

Искусство быть родителем

Когда ребенок еще не может объяснить

как понять настоящие
причины детских
капризов, истерик
и упрямства

К Л А У Д И Я
Ш В А Р Ц Л Ъ М Ю Л Л Е Р

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ШЗЗ

Die Kinderdolmetscherin:
Was dein Kind fühlt, denkt und wie du damit umgehst
by Claudia Schwarzmüller

Originally published as «Die Kinderdolmetscherin:
Was dein Kind fühlt, denkt und wie du damit umgehst» by Claudia Schwarzmüller
Copyright © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2024

В оформлении использована иллюстрация:
© Ukususha / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

Шварцльмюллер, Клаудия.

ШЗЗ Когда ребенок еще не может объяснить : как понять настоящие причины детских капризов, истерик и упрямства / Клаудия Шварцльмюллер ; [перевод с немецкого Н. И. Христофоровой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. — (Психология. Искусство быть родителем).

ISBN 978-5-04-220385-5

Хотите понять, что говорит вам ребенок своим поведением? Из-за чего он кричит в 5 месяцев, устраивает беспорядок в полтора года, рисует головоногих моллюсков в 4 года и бунтует против правил в 6 лет?

Детский психолог, семейный консультант и создатель проекта «Детский переводчик» Клаудия Шварцльмюллер приглашает вас взглянуть на мир глазами ребенка от 0 до 7 лет и увидеть, что за его капризами, упрямством или молчанием всегда стоят чувства и потребности. На понятных примерах автор показывает, как поддерживать малыша без давления, сохранять спокойствие даже в сложных моментах и строить доверительные отношения на всю жизнь. Легко, глубоко и с улыбкой — эта книга поможет слышать ребенка там, где раньше были только догадки.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Христофорова Н.И., перевод
на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-220385-5

Содержание

<i>Введение</i>	10
Разрешите представить: Алекс	12
Структура книги	14
<i>Основа: руководить и следовать</i>	18
Взаимодействие вместо воспитания	18
Моменты следования: ты следуешь за своим ребенком ..	23
Моменты руководства: ты направляешь своего ребенка	26
«Баланс между работой и личной жизнью» для малышей	31
Обобщение	33

ТВОЙ МЛАДЕНЕЦ

Развитие от 0 до 6 месяцев	39
Думать и играть	39
Чувства и отношения	44
Движение	53
Язык	57
Кормление	58
Сон	63
Краткий обзор: от 0 до 6 месяцев	67
Развитие от 6 до 12 месяцев	69

Содержание

Думать и играть	69
Чувства и отношения	75
Движение	81
Язык	85
Сон	87
Краткий обзор: от 6 до 12 месяцев	88
Что важно для родителей в младенцах	89
Моменты руководства у младенцев	90
Моменты следования у младенцев	97

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ГЛАВА

Сон с раннего возраста

ТВОЙ МАЛЫШ

Развитие от 12 до 18 месяцев	109
Думать и играть	109
Чувства и отношения	122
Движение	127
Язык	130
Краткий обзор: от 12 до 18 месяцев	131
Развитие в возрасте от 18 до 24 месяцев	132
Думать и играть	132
Чувства и отношения	141
Движение	146
Язык	147
Краткий обзор: от 18 до 24 месяцев	149
Что важно для родителей детей в возрасте 1 года	150
Моменты руководства у детей в возрасте 1 года	150
Моменты следования у годовалых детей	161

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ГЛАВА

Автономия и границы

ОТ МАЛЫША К РЕБЕНКУ
ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Развитие в 2 года	183
Думать и играть	183
Чувства и отношения	197
Движение	200
Язык	202
С первого взгляда: 2 года	202
Развитие в 3 года	207
Думать и играть	207
Чувства и отношения	219
Движение	227
Язык	228
Краткий обзор: 3 года	229
Что важно для родителей детей в возрасте от 2 до 3 лет	230
Моменты руководства у детей в возрасте от 2 до 3 лет	231
Моменты следования у детей в возрасте от 2 до 3 лет	238
<i>Чувства и истерики</i>	244
Твои собственные чувства	244
Чувства твоего ребенка	248
Общие чувства	251
Что делать во время истерики?	252

Содержание

ОТ ДЕТСАДОВЦА К ДОШКОЛЬНИКУ

Развитие в 4 года	259
Думать и играть	259
Чувства и отношения	270
Движение	277
Язык	278
Краткий обзор: 4 года	280
Развитие с 5 до 6 лет	281
Думать и играть	281
Чувства и отношения	299
Движение	302
Язык	304
Краткий обзор: от 5 до 6 лет	304
Что важно для родителей детей возрастом от 4 до 6 лет	305
Моменты руководства у детей в возрасте от 4 до 6 лет	306
Как мне создать моменты руководства?	307
Какие правила нужны моему ребенку, а какие излишни?	308
Моменты следования для детей в возрасте от 4 до 6 лет	313
Как мне убедить ребенка в том, что он мне дорог? ...	316
Чему ты можешь радоваться	321
Мое желание на будущее	325
<i>Благодарность</i>	327
<i>Литература</i>	330

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ИНТЕРЕСНО: КАК...

