

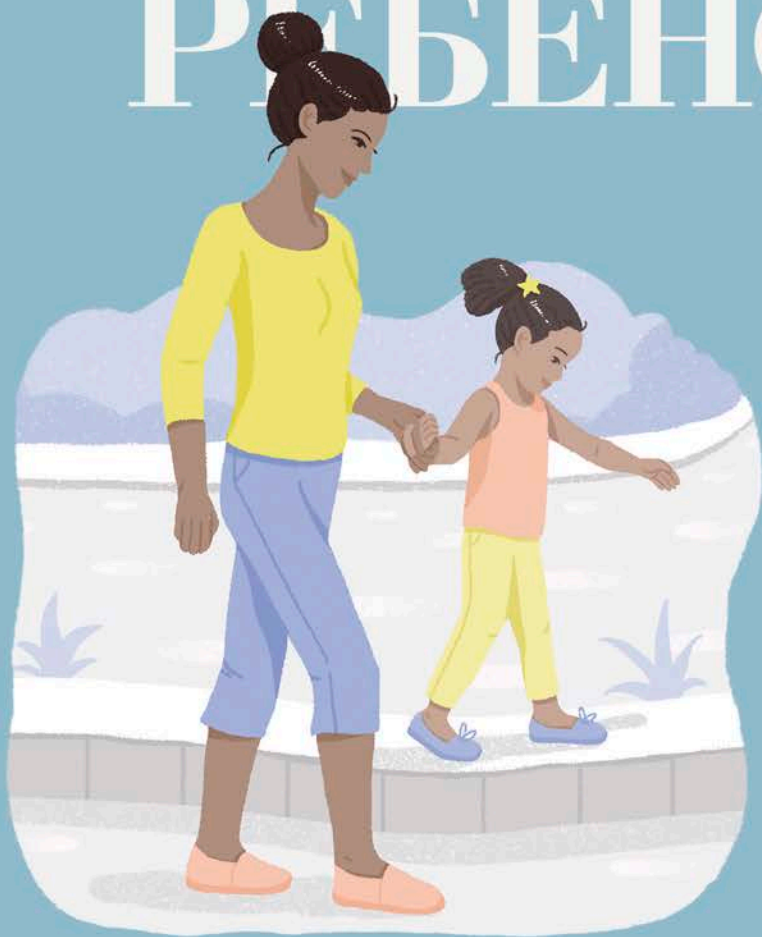


ТАНИТ КЭРИ

ПРИ УЧАСТИИ АНГАРАД РАДКИН

МИФ
АЕТСТ10

О ЧЕМ ДУМАЕТ РЕБЕНОК?



ДЕТСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ
РОДИТЕЛЕЙ

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ

ТАНИТ КЭРИ

ПРИ УЧАСТИИ АНГАРАД РАДКИН

О ЧЕМ ДУМАЕТ РЕБЕНОК?

ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

МОСКВА

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2019

Содержание

От автора	8
Введение	10

1 ЧЕГО БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА?

Ваш собственный детский опыт	14
Каковы ваши ценности?	16
В центре внимания — ребенок	18
«Достаточно хороший» родитель	20



2 ТОНКОСТИ ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ

Как учатся наши дети	24
Мозг ребенка	26
Основные вехи: 2–3 года	28
Основные вехи: 4–5 лет	30
Основные вехи: 6–7 лет	32

3 2–3 ГОДА

«Это мое!»	36
«Я сам!»	38
«Нет! Нет! Нет!»	40
«Не буду капусту!»	42
Родительский гид:	
в кафе	44
«Голубая чашка. Нет, желтая. Нет, голубая!»	46
«Папа, сядь здесь!»	48
«Не хочу пальто!»	50
«Мама, не уходи!»	52
Родительский гид:	
агрессия	54
«Хочу твой телефон!»	56
«Еще чуть-чуть!»	58
«Она мне не нравится!»	60
Родительский гид:	
застенчивость	62
«Давай, как будто...»	64
«Я хочу сейчас!»	66
«Я еще не закончил!»	68
«Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста!»	70
«Не хочу с мамой, хочу с папой!»	72
Родительский гид:	
трудности со сном	74
«Хочу эту книжку!»	76
«Смотри, какая палочка!»	78
«Как это работает?»	80
«Одно тебе, одно мне!»	82
Родительский гид:	
«особое» время	84
«А завтра скоро?»	86

4

4-5 ЛЕТ

«Хочу на ручки!»	90
«Посмотри, что получилось!»	92
«Хочу мою пустышку!»	94
«Мамочка, тебе грустно?»	96
«Я сейчас лопну от злости!»	98
«А я все равно сделаю!»	100
«Это так смешно!»	102
«Жираф тоже будет обедать. Можно?»	104

