

ОБЩЕИЗВЕСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ МЕРЫ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Проблема дисциплины в воспитании детей заключается не в том, что взрослым не хватает эффективных способов воздействия на ребенка. Наоборот, таких мер много, и они позволяют получить практически мгновенный результат. Стоит лишь надавить на то, что для ребенка важно и ценно (например, лишить чего-то за плохое поведение или поощрить за хорошее), или создать угрозу привязанности и отношениям («Оставайся, а я уйду», «Как тебе не стыдно!»), как взрослый получит желаемое. Это создает иллюзию, что так можно влиять на детей и подобные методы по-настоящему работают. Но если мы говорим о раскрытии потенциала ребенка, о его психологическом и эмоциональном развитии, важно учитывать не только результативность какой-то меры в конкретный момент, но и перспективу ее воздействия.

КАК ТЕБЕ
НЕ СТЫДНО
ПЕРЕСТАНЬ,
ИНАЧЕ Я ЛИШУ ТЕБЯ...
ПОСИДИ
И ПОДУМАЙ
НАД СВОИМ
ПОВЕДЕНИЕМ
ОСТАВАЙСЯ,
А Я ПОШЛА
СЧИТАЮ ДО ТРЕХ
ПОКА НЕ ИЗВИНИШЬСЯ,
Я С ТОБОЙ
НЕ РАЗГОВАРИВАЮ
Я ПРЕДУПРЕЖДАЛ
Я ПРЕДУПРЕЖДАЛ
ПОСИДИ И ПОДУМАЙ
НАД СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ

К сожалению, многие меры, популярные в нашем обществе и так активно предлагаемые как основные инструменты воспитания, дают мгновенный иллюзорный выигрыш, но при этом и глобальный проигрыш, потому что негативно сказываются на развитии ребенка, да еще и так хитро, что эта связь не всегда прослеживается, особенно если не видеть всю картину механизмов привязанности и факторов взросления.

Стоит избегать тех дисциплинарных мер, которые усиливают тревогу ребенка (предостережения и угрозы, запугивания, ультиматумы), сталкивают его с угрозой разделения с близким взрослым или с угрозой быть не принятым в каких-то своих проявлениях (тайм-ауты, изоляция, инсценировка ухода, лишение любви, игнорирование, бойкот, жестокость «из лучших побуждений», отвержение), а также метода последствий. Метод естественных последствий в современном обществе особенно искажен, потому что последствиями сейчас называют то, что делают взрослые в ответ на поведение ребенка (например, наказывают его или чего-то лишают). Но на самом деле естественные последствия — это то, что наступает без участия взрослого. Огонь обжигает, из перевернутого стакана вода выливается на пол и так далее. Но иногда в ответ на какие-то действия ребенка взрослые могут применять к нему наказания, санкции или лишать привилегий, выдавая это за естественные последствия. А значит, применяя такие меры, взрослый раз за разом усиливает тревогу ребенка, превращая ее в хроническую, сталкивает ребенка с непереносимым чувством уязвимости, ненадежности отношений, стыдом, высоким уровнем токсичной фрустрации и так далее. В итоге психика ребенка начинает защищать его, вызывая «онемение» уязвимых чувств. И мы получаем либо ребенка, на которого невозможно влиять, так как он выходит из-под контроля, растет уровень агрессии, появляется

то самое «а мне все равно». Либо удобного ребенка, который из-за страха делает то, что требует взрослый, лишаясь при этом собственной энергии дерзновения, роскоши развивать свое собственное «Я». Такие способы дисциплины не берут привязанность в надежные союзники, а используют ее как оружие против ребенка.

Как родители могут заботиться о том, чтобы применяемые методы дисциплины были здоровыми и не вредили развитию ребенка? Особенно когда это касается прогулок, посещения публичных мест, общения со сверстниками, где намного больше отвлекающих импульсов и фрустрации. Во второй части книги мы разберем много конкретных ситуаций и для каждой найдем подходящие способы решения. А здесь я хочу обозначить общие принципы здоровой дисциплины.

- **Взрослый берет на себя ответственность за незрелого ребенка** и заботится о том, чтобы тот не попал в неприятности, стараясь при этом избегать разделяющих мер дисциплины. Лучше делать это заранее, чтобы предупредить возникновение сложностей, особенно для повторяющихся ситуаций, где исход предсказуем — от банального перехода через дорогу до социальных взаимодействий с другими. Не нужно ждать от ребенка зрелости и дипломатии, на которую он еще не способен. Лучше использовать завладевание вниманием, режиссирование поведения и другие способы, о которых пойдет речь дальше.
- **Взрослый здраво оценивает необходимость запретов и ограничений**, заботясь при этом о балансе. Не нужно запрещать ради запретов (на всякий случай, чтобы знал свое место), правила должны быть разумными и обоснованными. Но нельзя также допускать вседозволенность,

разрешать все и стараться везде «подстелить соломку», чтобы ребенок не расстраивался и не плакал. **Когда взрослый говорит «нет» поведению и «да» эмоциям ребенка**, он становится не карателем, а поддержкой. Формула хорошего запрета или ограничения может выглядеть так:

Здоровый, разумный и уместный запрет, адекватный и необходимый в определенной ситуации, **+ забота о чувствах ребенка**, которые он испытывает по поводу запрета, **+ помощь** в том, чтобы принять то, чего не изменить (испытать грусть или найти слезы тщетности), **или** помочь ему **вести себя иначе** там, где это возможно.