Моменты счастья — как быть счастливым с детьми?

Грудное вскармливание — гораздо больше, чем просто прием пищи

Носить — открывать мир на руках

Игровые схемы — активно покорять мир

Размышлять — вместе искать решения

Коммуникативные навыки — если не научиться сейчас, позже будут трудности

Детский сад — как воспитатель превращается из незнакомца в друга

Задача на переливание — многое не меняется, если находится в другом месте

Игра — настоящая игра не так проста

Ложь — обретение навыка обмана

Игры на привязанность — как твой ребенок решает проблемы

Математика — в повседневной жизни и между делом

Не наказывать — научить решению

Слушать — понимать изнутри

Введение

На днях я сидела в кафе. Вошла мать с дочерью возрастом примерно полтора года. Было видно, что маме хочется выпить хотя бы чашечку кофе в уютной обстановке и немного успокоиться. Она обессиленно опустилась в одно из удобных кресел.

Дочь ее производила совершенно иное впечатление. С любопытством оглядевшись, она заметила уйму деталей: красочную карту мороженого на стойке, полированные поверхности стола и заворуженно прислушалась к громкому шипению кофе-машины.

Она осмотрела кафе с совершенно другими целями: что нового здесь можно открыть для себя? Как можно использовать эту обстановку для внутреннего роста? Сидеть неподвижно означало для нее терять время вместо того, чтобы изучать мир — и, в отличие от ее мамы, в своем возрасте она действительно не могла себе этого позволить. Ей предстояло изучить еще многое, прежде чем простое посещение кафе обрело бы для нее смысл.

Меня сильно интересуют различия во взглядах на мир у взрослых и малышей. Я благодарна за то, что на протяжении десятилетий мне, как психологу, специализирующемуся на работе с детьми, было позволено сопровождать многих детей и их семьи в различных контекстах. Два моих замечательных сына выросли: миссия «Мама» завершена успешно. После многих лет обучения и наблюдений я хотела бы поработать «переводчицей с детского» и перевести поведение детей для взрослых, создав мост

к более глубокому пониманию и более непринужденному общению между ними.

Вот почему я выбрала способ, который отличает эту книгу от многих других пособий по воспитанию детей. Я описываю развитие событий с точки зрения ребенка по имени Алекс. На протяжении всего повествования мы будем сопровождать его в повседневных приключениях с первых дней жизни и до поступления в школу. Алекс проходит через совершенно обычные этапы роста и сталкивается со стандартными проблемами.

Надеюсь, ты узнаешь своего ребенка, себя и свою семью во многих ситуациях. Я предоставляю все необходимое, чтобы ты мог лучше понять своего ребенка и точно знать, чего можно ожидать или требовать от него в соответствующем возрасте, а чего нет.

Ты получишь обзор развития мышления, и чувств, и отношений, и движений, речи и игр ребенка за период его жизни от младенца до школьника.

Я надеюсь, что это поможет тебе пережить много хороших моментов со своим ребенком. Потому что сопровождение ребенка в его развитии — это довольно увлекательный процесс. И самое главное — совсем несложный.

Это намного проще, чем ты думаешь. Помимо того, что я знаю о детях, я хотела бы навести некоторый порядок в хаотичном множестве различных подходов к воспитанию детей. Известно ли тебе, что в любой жизненной ситуации, связанной с детьми, всегда нужно задавать себе только один вопрос: «направлять» и «следовать»? И тогда сразу знаешь, что делать. Я представляю тебе здесь два основных элемента воспитания, в соответствии с которыми родители во всем мире успешно взаимодействуют с детьми — в основном интуитивно, сами того не подозревая. «Направлять» и «следовать» — вот те волшебные слова, которые могут сделать твою жизнь намного проще.

В качестве «переводчика с детского» я хочу:

- ▶ показать тебе задачи развития твоего ребенка в разном возрасте и, таким образом, «перевести» для тебя ребенка;
- ▶ устранить многие недопонимания между родителями и детьми, чтобы ты мог научиться понимать своего ребенка на более глубоком уровне;
- ▶ расставить ориентиры в непроходимых джунглях воспитания и с помощью методов руководства и следования дать тебе нечто конкретное;
- ▶ помочь тебе стать более независимым от многочисленных советов извне, чтобы ты имел основание принимать собственные решения. Потому что воспитательный процесс — это не что-то фиксированное, а то, что постоянно возникает между тобой и твоим ребенком;
- ▶ поделиться с тобой чудом развития, через которое твой ребенок проходит самостоятельно, и тем, что для этого ему не нужны идеальные родители;
- ▶ помочь тебе быть более расслабленным со своим ребенком и доставлять себе гораздо меньше стресса.

