

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Выражения благодарности</i>	5
<i>Введение</i>	7
ГЛАВА 1. В РАЗГОВОРАХ С РЕБЕНКОМ МЕЛОЧИ ИГРАЮТ ВАЖНУЮ РОЛЬ	15
<i>Общение со своими детьми</i>	
ГЛАВА 2. «ТОММИ ПРОСТО НЕ СЛУШАЕТ»	53
<i>Что нужно и что нельзя делать при наведении дисциплины</i>	
ГЛАВА 3. «ВО ВСЕМ ВИНОВАТА МОЛЛИ!»	95
<i>Проблемы родных братьев и сестер</i>	
ГЛАВА 4. «СКОЛЬКО МНЕ НАДО ЕЩЕ СЪЕСТЬ ЛОЖЕК, ПОКА Я СМОГУ ПОЛУЧИТЬ ДЕСЕРТ?»	131
<i>Предпочтения, привычки и поведение детей в связи с едой</i>	
ГЛАВА 5. «ВЫНЬ ПАЛЕЦ ИЗ НОСА!»	169
<i>Что делать с ковырянием в носу, отрыжками и пуканьем?</i>	
ГЛАВА 6. «ЭТО НЕСПРАВЕДЛИВО!»	209
<i>Повседневные дилеммы воспитания</i>	
ГЛАВА 7. «КАК РЕБЕНОЧЕК ПОПАЛ К ТЕБЕ В ЖИВОТИК?»	251
<i>Уроки о птичках и пчелках</i>	
ГЛАВА 8. «ПОЧЕМУ У МАМЫ ВЫПАЛИ ВОЛОСЫ?»	291
<i>Разговор о тяжелом заболевании</i>	

ГЛАВА 9. «ПОЧЕМУ МОЯ ЗОЛОТАЯ РЫБКА ПЛАВАЕТ В УНИТАЗЕ?»	323
<i>Информация о смерти</i>	
ГЛАВА 10. «МАМА И ПАПА ХОТЯТ КОЕ-ЧТО ТЕБЕ СКАЗАТЬ»	357
<i>Разговор с детьми о разводе</i>	
ГЛАВА 11. «А ОГОНЬ ДОБЕРЕТСЯ ДО НАШЕГО ДОМА?»	383
<i>Отвечаем на вопросы о стихийных бедствиях, терроризме и войне</i>	

*Посвящается Джесси, Бену и Лукасу,
которые вдохновляли меня углубиться воспитанию
и служили источником моего обучения.*

*Благодаря вам я знаю,
каков этот пудинг на вкус*.*

* Это намек на известную английскую поговорку «Чтобы узнать, каков пудинг, надо его отведать». — Здесь и далее — примечания переводчика.

Выражения благодарности

Иногда говорят, что написание книги мало чем отличается от рождения ребенка — здесь также есть беременность, трудный период вынашивания и сами роды. На это я могу лишь сказать: «Аминь!» И как при появлении на свет моих тройняшек меня поддерживала в родильной палате целая команда специалистов, точно так же в процессе рождения этой книги меня окружал отнюдь не только деревенский ландшафт. Есть много людей, которым я должна сказать спасибо.

Тони Скьярра, мой редактор в издательстве «Collins», искусная мастерица владения словом, служила для меня настоящим гидом и вела сквозь дебри этого процесса с терпением, юмором, оперативностью и живым откликом на все происходящее. Минди Вернер, редактор, подлинный хирург слова и моя новая подруга, умело и с тонким чутьем наполовину сократила мою рукопись, когда та оказалась вдвое длиннее необходимого, и держала меня за руку, когда я входила в ту родильную палату, где на свет появляется книга. Спасибо и вам, Боб Маймен и Дженнифер Грега, моим юристам и поверенным в моих делах, за мудрые советы, которые вы давали мне с неизменным спокойствием и уверенностью.

Выражаю благодарность за щедрое великодушие и большие знания Филлис Ротман и Кэти Векслер, которые являются для меня одновременно и семейными врачами, и дорогими подругами; семейному врачу д-ру Иану Рассу; раввину Стивену Карру Рубену; Пэм Сигел, диетологу и семейному врачу, а также Диане Эппельбаум и Черри О'Мера из издательства «Children's Book World».

Спасибо всегда остроумному Ричу Леонарду за его усилия при поисках названия для этой книги.