- **Взрослый** не ожидает зрелого и дипломатичного социального взаимодействия между детьми, зная об их природной незрелости и неспособности к смешанным чувствам, **а становится проводником в мир зрелого поведения** на то время, которое нужно для того, чтобы ребенок научился справляться сам. Взрослый может использовать завладевание вниманием, режиссирование поведения, включаясь по необходимости в детские конфликты, чтобы показать адекватные способы их решения.

Что важно запомнить



Многие дисциплинарные меры работают хорошо, потому что нажимают на больные места ребенка и используют против него то, что ему важно. Они дают мгновенный эффект, но вредят в перспективе. Вместо них лучше использовать завладевание вниманием, режиссирование поведения и силу игры, прибегать к здоровым запретам и ограничениям (при этом заботясь о чувствах ребенка и помогая ему изменить то, что возможно, или найти слезы и испытывать грусть о том, чего нельзя изменить), а также создавать условия для надежной и глубокой привязанности, в которой ребенок естественным образом захочет следовать за взрослым и быть на него похожим, а взрослый, в свою очередь, будет по мере взросления давать простор растущей детской самостоятельности и развитию собственного «Я» ребенка.

КАК ИГРА ПОМОГАЕТ РАЗВИТИЮ И ДИСЦИПЛИНЕ?

Для дошкольников игра — это самая настоящая жизненная необходимость. В ней так же нуждаются и дети школьного возраста, несмотря на то что их жизнь все больше наполняется организованной деятельностью. Дети играют в самые разные игры, со сверстниками и в одиночестве, при этом не всякое игровое действие является истинной игрой.

Игра обладает определенными характеристиками: она увлекательна, не является работой, происходит не взаправду, эмоционально безопасна, добровольна, предоставляет свободу выражать себя и свои эмоции. Мы не относим к такой игре, которая является двигателем развития ребенка, развивающие карточки, обучающую деятельность в игровой форме. Это хорошие элементы обучения, но здесь я пишу о другом виде игры, которая является главной площадкой процессов развития ребенка.

Игра как двигатель взросления и способ выражения эмоций. В игре безопасным способом приходят в движение и находят свое выражение эмоции ребенка. Она способствует развитию эмоционального мозга ребенка. «Мы начинаем понимать, что главная цель игры — позаботиться о наших эмоциях. Это убежище для прочувствования эмоций, потому что игра безопасна, экспрессивна, увлекательна, отстоит на шаг от действительности, она происходит не по-настоящему, не стремится к результату и отделена от реальности. Это совершенное пространство для того, чтобы вернуть свои чувства», — говорит Гордон Ньюфелд.

Я уже писала о том, что маленькие дети импульсивны, эмоциональны, и сначала их эмоции не дифференцированы —

КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О СЛУЧИВШЕМСЯ ПОЗЖЕ?

Если есть необходимость обсудить ситуацию, лучше всего подождать, когда эмоции улягутся и доверительные отношения будут восстановлены. Не обо всем обязательно нужно говорить. Иногда ребенок поступает импульсивно, а потом сам жалеет о сделанном. Иногда мы видим, что это разовая эмоциональная вспышка, где он просто не сдержался, а не его хроническое поведение. Разговор нужен не для того, чтобы обвинить ребенка в случившемся, а чтобы поддержать его, дать ощущение «я на твоей стороне» и помочь ему научиться поступать иначе.

Как можно разговаривать:

- ✓ Выберите удобный момент наедине, когда ваши отношения в порядке. До начала разговора завладейте вниманием ребенка. Назовите его по имени, прикоснитесь, поймите взгляд, улыбнитесь, кивните, скажите что-то приятное.
- ✓ Напомните о случившемся и выразите желание поговорить. Например: *«Родной, утром в парке ты попал в неприятную ситуацию, я хочу с тобой поговорить»*. Покажите ребенку свое доброе расположение, нормализуйте его эмоции, которые толкнули его к не самому лучшему поступку, дайте ощущение, что вы его понимаете, **не начинайте** с нравоучений или

попыток объяснить, почему поведение было плохое и как нужно было поступить.

- ✓ Помогите ребенку собрать в связанную историю произошедшее, его эмоции, чувства и поступок. *«Это твоя любимая игрушка, я знаю, как она тебе дорога. И, конечно, ты так сильно разозлился, когда мальчик схватил ее. Поэтому не сдержался и ударил».*
- ✓ Не фокусируйтесь слишком долго на поступке и поведении, а перенесите внимание на фрустрацию, то есть на то, что пошло не так, удерживая фокус на эмоциях и чувствах ребенка, и говорите о них:
 - *«Ты так разозлился из-за этого, тебя это так переполнило, что ты не нашел других слов»;*
 - *«У тебя что-то пошло не так»;*
 - *«Ты был как вулкан, что-то не вышло — и поэтому ты начал обзывать».*

И любые другие слова, идущие от сердца к ребенку, который просто в силу возраста не обладает достаточной саморегуляцией.