Родительский гид:

переезд	106
«Мне с тобой хорошо!»	108
«Почему небо голубое?»	110
«А я тебя не слышу!»	112
«Когда я был маленьким...»	114
«Все! Я сдаюсь!»	116
«Я боюсь темноты!»	118
«А вот моя подружка...»	120

Родительский гид:

поездки на автомобиле	122
«Ты любишь ее больше!»	124
«Я потерял мишку!»	126

«У тебя никогда нет времени!»	128
«Я ее ненавижу!»	130
«Мне грустно...»	132
«Я никогда не хотел младшего братика!»	134

Родительский гид:

если ребенок заболел	136
«Они говорят, что я плакса!»	138
«Мне приснился плохой сон!»	140
«Я ничего не делал!»	142
«У меня неприятность...»	144
«Она такая надоедливая!»	146
«Не хочу убираться!»	148
«Делай так!»	150
«А тебе нельзя на мой день рождения!»	152

Родительский гид:

день рождения	154
«Не хочу!»	156
«Я описался...»	158
«Плохие люди нас убьют?»	160
«Это приятно...»	162
«Я молодец?»	164
«Ты тоже умрешь?»	166
«Ты же обещал!»	168

Родительский гид:

развод родителей	170
«Хочу быть лучшим!»	172
«Я помню, помню: „Не рисуй на стенах!“»	174

5

6-7 ЛЕТ

«Мне надо тебе кое-что сказать...»	178
«Так нечестно!»	180
«У меня не получается!»	182
«Я тебя ненавижу!»	184
«А мама мне разрешила!»	186
Родительский гид:	
хорошие манеры	188
«Я никому не нравлюсь!»	190
«Они меня обижают!»	192
«Я хочу другую семью!»	194
«Я не хочу идти в школу!»	196
«Она моя лучшая подруга!»	198
Родительский гид:	
проблемы в школе	200
«Домашнее задание — это скучота!»	202
«Я лучший!»	204
«Я тебя стесняюсь!»	206
«Но у всех моих друзей это уже есть!»	208
«Я ни на что не гожусь!»	210
Родительский гид:	
деньги	212

«Замолчите оба!»	214
«Но я не устал!»	216
«Мне скучно...»	218
«Я хуже всех!»	220
«У меня появился парень!»	222
«Я так не играю!»	224
Родительский гид:	
цифровой мир	226
«Откуда берутся дети?»	228
«Я не хочу заниматься музыкой!»	230
«Кто это — „чужой“?»	232
«Мой дневник. Не трогать!»	234
«Почему ты должна идти на работу?»	236
«Вы мне ничего не разрешаете!»	238
«Я хочу телефон!»	240
«Я уродина!»	242
Родительский гид:	
после школы	244
Библиография	246
Указатель	250
Благодарности	256



От автора

Как всякий «правильный» родитель, вы наверняка чувствуете, что должны волшебным образом всегда знать, как поступить.

Неважно, что происходит: ребенок отказывается надевать куртку или пытается оттянуть время сна, — вы неизменно ищете «правильные» слова и решения, надеясь применить единственно верную стратегию.

Мы написали эту книгу, чтобы помочь вам понять, что делать в такие моменты. Прочитав ее, вы наконец узнаете, что происходит в голове вашего ребенка. Эта книга создана на основе новейших исследований в области детской психологии и неврологии. Она позволяет увидеть мир глазами ребенка и напоминает о том, насколько детский взгляд отличается от нашего, взрослого.

Большинство публикаций по воспитанию рассматривают общение с детьми как улицу с односторонним движением: авторитетные взрослые объясняют малышам, как себя вести. Эта книга иная. Воспитание — это всегда взаимодействие, вот почему так важно заглянуть глубже. У нас в умах есть внутренний сценарий, и он диктует, какими мы «должны» быть родителями. Следуя ему, мы можем не заметить, что придерживаемся бесполезных убеждений и предубеждений, которые мешают настоящему, полноценному общению с детьми. Искренне желая сделать как лучше, мы не понимаем, что наши попытки восстановить дисциплину в сложной ситуации могут лишь усугубить положение и обострить реакцию ребенка, который уже и так потерял контроль над собой. Итак, это первая книга, адресованная родителям, в которой одновременно рассматривается мышление взрослого и ребенка. Она содержит более сотни примеров (сценариев) реального взаимодействия с ребенком, которые вы можете использовать в критические моменты.