У меня не хватает слов, чтобы выразить благодарность моим подругам, особенно Джейн О., Нэнси, Джилл и Люси, которые разделяли мои треволения и терпели мои вечные отговорки типа «Извини, не могу сейчас разговаривать, я пишу», равно как и мое вечное нытье и скулеж в течение всех месяцев, посвященных редактированию. От всей души хочу поблагодарить Барб, мою самую близкую и дорогую подругу на протяжении тридцати шести лет, которая для меня и наперсница, и лучшая подруга навсегда.

А уж как гордились бы сегодня мои родители, будь они еще среди нас, — моя мать, автор нескольких книг для детей, и отец, литературный агент. Именно матери я обязана своей находчивостью и изобретательностью, готовностью рисковать и способностью писать. Надеюсь, мои дорогие родители смогут как-то почувствовать мою глубокую благодарность.

И самая большая благодарность — моему мужу Рею. Его терпение, неисчерпаемый энтузиазм и содействие, всегда доступное ухо компетентного слушателя и непоколебимая поддержка служили для меня настоящим спасательным кругом.

Наконец, я должна выразить признательность своим клиентам. Ведь именно вы постоянно спрашивали у меня: «Почему вы не напишете книгу?» Что ж, я так и сделала. Спасибо всем вам за то, что позволили мне сопровождать вас на непростом пути воспитания детей, за ту честь, которую вы оказывали мне, разрешая участвовать в этом путешествии, за то, что позволяли мне учиться на ваших успехах и неудачах, и за помощь, которую оказали при рождении этой книги — четвертого из самых важных моих созданий.

Введение

«Бетси, ну пожалуйста, просто скажите мне, что я должна говорить».

За прошедшие тридцать семь лет я слышала от родителей эту просьбу бесчисленное количество раз. Происходило ли это в ходе работы с группой родителей над проблемами воспитания, во время индивидуальной консультации или при ответе на отчаянный звонок по телефону, но всегда суть сводилась фактически к одному и тому же. Родители хотят получить реальную, практическую помощь, высказанную им напрямую и без экивоков в ситуации, начинающейся со слов: *«Разве вы не видите, что я совсем запуталась?»* Но на самом деле истоки всего этого совсем не такие.

Когда дети казались вам драгоценной звездочкой, мерцающей в небе, в ваших мечтах о воспитании рисовались картины объятий и поцелуев, первых шажков малыша, катаний на пони, обучения езде на двухколесном велосипеде и оживленных семейных обсуждений вокруг кухонного стола. И жизнь с реальными детьми действительно приносит все это и многое другое — воспитание детей представляет собой невероятное путешествие. Однако прежде чем это понять, вам надо прожить немало лет и оглянуться назад, в те годы, когда ваши дети еще росли, и удивиться, куда же ушло то незабываемое время. А вот когда вы находитесь где-то в середине этого пути, особенно когда вашим детям от двух до шести лет, то есть в том возрастном диапазоне, который является предметом данной книги, то ситуация выглядит совсем по-иному.

Когда мы с мужем поднимали на ноги наших тройняшек (двух мальчиков и девочку, теперь уже взрослых), я нуждалась в помощи. Да, я была учительницей, директором дошкольного учреждения и специалистом по развитию детей, а потому считала, что уж кто-кто, но я-то должна знать, как это все сделать. Однако знать теорию — совсем не то, что фактически воспитывать собственных детей — тех, которые приходят домой не в 3 часа дня, а находятся в нем целые сутки. Я нуждалась в ком-нибудь, кто мог бы ответить на мои вопросы и помочь мне прокладывать путь по этой, как оказалось, незнакомой мне территории. Я хотела иметь кого-либо, кто просто скажет мне, что говорить... и делать.

Быть родителем физически утомительно, особенно на первых порах; кроме того, это занятие предъявляет также серьезные психологические требования, особенно в первые восемнадцать лет! К сожалению, ваш ребенок не появляется на свет с небольшим буклетом под названием «Руководство по эксплуатации», который бы свисал с большого пальца его лапки. А ведь необходимость идти с ним в ногу (или даже на шаг впереди) и знать, как надо реагировать на самые разные события, вызывает, как минимум, растерянность. Уж до чего любит наших детей мой муж, но и он обычно приветствовал наступление утра в понедельник, потому что работа в офисе куда меньше озадачивала (и утомляла!) его, чем воспитание нашей юной троицы.