- ✓ Замечайте добрые намерения:
 - *«Я знаю, как хорошо ты относишься к своей подруге. А здесь ты просто не сдержалась»;*
 - *«Ты старался поступить по-другому».*

- ✓ Предложите идеи о том, как лучше вести себя в другой раз, в такой форме:

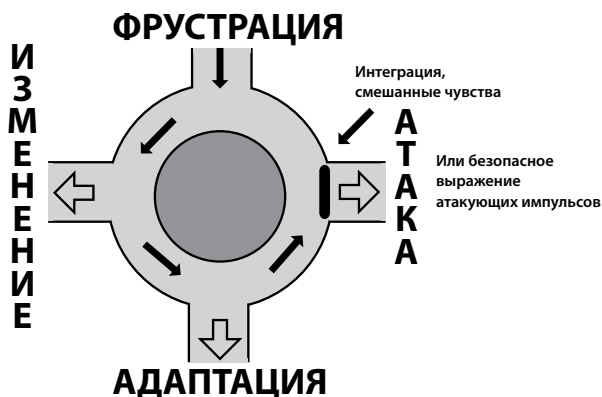
- *«Постарайся в следующий раз сделать вот так:...», вместо «ты должен», «не смей так поступать».*

Вы сеете семена хороших поступков, и, пока они взойдут (то есть пока созреет интеграция), их придется полить еще неоднократно, возвращаясь к таким поддерживающим разговорам. Даже если в следующий раз ребенок поступит так же, мы помним — не хватило интеграции и способности к смешанным чувствам. И тогда снова можно идти по этой схеме, при необходимости ограничивая неподходящее поведение, но оставаясь щедрыми в принятии эмоций, чувств ребенка и ведя его по правильному маршруту за собой.

- ✓ Дайте понять, что ваши отношения в порядке, что вы на стороне ребенка и поможете ему со всем справиться, что вы все так же его папа или мама, и это навсегда.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СЛЕЗЫ И ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ АГРЕССИИ МЕЖДУ ДЕТЬМИ?

В главе «Почему детям так важно плакать и каким образом слезы спасают ребенка от агрессии?» мы подробно разбирали понимание слез тщетности. Если вы еще не читали эту информацию, то ознакомьтесь, пожалуйста, с ней до чтения этой главы. А здесь мы переходим к поиску практических решений. Вы уже знаете о том, что слез тщетности, грусти не стоит избегать — они помогают эмоциям найти свое естественное выражение, снижают уровень агрессии и способствуют развитию жизнестойкости. И вот наступает тот момент, когда на детской площадке к вам бежит ваш плачущий ребенок. У него что-то произошло, и вы должны что-то предпринять. Отвлечь? Успокоить? Утешить? Чтобы найти ответ, давайте еще раз вернемся к кругу фрустрации Гордона Ньюфелда. Каждый из выходов на этом круге является ответом на вопросы.



Круг движения фрустрации Гордона Ньюфелда

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ИСТЕРИКАМИ НА ПРОГУЛКЕ ИЛИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Мама с Олей долго гуляли — погода была прекрасная. Оля играла с детьми на площадке в парке, потом с мамой в догонялки, каталась с горки. Утро прошло весело и активно, но настало время идти домой на обед. По дороге они решили зайти в магазин. Оля хотела сок, а мама собиралась купить продукты. Через несколько минут ситуация в магазине начала накаляться. Оля хватала все подряд, хотела то одно, то другое, убежала в другие отделы магазина, просила и требовала игрушки, конфеты и шоколад. Когда мама в очередной раз сказала ей, что они не будут все это покупать, Оля начала громко плакать. Она уже не слышала слова мамы, упала с криками на пол. «Как тебе не стыдно, такая большая девочка!» — раздались голоса покупателей магазина, которые таким образом решили помочь маме. Мама звала Олю идти дальше, пыталась успокоить, но ничего не помогало.

Слово «истерика» настолько многогранное, что часто так называют громкие крики и протесты ребенка, его слезы грусти и тщетности, его реакцию на уход родителя (например, на работу), убегание и так далее. В нашей книге мы разграничим эти понятия. О слезах тщетности, агрессии, сопротивлении здесь есть отдельные главы. А сейчас мы поговорим о тех истериках, когда состояние ребенка становится сложноконтролируемым, неподвластным ему самому и взрослому. Это такой зашкаливающий эмоциональный опыт, когда ребенок плачет и кричит, не может остановиться, практически не слышит взрослого. Если такое случается в общественном месте, то взрослому становится еще сложнее. Как правило, такое состояние ребенка говорит о том, что он слишком переполнен

эмоциями, чувствами, впечатлениями, новым опытом, устал или перевозбужден.

Мы с вами уже говорили о фрустрации — том состоянии, которое возникает, когда у ребенка что-то идет не так, как он хотел и ожидал, осознанно или нет. У детей постоянно что-то происходит, и очень многое может случиться вопреки их ожиданиям. Взрослому это может быть незаметно, а для ребенка очень многое имеет значение. Не получилось далеко прыгнуть или нога соскользнула с бордюра, пока он представлял себя ловким и смелым акробатом. Другие дети не взяли в игру, рассыпался песочный тоннель или бумажный самолетик полетел совсем не так высоко, как хотелось бы... Пора уходить домой, мама что-то не купила, и еще множество других событий, которые вполне переносимы по отдельности. Но когда таких маленьких происшествий становится слишком много, фрустрация копится, ходит по кругу (это изображено на иллюстрации в главе «Почему детям так важно плакать и каким образом слезы спасают ребенка от агрессии?») и раз за разом не находит своего выражения через возможность изменить ситуацию или погрузиться, поплакать о том, что пошло не так, — и в какой-то момент у ребенка может начаться истерика.