Период от двух до семи лет является решающим в формировании личности. Иезуиты говорили: «Дайте мне ребенка младше семи лет, и я сделаю из него человека», — и за этим утверждением стоит научная истина. К семи годам структурное и функциональное развитие мозга на 90% завершено. В дальнейшем ребенок будет усваивать новые знания и правила поведения, опираясь на тот опыт взаимодействия с миром, который он получил за первые семь лет жизни.

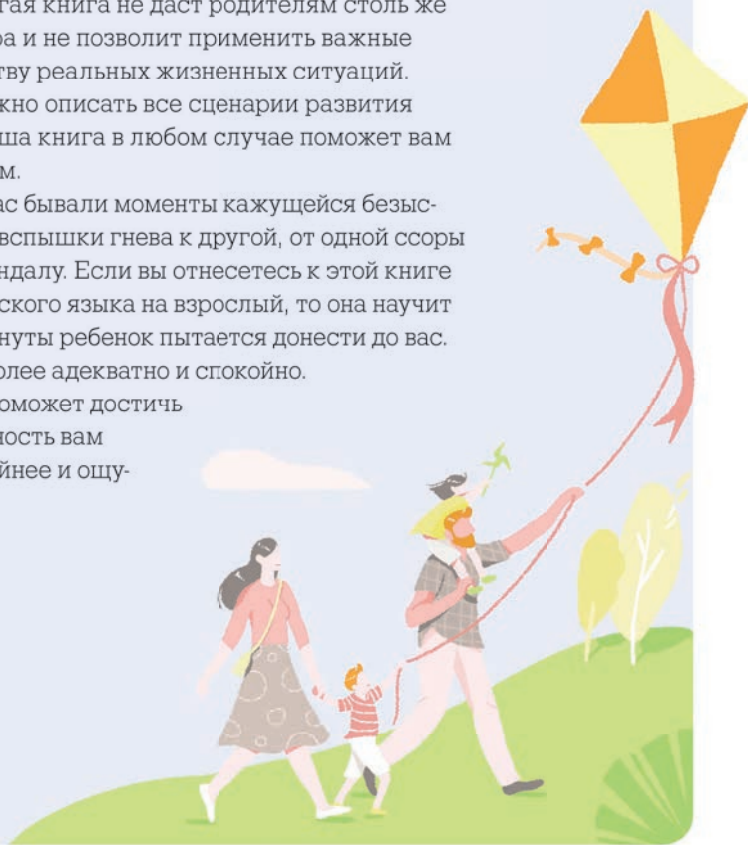
Нам, современным родителям, невероятно повезло: благодаря достижениям нейропсихологии, внедрению методов сканирования мозга и многолетним исследованиям мы знаем о детском развитии значительно больше, чем наши собственные родители. Работая в команде, имея на двоих пятерых детей, мы — я (автор и мама) и доктор Ангарад Радкин (авторитетный специалист в области детской клинической психологии) — смогли отобрать все самое лучшее из этих исследований. Причем многие данные до настоящего времени были недоступны широкой аудитории.

Мы уверены, что ни одна другая книга не даст родителям столь же панорамного (на все 360°) обзора и не позволит применить важные научные результаты ко множеству реальных жизненных ситуаций. Разумеется, на бумаге невозможно описать все сценарии развития событий, но мы уверены, что наша книга в любом случае поможет вам улучшить отношения с ребенком.

Как и у других родителей, у нас бывали моменты кажущейся безысходности. Нас бросало от одной вспышки гнева к другой, от одной ссоры к следующей, от скандала к скандалу. Если вы отнесетесь к этой книге как к пособию по переводу с детского языка на взрослый, то она научит понимать, что в критические минуты ребенок пытается донести до вас. Тогда вы начнете реагировать более адекватно и спокойно. Мы убеждены, что наша книга поможет достичь взаимопонимания, даст возможность вам обоим почувствовать себя спокойнее и ощутить глубокую взаимосвязь.

ТАНИТ КЭРИ

Tamtt Carey



Введение

«О чем думает ребенок?» — это способ взглянуть на мир глазами ребенка, сохраняя при этом свое собственное родительское видение. Книга поможет вам понять своего ребенка и правильно истолковать его поведение.

Воспитание — это путь, на котором неизбежно возникают критические ситуации. Эта книга содержит выжимки из наиболее актуальных разделов детской психологии, нейробиологии и передовой педагогической практики, давая вам информацию, необходимую здесь и сейчас. Не исключено, что к решению некоторых ситуаций придется возвращаться постоянно. И потому помимо рекомендаций, которые можно использовать немедленно, каждый описанный сценарий содержит советы и на долгосрочную перспективу.