Воспитание — это путешествие, захватывающее, волнующее, чрезвычайно сложное и благодарное. Это опыт, который обогащает вашу жизнь и делает вас лучше, но на самом деле это очень трудно. Однако самый надежный способ вырастить ребенка здорового и готового стать самостоятельным и удовлетворенным жизнью взрослым человеком — это привести в порядок ваш собственный дом. Эмоционально здоровые и внутренне

собранные взрослые будут вести своих детей в том направлении, где и они станут такими же. Но вы не можете быть таким родителем, в котором нуждается ваш ребенок, если ваши собственные потребности не удовлетворены. А потому заботьтесь о себе. И не важно, означает ли это, что вы выделяете себе время для прогулок, занимаетесь своим любимым спортом, обедаете с подругой, читаете книгу или получаете необходимую эмоциональную поддержку от профессионального специалиста по психическому здоровью, — просто делайте это! Благодаря этому ваши дети будут лучше.

Нередко кто-то из родителей делится со мной гнетущим беспокойством, что его ребенок ненормален. Конечно, существуют такие дети, у которых диагностируют какую-нибудь конкретную проблему вроде расстройства дефицита внимания с гиперактивностью, синдрома Аспергера* или дисфункции сенсорной интеграции (объяснение, что такое сенсорная интеграция, см. на врезке, приведенной на с. 33 главы 1. Такой диагноз никак не отражает качества воспитания ребенка. Скорее подобного рода проблемы — это неотъемлемая часть данного ребенка, и их предстоит решать. Но на самом деле большинство детей принадлежат к диапазону нормальных. Я даже рискнула бы сказать о существовании столь многочисленных вариаций на тему нормальности, что в действительности такой вещи, как нормальные дети, просто нет. Специалисты по развитию детей смотрят на те пути, способы и проявления, которые типичны для развития и поведения большинства детей. Но

* Синдром (или расстройство) Аспергера — разновидность аутизма, при котором относительно сохранена способность функционировать. У детей с этим синдромом, как минимум, нормальный интеллект, но нестандартные или слабо развитые социальные способности, из-за чего их эмоциональное и социальное развитие и интеграция часто происходят позже обычного. Синдром получил свое название в 1981 г. по имени скончавшегося годом ранее австрийского психиатра и педиатра Ханса Аспергера, который сам использовал термин «аутистическая психопатия».

как вы, рядовой родитель, можете знать о большинстве детей, когда видели только одного или двух из них, причем оба были вашими? Да и в историях, о которых рассказывают вам подруги и знакомые, редко заходит речь о проблемах и трудностях, возникающих у них в связи с их детьми. Как утверждает старинная поговорка, далеко не многие люди стирают свое грязное белье на глазах у посторонних.

Реальная действительность такова, что нормальность включает в себя великое множество самых разных, но одинаково трудных, озадачивающих ситуаций и вариантов поведения. В этой книге обсуждается, как преодолевать многие из этих проблем, начиная от хныканья и дерзких пререканий и кончая необходимостью ответить своему ребенку на вопрос о смерти или о том, откуда берутся новорожденные младенцы.

В этой книге вы нигде не увидите слова «легкий» и всех его производных. Самая легкая часть воспитания — любить своего ребенка, и вам не нужны никакие книги, рассказывающие, как это делать. Фактически, именно любовь вас подпитывает, когда на тропе воспитания на вас обрушиваются неожиданные удары.

Эта книга и вся моя практическая деятельность в качестве специалиста по развитию детей посвящены тому, как действовать в таких случаях и как справляться с подобными ударами. Иногда они связаны с поведением ребенка, а иногда являются результатом какого-то серьезного события или проблемы.

Трудно говорить с ребенком о таких вещах, которые являются по-настоящему сложными, вроде тяжелой болезни в семье. На самом деле для вас они даже более трудны, чем для вашего ребенка, потому что вы в состоянии оценить, что поставлено на карту и чем угрожает происходящее. Для ребенка это не так. Для него важно, чтобы каждый опыт, каждое происшествие подверга-

лось обсуждению и становилось если не понятным, то хотя бы знакомым.

На нашей планете найдется не так уж много того нового, что можно рассказать о воспитании детей. Их по-прежнему нужно лелеять, кормить и обучать, как устроена жизнь. Они нуждаются в эмоционально устойчивой и безопасной домашней обстановке, в терпеливом и доброжелательном окружении, в ограничениях, пределах и границах, в руководстве и уроках. А еще ваши дети нуждаются в вас, причем вы должны присутствовать в их жизни в большом количестве — в форме вашей любви, и хотя бы иногда — в виде вашего исключительного, ни с кем и ни с чем не разделяемого внимания. А еще, как говорит одна английская поговорка, детям нужны корни и крылья.