Также к причинам, по которым ребенок может быть переполнен фрустрацией и в итоге взрывается истерикой, можно отнести дисциплинарные меры, часто используемые взрослыми мимоходом, короткими фразами: *«А ну-ка слезь оттуда, кому я сказала!», «Еще раз уйдешь далеко, пойдешь домой», «Я уйду и оставляю тебя здесь», «Перестань жадничать (плакать), как некрасиво», «Хватит меня дергать и показывать каждую веточку, я хочу посидеть на лавочке в тишине, отстань».*

Кроме того, на прогулках и в общественных местах больше внешних факторов, которые влияют на ребенка. Звуки, цвета, запахи, другие дети и взрослые, интересные места, магазины

с игрушками и так далее. Все это по отдельности может быть приятными впечатлениями, но когда их становится слишком много — ребенок перевозбуждается.

Истерика похожа на лавину эмоций и чувств, которые обрушились на ребенка с огромной скоростью и силой, и теперь он совсем не может их сдерживать. Лавина тоже обрушивается не сразу — миллиметр за миллиметром снежная масса копится, становится все тяжелее, и однажды наступает момент, когда она начинает нестись вниз на большой скорости, сметая все на своем пути. Это происходит неожиданно, быстро и с большой силой — лавину невозможно остановить. Так же и у детей — фрустрация копится по множеству причин, а истерика начинается, казалось бы, «из-за какой-то мелочи». Давайте поговорим о том, как же справляться и что делать в такие моменты.

Практические советы

Как справиться с детской истерикой

- ✓ **Обратите внимание на место**, в котором вы находитесь: есть ли там возможность уделить время ребенку, чтобы успокоить и утешить его? Подходящее ли это место? Если вы стоите в центре магазина, торгового центра, детской площадки, заполненной детьми или взрослыми, а у вашего ребенка началась сильная истерика — первым делом лучше найти безопасное место, где будет тише, спокойнее, безопаснее, где вы останетесь наедине. Можно дойти до ма-

шины, отойти подальше, покинуть эпицентр событий. Попробуйте взять ребенка за руку или понести на руках — без крика, грубости, обвинений и угроз. Дайте ему знать, что вы с ним рядом, и отправляйтесь в безопасное место: *«Мы со всем справимся, я с тобой, нам нужно отойти в сторону»*.

- ✓ Не пытайтесь прекратить истерику обещаниями уйти, если ребенок не перестанет кричать. Не оставляйте его одного. Такие методы действуют лишь потому, что потерять связь с близким для ребенка является страшной угрозой. Использование против ребенка того, в чем он больше всего нуждается, приносит плохие последствия в будущем, даже если работает здесь и сейчас. Наоборот, **найдите способы дать ребенку почувствовать, что вы рядом** и способны выдержать его даже в таком состоянии. Можно держать ребенка на руках, сидеть рядом с ним или оставаться на небольшом расстоянии, давая знать, что ваши объятия открыты для него, как только он будет к этому готов. Если ребенок ничего не слышит в порыве своих эмоций — просто оставайтесь рядом, пока истерика не пойдет на спад.
- ✓ Постарайтесь как можно раньше выйти из этой ситуации с минимальными потерями для отношений. Истерика и конфликт — это не время для попыток что-то объяснить, призвать к логике, преподать урок, сказать ребенку о его плохом поведении. Нет ничего страшного в том,

чтобы **отвлечь ребенка, переключить его внимание на что-то другое**. Это может быть что угодно — упоминание о том, что уже совсем скоро его ждет нечто приятное, что-то интересное вокруг, еда, вода. А когда ничего сделать невозможно — остается только **выдержать этот шквал эмоций** с минимальными потерями для ваших отношений с ребенком. Как можно скорее вернитесь к обычному взаимодействию и проявите привычную заботу, показывая, что ничего страшного не произошло и вашим отношениям ничто не угрожает.

- ✓ Если вы не можете влиять на поведение и состояние ребенка в этот момент, верните себе контроль над ситуацией (даже если на самом деле вы в полной растерянности) и **возглавьте происходящее, приглашая эмоции и чувства ребенка**, которые он не может сдержат: «Да, родная, ты просто взорвалась, как вулкан / слишком устала / разозлилась. Просто надо немного поплакать и покричать. Я с тобой».
- ✓ Вы не можете контролировать ребенка, который не может контролировать себя. Поэтому **контролируйте ситуацию, условия, обстоятельства и себя (!)**, а не ребенка. Глубоко дышите, погладьте себя по рукам и плечам. Посочувствуйте мысленно себе, вздохните — но не обвиняйте и не корите себя. Никто не виноват. Истерики просто случаются. Вы имеете право на злость, раздражение, горечь, разочарование и чувство бессилия — это совершенно

нормальные эмоции и чувства живого человека. Просто не забывайте, что ваш ребенок еще маленький и незрелый, он просто не справляется, у него нет злого умысла. Самое главное, в чем он сейчас нуждается, — почувствовать, что отношения с вами не разрушены, даже когда он ведет себя вот так. Способность к интеграции и уравниванию, а не отрицание каких-то чувств помогает взрослому держаться в такие моменты на плаву. Попробуйте мысленно признать свои чувства и их нормальность и найти что-то, что может их уравновесить: видение ребенка маленьким, не справляющимся и нуждающимся в вас, равнодушие к нему, сердечность и беспокойство о последствиях. Как правило, крики взрослого не помогают решить ситуацию либо сильно пугают ребенка и заставляют его быть «шелковым» из страха за отношения, не способствуя при этом развитию эмоциональной саморегуляции.

