослый защищает и заботится, а ребенок доверяет и ищет помощи. Даже будучи взрослыми, испугавшись, мы кричим: «Мама!», даже за выросшее, усатое уже чадо мы волнуемся, если у него что-то неладно. Узы привязанности прочнее любви, прочнее дружбы — любовь и дружба, бывает, умирают, сходят на нет. Привязанность останется с нами всегда, даже если у нас очень непростые отношения с родителями или детьми, безразличны они нам не будут никогда.

Очень многое в поведении детей объясняется именно привязанностью или угрозой разрыва привязанности.

Вот самая обычная ситуация: вы ждете гостей. Ваш ребенок тоже рад предстоящему празднику, он помогает вам накрывать на стол, старательно моет овощи, раскладывает