Постоянно давать своему ребенку все, в чем он нуждается, по меньшей мере изнурительно, даже более того. Фактически, такое даже невозможно — и это хорошо. Именно здесь берет начало один из двух важнейших уроков, которые нужно преподать всем детям. Каждый ребенок должен научиться откладывать вознаграждение. В течение первых двух лет жизни ваш ребенок был центром вселенной, причем каждая его потребность удовлетворялась почти немедленно. Но в тот момент, когда в день рождения малыша задувают две свечи, наступает рассвет нового дня. Приходит время, когда ваш ребенок должен занять свое место в одном ряду со всеми остальными членами семьи. Одним из трудных уроков, которые ему предстоит усвоить, является умение культивировать терпение. Это происходит с большими слезами и хныканьем, сопутствующими также и второму уроку — обучению терпимому отношению к огорчениям и разочарованиям, которые являются главным источником происхождения истерик. А уж они — самые настоящие убийцы для родителей. Ни одна мать не получает удо-

вольствия, видя, как ее ребенок печалится или сходит с ума, не говоря уже о необходимости слушать все это. Способность вашего ребенка усваивать эти критически важные для него уроки зависит не только от его возраста и развития, но также и от вас, дорогие родители.

В своей врачебно-консультативной практике я стараюсь быть человеком, к которому мне самой хотелось бы обратиться за советами в области воспитания в то время, когда мои дети были маленькими. И лично для меня нет сомнения, что в действительности воспитание детей напрямую связано с воспитанием родителей. Мне вспоминается одна родительница, которая пришла ко мне побеседовать о проблемах сна у ее ребенка. Ее десятимесячная малышка, оказывается, все еще не умеет спать всю ночь напролет. Я слушаю, симпатизирую ей, я узнаю, что она опробовала буквально все... — все, за исключением терпимого отношения к протесту со стороны ребенка. И, оставляя в стороне основные проблемы и вытекающие из них осложнения, я говорю ей: *«Ваш ребенок будет спать всю ночь, не просыпаясь, когда вы сами будете к этому готовы»*.

А вот что действительно стало новостью в воспитании, так это определенные вопросы, которые необходимо ныне добавить к списку возможных внешних ударов и воздействий, в том числе терроризм и развод, ставшие теперь намного более распространенными. Изменилось и еще одно — то, каким образом мы реагируем на своих детей. Если наши родители предоставляли событиям идти своим чередом или откладывали вопросы своих чад в долгий ящик, то мы понимаем, насколько важно разговаривать со своими детьми, причем здесь и сейчас.

Впереди вас ждет много событий и потрясений, через которые предстоит пройти вашему нормальному ребенку, чтобы учиться и расти. Однако его реакции будут для вас мучительными. Именно здесь вам и должна помочь

эта книга. На ее страницах вы найдете информацию о путях развития ребенка, а также много конкретных подсказок и сценариев, которые обязательно помогут вам справиться в разных ситуациях. Каждая ее глава охватывает определенную тему, серьезно беспокоящую родителей маленьких детей, — от еды и манер за столом вплоть до бесед о тяжелом заболевании, разводе или терроризме. В зависимости от особенностей вашего ребенка, уровня его развития и потребностей вы можете использовать или весь представленный в ней сценарий целиком, или какую-то его часть. Но независимо от того, предпочтете ли вы прочесть всю книгу от корки до корки или погрузиться в специфику конкретной главы, я предлагаю вам начать с главы 1, которая ждет вас буквально через несколько строк, поскольку она закладывает основы для остальных разделов этой книги.

Хотя данная книга предназначена для родителей детей в возрасте от двух до шести лет, в ней содержится информация, которая будет полезна родителям как более старших, так и совсем маленьких детей. Все приводимые в ней советы многократно опробованы и доказали свою эффективность, поскольку их проверили сотни клиентов, с которыми я работала на протяжении многих лет. Надеюсь, вы найдете их такими же полезными. Держите эту книгу под рукой на полке, где у вас стоит справочная литература, или на прикроватной тумбочке; ведь очень может быть, что вы будете обращаться к ней много-много раз. Я буду счастлива стать тем голосом, который вы сможете услышать как раз в тот момент, когда вам будет это нужно.