Если истерики случаются часто — предотвращаем и берем все в свои руки:

- ✓ Обратите внимание на то, повторяются ли истерики **в похожих обстоятельствах**. Например, дети на прогулке не показывают признаков усталости, когда они чем-то увлечены, а потом при попытке уйти домой резко начинается истерика. Ребенок может быть слишком уставшим, голодным, переполненным впечатлениями. Выявляя закономерности, вы можете заранее планировать более короткие прогулки, брать

с собой еду и воду, гулять в менее шумных местах и так далее.

- ✓ Обратите внимание на **ваши действия**, после которых начинаются истерики. Возможно, что ребенок реагирует на резкий голос, попытки давления, угрозы (например, что вы оставите его одного, если он не пойдет домой, или лишите чего-то и так далее). В этом случае хорошим решением будет заменять разделяющие и карательные методы дисциплины на те, которые не вредят отношениям — множество практических идей о самых разных ситуациях вы можете найти в этой книге.
- ✓ Если вы знаете о ситуациях, в которых ребенку заведомо тяжело, — **не ждите и предотвращайте их** заранее. Например, когда ребенку тяжело далеко идти пешком — можно взять беговел, самокат, коляску, планировать путь с остановками, затеять по пути игру, больше завладевать его вниманием. Если вы заходите в магазин, а ребенок хватается с полок все подряд, то дайте ему список продуктов с картинками или доверьте поддержать важную для него покупку. Если ему тяжело ждать — поищите заранее, чем можно его занять, и возьмите с собой необходимое. Будьте творческими и ищите именно то, что подойдет вашему ребенку.
- ✓ Посмотрите на **всю картину ваших отношений** — не слишком ли много в них жестких

дисциплинарных мер, чрезмерных ожиданий от ребенка или разделения с близкими взрослыми, которое ему еще не по силам? Это могут быть как слишком ранние физические расставания и отсутствие надежного взрослого, который замещает маму и папу на время их занятости, так и эмоциональное разделение, когда ребенок оказывается непринятым в его эмоциях и чувствах.

- ✓ Не забывайте, что одним из выходов для эмоций являются слезы тщетности, которые предотвращают не только агрессию, но и истерики. Если ребенок плачет «из-за мелочи» (сломанной палочки, упавшего на пол мороженого), он одновременно выплакивает накопившееся ранее — все то, что для него шло не так. **Не избегайте слез грусти** по любым поводам, даже если они кажутся вам незначительными. Это целительный процесс, поэтому приглашайте эти слезы и создавайте для ребенка атмосферу, в которой плакать будет безопасно.

Давайте еще раз вернемся к ситуации с Олей — чем же закончился их поход в магазин после прогулки и истерики девочки? Это была сложная ситуация для Олиной мамы, ведь она тоже устает, испытывает разные эмоции и чувства. Нелегко выносить ребенка, захваченного истерикой. Но у них все закончилось хорошо, об этом вы сейчас узнаете. Но пре-

жде я хочу напомнить вам о предыдущей главе «“Ты просто невыносим!” Что делать, если взрослый сам не сдержался» — на тот случай, если вы не найдете в себе сил и не выдержите шквал детских эмоций.

У мамы Оли в этот момент было много сложных чувств. Она сама была уставшей после прогулки и к тому же поняла, что спокойно купить нужные продукты не получится. Она начала злиться и уже была готова закричать на дочку. Но ей удалось найти в себе силы на внутренний вздох, сожаление о том, что все вышло именно так, мысленно пожалеть саму себя и вспомнить, что маленькая Оля просто не справляется со своими эмоциями и тоже очень устала.

Мама взяла Олю на руки, попросила пройти к кассе без очереди, оплатила то, что успела взять, и бананы для Оли. Когда кассир попыталась обратиться к плачущей девочке, мама спокойно, но уверенно сказала: «Все в порядке, мы справимся. Она просто устала». Они быстро вышли из магазина, отошли в сторону. Мама присела напротив Оли, продолжая обнимать ее. Оля вырвалась, но мама дала ей знать, что она рядом, успокаивала ее мягкими поддерживающими словами: «Малышка, ты устала. Я рядом с тобой. Поплачь, сколько тебе нужно, потом мы пойдем домой, все хорошо». Еще какое-то время девочка кричала, потом стала горько плакать и всхлипывать, уже не сопротивляясь маминому утешению. Вскоре Оля согласилась перекусить бананами, попила воды и почувствовала себя лучше. Она уже не сопротивлялась маме и обрадовалась, услышав, что дома их ждет вкусный обед, а потом мама почитает ей книгу. «Ну что, давай мне руку, будем идти домой большими шагами, как настоящие великаны?» — и они отправились домой.

«ОДЕНЬ МЕНЯ!», «НЕ ХОЧУ ОДЕВАТЬСЯ!», ИЛИ КАК ВЫЙТИ ИЗ ДОМА

«Оля, нам пора выходить!» — уже в который раз папа звал дочку. Сначала она просилась гулять, очень хотела! А как только папа сказал, что они идут в парк и пора одеваться, Оля вдруг вспомнила, что ей нужно срочно достроить башню. А когда башня была достроена, она убежала и отказывалась надевать кофту. Попытки поторопить Олю или напомнить ей о том, что она сама очень хотела гулять, совершенно не помогли. Папа устал ее уговаривать и сказал, что, раз Оля не хочет идти, прогулка отменяется. Девочка расплакалась горькими слезами. Папа растерялся еще больше: «Оля, но ты же сама отказываешься одеваться и не хочешь идти?»