Тебе нужно сделать намного меньше, чем ты думаешь. Обещаю!

Разрешите представить: Алекс

Так кто же тот ребенок, с которым ты познакомишься в книге? Алекс — единственный среднестатистический ребенок в мире, потому что ни один ребенок не соответствует среднему уровню. Такого ребенка не существует. Вот почему все,

что ты сейчас читаешь об Алексе, следует воспринимать как ориентир, а не как абсолютную истину о твоём собственном ребенке.

Ты можешь отказаться от обычного родительского подхода «У нас все не так, поэтому я чувствую себя ужасно». Твой ребенок действительно другой, и это хорошо.

Развитие чрезвычайно многообразно. Например, некоторые дети сначала развивают речь, пренебрегая движением, или наоборот, но затем они внезапно делают рывок и в другой области. В некоторых случаях твой ребенок может достичь определенного уровня развития до полутора лет, в некоторых — позже, и в обоих случаях его развитие совершенно нормально. Некоторые дети демонстрируют особенно экстремальное поведение, в то время как другие вообще не проявляют его, или этапы развития полностью ими пропускаются.

Важно и следующее: быстрее не значит лучше! Пусть твой ребенок спокойно готовится пройти собственные этапы развития, и терпеливо жди, произойдут ли они в какой-то момент в течение соответствующего года жизни.

Если хочешь получить более полную информацию, пожалуйста, прочитай главу до и после возраста твоего ребенка, там может быть соответствующая информация для тебя. Потому что, как я уже говорила, развитие невозможно ограничить каким-то определенным возрастом.

Но вернемся к Алексу: Алекс означает Александра или Александр, и поочередно это ребенок женского рода или мужского. Итак, в первой главе речь идет о ребенке мужского пола, во второй Алекс — женского рода, затем снова мужского и так далее. Кстати, все переживания и истории Алекса в этой книге действительно произошли, но случились они с несколькими детьми.

Когда ребенок еще не может объяснить

Среднестатистический ребенок не только Алекс, среднестатистические и родители Алекса. Они совершенно обычная пара, я назвала их Яном и Джулией. Им свойственны обычные страхи и трудности, и, возможно, в одном из них ты узнаешь себя.

Выступая в роли «переводчицы с детского языка», я старалась писать, исходя из уровня развития и внутреннего мира Алекса. Честно говоря, это довольно самонадеянно, ведь на самом деле никто не может точно знать, что именно думает или чувствует другой человек.

Эти описания касаются не особенностей поведения, а совершенно нормальных этапов развития. Я изучила современное состояние науки, но, конечно, не могу исключить возможных ошибок. Из обширной области психологии развития я выбрала те темы, которые, на мой взгляд, важны для практического применения и для того, чтобы дети могли их понять.

Ответственность за применение советов, конечно, лежит на тебе, ты лучший эксперт по своему собственному ребенку.

Книга ни в коем случае не может быть использована для диагностики детей. Если ребенок вызывает опасения, пожалуйста, обратись к своему педиатру и соответствующим специалистам (в детском саду или в отделе по делам несовершеннолетних вашего района должны знать, где можно получить консультацию).

Структура книги

Раздел «Направлять и следовать» служит основой для понимания книги. Он играет ключевую роль, поскольку на нем строится все дальнейшее изложение. В последующих главах

описаны отдельные этапы развития ребенка в разные возрастные периоды.

1. Сначала рассказывается об уровне развития Алекса в разных сферах — на каком этапе развития он находится в различном возрасте: в сфере мышления и чувств, отношений и игр, движения и речи.
2. Далее следует небольшое обобщение («Краткий обзор»).
3. Что сейчас важно для родителей? Здесь ты узнаешь, как именно «руководить» и как «следовать» (см. следующую главу) на этом этапе развития. Как ты можешь обеспечивать наилучшие условия для своего ребенка?

Разделы «Как...» в главах рассматривают темы более подробно. Они предназначены для родителей, которые хотят узнать больше, а также для специалистов, работающих с детьми.

Кроме того, в книге есть «промежуточные главы», посвященные темам, актуальным для нескольких возрастных периодов.

КОГДА НУЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ БЫСТРО

У тебя мало времени и ты хочешь быстро понять, какие шаги в развитии сейчас делает ребенок? Тогда сначала нужно прочитать только две главы этой книги:

- ▶ раздел «Руководство и следование» как основу, а также
- ▶ главу, соответствующую возрасту ребенка.

Раздел «Что сейчас важно для родителей» всегда находится в конце каждой главы. Итак, если ты хо-