Приспосабливаясь к стадиям развития

В этой книге мы рассматриваем проблемы воспитания детей в возрасте от двух до семи лет. В этот период они начинают познавать окружающий мир, осваивать речь, заводить друзей и отстаивать свою независимость.

Чтобы вы могли быстро настроиться на волну своего ребенка, понять его сокровенные мысли, главы разделены в соответствии с тремя основными возрастными группами:

- 2–3 года;
- 4–5 лет;
- 6–7 лет.

Таким образом, содержание максимально соотносится с ключевыми этапами развития

ребенка. Точно так же, как проходило обучение вашего малыша сначала умению сидеть, затем стоять, а потом ходить, протекает и развитие головного мозга (которое мы не можем непосредственно видеть): одна стадия будет сменять другую в определенном порядке.

Но не забывайте о том, что каждый ребенок уникален. Поэтому, хотя рассматриваемые стадии в идеале должны следовать одна за другой, малыш будет проходить их в своем собственном темпе.

Современный подход

Жизнь не стоит на месте, и в современном мире уход за детьми уже не всегда является исключительно прерогативой женщины. Поэтому каждый сценарий, описанный в книге, подойдет родителям обоих полов. Книга адресована в первую очередь мамам и папам, но она будет полезна всем, кто хочет лучше понять детей, будь то бабушка, дедушка, воспитатель, учитель или опекун.

Советы психолога

В книге описано более сотни повседневных ситуаций, а ее формат позволяет быстро находить объяснения тому, что говорит и думает ребенок. Варианты решения проблемы сформированы с учетом мнения и чувств родителей.



**ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА РОДИТЕЛИ – ЭТО ЕГО ВСЕЛЕННАЯ.
ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К СВОИМ ДЕТЯМ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА ТО,
КАК МАЛЫШИ СЕБЯ ЧУВСТВУЮТ.**

Не только дети каждый день бомбардируют родителей потоком вопросов. И у родителей их возникает не меньше.

Стоит ли реагировать на капризы? Все ли гаджеты вредны? Почему ребенок не делает то, что ему гсворят? В книге есть ответы на эти и другие вопросы.

Ситуации скомпонованы таким образом, чтобы вы могли сразу же найти необходимую информацию и разрешить любую возникшую ситуацию. Вы сможете выбрать и применить наилучшую для вас модель поведения. Одновременно будут расширяться и углубляться ваши знания о ребенке, его развитии, о том, как вести себя в том или ином случае. Будет расти уверенность в собственной родительской компетентности.

В этой книге вы найдете не только практические рекомендации для родителей детей каждой возрастной группы, но и советы по основным «большим темам», знакомым каждому из нас, таким как трудности с засыпанием, совместный поход с ребенком в ресторан, поездка с ним в автомобиле и т. п.

Лучшее для вас обоих

Научившись правильно интерпретировать поведение ребенка, вы сможете лучше справляться с проблематичными для вас моментами воспитания. А результатом станет полное и глубокое взаимопонимание, которое сохранится на долгие годы.



ГЛАВА 1

Что бы вы хотели
для своего
ребенка?



Ваш собственный детский опыт

У каждого из нас свой подход к воспитанию детей, и основы его заложены в нашем собственном детстве. Вы можете пойти тем же путем, который когда-то избрали ваши родители, или же попытаться дать своему ребенку то, чего сами, возможно, были лишены.

Чтобы определить собственный родительский стиль, попробуйте ответить на нижеприведенные вопросы. Они помогут описать чувства, связанные с вашим собственным детством. Попросите супруга или партнера сделать то же самое. Запишите свои мысли, а затем обсудите и проанализируйте ответы. Не удивляйтесь, если это вызовет у вас обоим сильные эмоции. Используйте полученные выводы для того, чтобы выявить свои сильные и слабые стороны, согласовать ваши действия и делать все на благо ребенка.

1. Во время конфликтов мои родители:

- ссорились, не стесняясь меня;
- никогда не ссорились при мне;
- рассердившись, высмеивали друг друга или обижались;
- порся ссорились, а затем мирились у меня на глазах.

2. Я ложился спать:

- в строго определенное время;
- всегда в разное время.

3. В вопросах дисциплины мои родители:

- были строгими и требовательными;
- были не очень строгими, многое позволяли;
- держались золотой середины, с любовью приучая к правилам и запретам.

4. В вопросах учебы мои родители:

- не слишком интересовались моими успехами;
- спокойно принимали любые мои оценки;
- заставляли учиться как можно лучше.