Вам знакома такая ситуация? Давайте попробуем разобраться, что же происходит. Конечно же, прогулка начинается не на улице, а задолго до выхода из дома. И любой родитель это знает. В то самое время, когда ребенок хочет гулять, он вдруг идет играть, отвлекается на все подряд или отказывается одеваться. Но при этом он все еще хочет на улицу. Взрослые стараются приводить логичные доводы о том, что на улице так интересно или что можно опоздать на встречу с друзьями, но эти слова чаще всего оказываются бесполезными. Еще один аргумент, который часто слышит ребенок — о том, что он сам хотел гулять, а теперь не хочет одеваться, — тоже не помогает в сборах. А уж отмена прогулки, как это произошло в случае с Олей и ее папой, с большой вероятностью приведет к детским крикам, слезам, возмущению или обиде. Почему же ребенок так себя ведет? Он делает это намеренно, хочет позлить взрослого и сделать все наоборот? Или, может быть, он совсем глупый? Конечно же, нет.

Способы укрепления и углубления привязанности на прогулке

В главе «Сила привязанности: почему отношения с ребенком должны стоять на первом месте?» мы подробно говорили о шести уровнях привязанности. Для развития и углубления привязанности важно, чтобы взрослый первым делал шаг к близости, проявляя инициативу. Кроме того, ребенка лучше всего напитывают именно те способы связи и отношений, которые соотносятся с развивающимся в данный момент уровнем привязанности. Прогулка — прекрасный способ укрепить и углубить отношения с ребенком. Давайте вспомним шесть уровней привязанности.



ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ПРИВЯЗАННОСТИ – ОЩУЩЕНИЯ (С РОЖДЕНИЯ).

Объятия, прикосновения. Потешки и игры с пальчиками, ручками, ножками под короткие стишки (вы можете найти их в интернете). Игры в гляделки и «Ку-ку» (когда вы прячетесь за ладонями и появляетесь). Массаж. Совместное купание. Улыбки глаза в глаза (периодический контакт глазами особенно важен, если вы возите ребенка в коляске). Стихи и песни, которые вы с теплотой рассказываете и поете ребенку. Прикосновение природных

материалов — пощекотать ладошку листиком, мягкими елочными иголочками (не делайте больно), одуванчиком, погладить теплым камешком, что-то вместе рассматривать.



ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ПРИВЯЗАННОСТИ – ПОХОЖЕСТЬ (С 2 ЛЕТ).

Замечать одинаковую одежду и цвета на ней у себя и ребенка («Смотри, у тебя синий квадратик на майке и у меня»). Сделать на прогулке одинаковые венки или браслеты из одуванчиков или травинок. Носить одинаковые аксессуары, например солнечные очки, или дать ребенку маленький рюкзачок (если вы носите большой), сумочку, зонтик. Одинаково ходить («Давай шагать одновременно», «Давай вместе прыгать, мы с тобой два лягушонка»). Играть в похожесть на близких взрослых («Позвони мне по телефону, как папа» — телефоном может стать любой подручный предмет). Ходить по отпечаткам следов друг друга («Ух ты, ты шагаешь как я, а я — как ты»). Зеркало — вы копируете то, что делает ребенок, и наоборот.



ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ ПРИВЯЗАННОСТИ – ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ (С 3 ЛЕТ).

Вместе покупать продукты по пути с прогулки. Придумывать секреты «только между нами»: словесные,

закапывать сокровища, придумывать любимые места в парке. Разделять с ребенком свои увлечения (если они подходят по возрасту). Командные игры, когда вы вместе на одной стороне. Например, когда вы вместе сражаетесь с драконом (сделайте его из куста, сорняка, шарфа и т. д.) или шпионите за птичками: «Тссс, мы с тобой вместе незаметно понаблюдаем за ними, чтобы они нас не увидели!» Строить вместе домики, крепости, замки, берлоги. Игры по ролям: дочки-матери, мама и малыш-зверенок, одна семья, одна команда. Дать ребенку посидеть за рулем машины и покрутить его — конечно же, на парковке. Бегать от мамы к папе и обратно, где ребенка встречают в объятия обе стороны. Шутливо делить ребенка между мамой, папой, бабушкой, дедушкой: «Это моя любимая девочка», «Нет, это моя самая-самая любимая девочка!» Закутываться в одну вещь или шарф, когда прохладно. Придумать небольшой семейный спектакль, который можно по ролям разыгрывать в парке или даже по пути туда. Рассказывать стихи и сказки по ролям. Совместно наблюдать за ручейком, пускать кораблики, кормить птиц и так далее. Вместе кататься с горок или качаться на качелях с ребенком на руках.



ЧЕТВЕРТЫЙ УРОВЕНЬ ПРИВЯЗАННОСТИ – ЗНАЧИМОСТЬ (С 4 ЛЕТ).

Доверять ребенку что-то понести или помочь вам что-то сделать (сложить игрушки после прогулки в сумку или в машину). Вместе делать кормушки

и давать ребенку самостоятельно насыпать туда корм. Замечать, какой ребенок большой, как ловко он что-то делает, как старается. Найти красивый камешек и сказать: «Я нашла его специально для тебя!» Совместные вылазки туда, куда хочет ребенок. Совместное катание на велосипедах, роликах. Брать тот перекус, которому ребенок будет точно рад, не спрашивая его заранее, а показывая, что вы это знаете без слов.



**ПЯТЫЙ УРОВЕНЬ ПРИВЯЗАННОСТИ – ЛЮБОВЬ
(С 5 ЛЕТ).**

Рисование сердечек — на бумаге, земле, песке, в воздухе руками. Воздушные поцелуйчики друг другу. Фразы о любви, например: «А ты знаешь, как я тебя люблю? До луны и обратно!» Незаметно подкладывать сюрпризы: записку с веселыми рожицами, смайликами, сердечками, посланиями, конфетку, красивую бусинку или камешек. Складывать ребенку в кармашек «поцелуйчики».



**ШЕСТОЙ УРОВЕНЬ ПРИВЯЗАННОСТИ –
ПОЗНАННОСТЬ (С 6 ЛЕТ).**

Инициировать игры, которые любит ребенок, давая ему понять, что вы знаете его предпочтения: «Давай поиграем в догонялки, я знаю, как ты это любишь!» Делиться секретиками. Рассказывать что-то инте-

ресное о себе и своем детстве. Делиться своими чувствами, возникающими в разных ситуациях, но так, чтобы ребенок не почувствовал себя ответственным за ваше состояние и не испугался. Присоединяться к любимым занятиям ребенка и предлагать ему поучаствовать в том, что любите вы. Когда ребенок делится чем-то с вами, внимательно и поддерживающе выслушивать (даже если вам это кажется мелочью и чем-то незначительным) и говорить о том, что вам было приятно, что ребенок поделился этим с вами.

Целительная сила игры для детских эмоций, развития и обучения

Игра происходит с желания и согласия ребенка, он знает, что может ее остановить (лучше придумать быстрое стоп-слово).

ИГРЫ НА КАЛИБРОВКУ ЗДОРОВОЙ ТРЕВОГИ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТЕЙ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Прятки, когда вы ищете и потом находите ребенка (на прогулке обязательно обозначьте границы игры, чтобы ребенок не убежал слишком далеко и не потерялся). Догонялки. Кот в норке (медведь, дракон, великан и т. д., любые вариации), который выходит на охоту ловить мышек (ребенок убегает и прячется). Игры, связанные с возможностью спасения (например, вы в шутовой форме ловите ребенка, а он вырывается, выкручивается и радостно убегает, вырвавшись). Шпионы, засады и так далее.

Эллен Сэндсетер, преподаватель Норвежского университета, изучавшая потребности детей в острых ощущениях, выделила шесть категорий рискованных игр, которые привлекают детей: игры, связанные с высотой, скоростью,

с инструментами (например, ножами), куча-мала и безопасные сражения, а также игры с водой и огнем, с исчезновением (например, прятки)¹. Естественно, взрослому нужно позаботиться о безопасности таких игр и быть рядом!

ИГРЫ ДЛЯ ВЫРАЖЕНИЯ ФРУСТРАЦИИ

Сражения на мягких мечах; игра в снежки, настоящие или сделанные из бумаги, тканевые мячики. Активные подвижные игры с беганием, лазанием, прыганием. Игры, где дети могут кричать и безопасно выражать свои эмоции (если у них есть такая потребность). Предложите ребенку повторять за вами различные звуки (можно говорить в коробочку, которая будет смешно менять ваш голос и приглушать уровень громкости). Пение. Совместное эмоциональное рассказывание стихов по ролям или в два голоса по дороге на прогулку и обратно. Сбивание мячом или камешком импровизированных кеглей. Батуты и прыжки. Шуточные обзывания друга друга (например, придуманными словами: «А ты мукамяка!» или названиями овощей: «А ты помидор!», «А ты апельсин!» — только никаких прилагательных и «гнилых огурцов», только сами названия). Корчим шуточные рожицы, имитируя злость и гнев друг на друга. Кидание и швыряние

¹ Грэй П. Рискованная игра: почему дети ее любят и нуждаются в ней. <https://alpha-parenting.ru/2014/06/16/riskovannaya-igra-pochemu-deti-ee-lyubyat-i-nuzhdayutsya-v-ney/>.

чего-то безопасного. Найдите те способы выражения эмоций и чувств, к которым склонен ваш ребенок (через звуки и голос, действие, топание, разрывание и ломание, разбрасывание и так далее), и ищите для этого безопасные возможности.

ИГРЫ ДЛЯ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННЫХ ГРАНИЦ И РАЗНЫХ ГРАНЕЙ СВОЕГО «Я»

Домики, дворцы и крепости любых видов. Закапывание тайных кладов, секретиков. Вопросы-ответы, можно с мячом (кидаете ребенку мяч и говорите: «Больше всего я люблю...», «Я умею отлично делать...», «Я... (веселый, изобретательный и т. д.)»). Игры с масками, перевоплощениями и костюмами. Ролевые игры про любые профессии. Игры с использованием сигнала «стоп» (например, вы медведь, медленно приближаетесь к ребенку, рычите, корчите рожицы, игриво пугаете, но в любой момент ребенок может сказать: «Стоп!» — и медведь замрет). Строительство преград и запруд.

ИГРЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ АЛЬФА-ИНСТИНКТОВ В БЕЗОПАСНОЙ ФОРМЕ

Ролевые игры с иерархией, такие как короли, принцессы, дочери-матери, игры в семью, игры в домашнего питомца и хозяина. Кафе и повар, готовящий еду по вашему заказу.