5. В детстве я чувствовал:

- что у родителей есть любимчики;
- одинаковое отношение ко мне и моим братьям и (или) сестрам.

6. Когда наступали каникулы:

- мы все время проводили вместе;
- мы редко проводили время вместе.



7. Когда дело касалось проявления эмоций:

- мне позволяли выплескивать негатив;
- меня поощряли выражать только позитивные эмоции;
- моих родителей не волновали мои чувства.

8. В вопросах материальных благ:

- я всегда получал то, что хотел;
- я получал лишь самое необходимое;
- я чувствовал себя обделенным.

9. Когда дело касалось физических проявлений привязанности:

- мы часто обнимались;
- родители иногда меня обнимали;
- родители не были склонны к излишним проявлениям ласки.

Необходима совместная работа

В процессе воспитания следует учитывать не только собственный опыт и пожелания. Если у вас полная семья, то не надо забывать, что у второго родителя может быть своя точка зрения и иной, отличный от вашего, опыт. И он принесет это все в общую копилку воспитания вашего совместного ребенка. Неважно, кто является вторым воспитателем: ваш партнер, бывший муж, другой член семьи, — вы можете не осознавать, насколько ваши подходы различаются, пока не обсудите их.

Понимание точки зрения другой стороны снизит напряженность, исключит недопонимание и поможет договориться о правилах и ограничениях (ведь без такого договора их нельзя будет последовательно применять).

Самостоятельные действия

Если вы растите ребенка в одиночку, то вправе самостоятельно решать, как именно вы будете его воспитывать. Но иногда стоит поговорить с тем, кому вы доверяете: с близкой подругой, другим членом семьи. Это поможет выявить проблемы, с которыми вы можете столкнуться в будущем.

Каковы ваши ценности?

Воспитание детей — это самая сложная и благодарная роль, которая вам когда-либо выпадала. И хорошо сыграть ее можно, лишь разобравшись в собственных мыслях и убеждениях.

Если вы поймете, что для вас важнее всего, и определите верный путь.

Воспитание детей — это путешествие, сулящее массу открытий. Мы все начинаем его с самыми лучшими намерениями, с целью создать гармоничную семью. Но на этом пути нужны терпение, доброта, понимание и иные качества. Нелегко их сохранить, столкнувшись с трудностями и стрессами, взлетами и падениями, без которых жизнь невозможна. Чтобы выстроить свой дом на прочном фундаменте, а не на зыбучем песке, необходимо определить свои ценности и держаться их.

Ваш взгляд на миссию родителя

Ценности — это то, что вы готовы отстаивать, черты, которые отличают вас от других. Четкое определение этих ценностей и следование им поможет оставаться таким родителем, каким бы вы хотели быть. Воспринимайте их как цели, которых вам предстоит добиться.

Анализировать ценности нужно совместно со вторым родителем, ведь разногласия в этих вопросах могут только запутать детей. Общая четкая и непротиворечивая позиция необходима для того, чтобы ребенок чувствовал уверенность, безопасность и понимал, что от него хотят.

ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНЕЕ ВСЕГО?

На странице справа — примерный перечень положительных качеств. Не стесняйтесь добавить в него свои собственные. Используйте этот список как основу для ответов на приведенные ниже вопросы. Если родителей двое, то сравните ваши ответы с ответами вашего партнера. Осознав мотивацию другого человека, всегда проще понять истоки разногласий и то, как найти золотую середину.

Для каждого вопроса выберите пять ценностей, которые наиболее важны для вас.

- Что важно для вас как для родителя?
- Каким родителем вы хотели бы быть?
- Каковы идеальные взаимоотношения между вами и вашим ребенком?
- Каким должен быть идеальный родитель?
- Как бы вы хотели, чтобы окружающие отзывались о вашем ребенке?
- Каким вы останетесь в памяти ребенка, когда он вырастет?

добрый
здоровый
свободный

СИЛЬНЫЙ

сообразительный

РОДИТЕЛЬСКИЕ

ТЕРПЕЛИВЫЙ

независимый

уравновешенный

ТВОРЧЕСКИЙ

покладистый

МИЛЫЙ

сопереживающий

увлекающийся

СПОКОЙНЫЙ

вежливый

УМНЫЙ

смелый

веселый

ЧЕСТНЫЙ

ЦЕННОСТИ

незлопамятный

ЛАСКОВЫЙ

правдивый

ОТКРЫТЫЙ

мудрый

дружелюбный
дисциплинированный

ДОВЕРЧИВЫЙ