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ МОЗГА И СВЯЗИ МЕЖДУ ПОЛУШАРИЯМИ

Классики. Резиночка. Лазание по детским городкам с препятствиями, лесенкам. Детские скалодромы, а также естественный природный рельеф, по которому можно лазать. Перепрыгивание небольших препятствий, особенно двумя ногами одновременно. Игры с мячом, волейбол, бадминтон. Рисование мелками, в том числе и двумя руками одновременно (придумывайте интересные задания, например зеркальные рисунки или повторение узоров из линий за вами). Любые другие игры, задействующие координацию рук, ног и тела. Тактильные игры на ощущения — песок, мелкие камни, ракушки, переливание воды и т. д.

Что сказать ребенку, когда...

Когда ребенок плачет, злится, кричит, сопротивляется, бунтует, вы оказываетесь в растерянности или автоматически используете те слова и фразы, которые не хотели бы ему говорить? Попробуем найти другие слова, которые поддерживают, углубляют привязанность и способствуют здоровой дисциплине. А вы не бойтесь импровизировать и находить другие слова для бережной поддержки, которые подойдут именно вам и вашему ребенку. Эти фразы — лишь идеи и примеры.

- | | |
|--|--|
| ✗ «Быстро пере-
стань, сейчас же!» | ✓ «Стоп, так делать не
нужно. Лучше делать вот
так». |
| ✗ «Немедленно сме-
ни тон и не кричи
на меня!» | ✓ «У тебя что-то пошло не
так, ты взрываешься, как
вулкан. Я вижу, как тебе
сложно сдержаться. Рас-
скажи мне, что случи-
лось?» |
| ✗ «Не хочешь
идти домой, тогда
оставайся, а я
пошла». | ✓ «О, я вижу, как тебе не
хочется уходить, такая
интересная игра! Пойдем,
по дороге мне все
про нее расскажешь!
Кто у тебя живет
в этом домике?» |

✗ «Как тебе не стыдно забирать игрушки у других детей!»	✓ «Это игрушка той девочки, давай вернем ее (помогаем вернуть). Тебе она очень понравилась, я вижу. Такие большие колеса у этого трактора! А что тебе понравилось в ней? Расскажи мне».
✗ «Поделись игрушкой, ты же видишь, это малыш».	✓ «Ты хочешь дать игрушку этому мальчику? Нет? Хорошо, играй сам. Извини, малыш, мой сын не готов сейчас поделиться».
✗ «С ума сошел, кусаешь меня?»	✓ «Зубки для того, чтобы ими есть, а не кусать».
✗ «Не плачь, ты же мальчик/девочка», «Не ной», «Перестань плакать», «Ну разве стоит из-за этого расстраиваться? Это же ерунда».	✓ «Я тебя понимаю», «Это и правда грустно», «Я знаю, как ты хотел этого», «Мне так жаль, что не вышло», «Это на самом деле было очень важно для тебя».
✗ «Обещаешь больше так никогда не делать?»	✓ «Постарайся в следующий раз сделать вот так...» (направляем поведение в нужное русло, см. соответствующую главу с правилами режиссирования).

- | | |
|---|---|
| <p>✗ «Сколько раз ты еще будешь просить купить, я уже не могу это слышать!»</p> | <p>✓ «Да, замечательная машинка, такие большие колеса и яркий кузов! Мне она тоже очень нравится. Сейчас мы не сможем ее купить, но мы запишем ее в твой список желаний дома и купим при первой возможности».</p> |
| <p>✗ «Какой ты невыносимый/невыносимая, невозможно с тобой разговаривать!»</p> | <p>✓ «Кажется, мы оба с тобой зашли в тупик и уже не можем разговаривать друг с другом спокойно. Мы поговорим об этом позже (не угрожаем), а сейчас давай попьем чай/что-то поделаем».</p> |
| <p>✗ «Хватит! Я тебе уже 10 раз сказала не трогать лицо сестры грязными руками, ты не понимаешь или плохо слышишь?»</p> | <p>✓ «Я вижу, как ты любишь сестренку. Я пока возьму ее на руки, а когда ты помоешь дома ручки, ты сможешь ее обнять, поиграть с ней, и я вас обоих крепко обниму!»</p> |

БЛАГОДАРНОСТИ

Процесс написания этой книги был очень воодушевляющим, окрыляющим и при этом очень сложным. Для меня даже отчасти чудо, что книга закончена и выходит уже сейчас. Я начинала писать ее в достаточно понятном мире с открытыми границами, возможностью путешествовать, а заканчиваю в период пандемии коронавируса, со сломанной ногой и пережив сложную потерю. И поэтому мне с особенным теплом хочется поблагодарить тех людей, которые мне помогали, ведь именно их вклад стал решающим для того, чтобы эта книга увидела свет.

- В первую очередь — огромное спасибо моей семье. Мой муж терпеливо занимался детьми, пока я писала эту книгу, и верил в меня. Приносил мне чай, кормил и ухаживал, пока я лежала в гипсе и с ноутбуком на коленях. Спасибо моим двум сыновьям — с ними я прохожу свой материнский путь взлетов и падений, который невероятно трансформировал меня внутри. Быть родителем — это, пожалуй, самый невероятный и ценный опыт в моей жизни. Не представляю, что бы еще помогло мне меняться в лучшую сторону с такой силой. И, конечно, мои дети — это нескончаемый источник идей и примеров, которые я использую в этой книге.
- Конечно же, большая благодарность Институту Ньюфелда: его основателю, автору подхода развития на основе привязанности Гордону Ньюфелду, директору русского отделения Ольге Писарик, преподавателю Ирине Маценко, которая стала научным редактором этой книги, и моим коллегам. Все они мой бесконечный источник ценных