

Дисциплина без вины и стыда!

Благодаря этой книге приучение к дисциплине теперь не будет вызывать сложностей. Это метод, который пойдет на пользу любому ребенку и который любой родитель будет использовать с удовольствием, без чувства вины и стыда.

*Тина Пэйн Брайсон,
эксперт в воспитании детей,
психотерапевт, автор бестселлера
«Дисциплина без драм. Как помочь
ребенку воспитать характер».*

Отличные советы!

Я давно читаю блог Джанет. А здесь собрано все самое-самое. Прекрасная книга, которая поможет вам очень быстро понять, что и как можно и нужно говорить ребенку, чтобы он стал дисциплинированным.

Келли Пирсон

Реальные советы!

Мне понравилось, что в книге нет обычных рассуждений о пользе воспитания. Здесь в самом деле очень логичные, простые и понятные советы, как и что делать. Разобрано очень много разных ситуаций — в машине, в магазине, перед прогулкой, за обедом и так далее, и везде дан совет — что сказать, чего не говорить, как реагировать. И эти советы работают. Проверено.

Джоан Кроуфорд

**Превосходный подарок
молодым родителям!**

Если вам когда-нибудь понадобится купить подарок молодым родителям — выбирайте именно эту книгу! Как бы я хотела, чтобы книга появилась у меня раньше, от скольких ошибок она могла бы меня уберечь!

Элли Эдвардс

Книга — мой спаситель

У меня три мальчика, и эта книга буквально спасла меня, помогла установить с детьми очень дружеские и теплые отношения.

Тесс Мартинес

АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Джанет Лэнсбери

Плохих детей # не бывает!

**Дисциплина
с удовольствием**

*Секретные слова,
которые помогут вам стать
по-настоящему
счастливыми родителями*

ПРАЙМ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7 *Права на перевод получены соглашением с издательством*
ББК 88.8 *CreateSpace Independent Publishing при содействии*
Л92 *литературного агентства Prava i Prevodi.*

*Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме без
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Janet Lansbury
No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame

Лэнсбери, Джанет.

Л92 #Плохих детей не бывает! Дисциплина с удовольствием.
Секретные слова, которые помогут вам стать по-настоящему счастливыми родителями / Джанет Лэнсбери. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 252 с. — (Академия психологии для родителей).

ISBN 978-5-17-099724-4

«Не пойду спать! Не стану есть кашу! Не надену шапку! Ты — плохая!» Да, ваш прекрасный ангелочек знает, как довести вас до белого каления! И как в такой непростой ситуации сохранить спокойствие? Как найти правильные слова, не опуститься до крика и шлепков? А главное, как воспитать покладистого и послушного ребенка, но при этом не ограничить его развитие, не сломать личность, вырастить его смелым, креативным и уверенным в себе человеком?

Педагог, специалист по раннему развитию и опытная мама Джанет Лэнсбери предлагает вам простые методики, которые помогут установить дисциплину с самого раннего возраста, учитывая при этом особенности психического развития маленьких детей. В ее книге нет туманных рассуждений о природе дисциплины, а есть практические советы, подкрепленные примерами и личным опытом.

Вы узнаете, что сказать, как поступить, как реагировать, чтобы ваш малыш быстро развивался, а вы сохранили свою нервную систему и покой в доме.

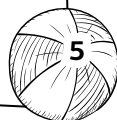
Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

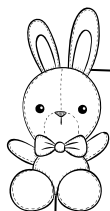
© 2014 by Janet Lansbury
© Шевцов П.,
перевод на русский язык, 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-1499351118 (англ.)
ISBN 978-5-17-099724-4

Оглавление

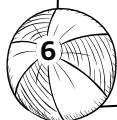
Пролог	8
Глава 1 Плохих детей не бывает	14
Глава 2 Почему дети ведут себя «плохо»	23
Глава 3 Как с ними разговаривать	33
Глава 4 Честная дисциплина	39
Глава 5 Необходимость устанавливать границы	49
Глава 6 Ключ к отличному сотрудничеству	57
Глава 7 Отвлекающие маневры	64
Глава 8 Как давать указания	73
Глава 9 Возможность выбора	81





Оглавление.

Глава 10	
Слово «нет»	89
Глава 11	
Управление временем	94
Глава 12	
Не выходите из себя.	99
Глава 13	
Секретные способы воспитания	108
Глава 14	
Что делать, когда ребенок плачет	114
Глава 15	
Что делать, если он бьет, толкает или кусает вас? . . .	118
Глава 16	
Поговорим о питании.	127
Глава 17	
Что делать, если ребенок грызется.	135
Глава 18	
Поведение «плюшевого мишки»	143
Глава 19	
О чувствах и эмоциях.	148
Глава 20	
Целебная сила истерики.	152
Глава 21	
Появление братика или сестренки.	156
Глава 22	
Самые распространенные ошибки.	166





Глава 23	
Устанавливайте правила без криков и обид	171
Глава 24	
Будьте последовательны.	180
Глава 25	
Дети заслуживают прямоты	188
Глава 26	
Мягкое лидерство.	195
Глава 27	
Что делать, если мягкий стиль воспитания не приносит пользы	206
Глава 28	
Волевая малютка	214
Глава 29	
Грань между уважением и потаканием	218
Глава 30	
Как устанавливать правила и не чувствовать вину	228
Глава 31	
Пассивные и активные родители	233
Глава 32	
Мягкое лидерство в действии.	242
Слова благодарности	249
Рекомендуемая литература	251
Рекомендуемые сайты.	253



Пролог



С какими проблемами сталкиваются родители, которые хотят правильно воспитать своего ребенка? Одна из основных — они вынуждены слышать уйму противоречивых, часто взаимоисключающих, а порой невыполнимых рекомендаций от разных экспертов.

Родителям трудно понять, как именно нужно наказывать детей за плохое поведение. Физически? Или обойтись несколькими жесткими фразами? Или же демонстративно проигнорировать и не разговаривать с ними какое-то время? Когда следует предоставлять ребенку полную свободу выбора, а когда, наоборот, устанавливать четкие правила и нормы? Надо ли применять такие способы, как угроза, строгий взгляд или ультиматум вроде «считаю до трех»?

Специалистов много, различных методов и концепций — тоже. Неудивительно, что мамы и папы сбиты с толку и попросту не знают, как общаться с детьми. Родители теряют уверенность в своих силах и еще чаще — терпение.



Так быть не должно.

В течение многих лет я работала с детьми и их родителями, применяя свои идеи на практике и делая выводы. Я видела сотни разных действий, которые выполняли взрослые, и сотни разных реакций со стороны малышей. Я уверенно могу говорить о том, какие действия приводят к хорошим результатам всегда, какие — лишь в определенных ситуациях, а какие оказываются не просто бесполезными, но чаще всего опасными, поскольку оборачиваются нарушением естественного доверия между родителями и детьми.

У маленького ребенка есть вполне нормальная тяга к активному познанию окружающего мира. В этот период обязанность мамы и папы в том, чтобы обеспечивать безопасность и комфорт, необходимые для правильного развития ребенка. Нужно направлять его, обозначать разумные границы, чтобы малыш учился доверять своим родителям, но в то же время не становился пугливым и не боялся всего на свете. Только так дети смогут чувствовать себя защищенными. А без этого чувства они будут неспособны учиться, играть и радоваться жизни.

Каждый раз перед тем, как объяснить ребенку, что такое хорошо и что такое плохо, вам в первую очередь нужно обратить внимание на свое эмоциональное состояние. Именно от вашего настроения почти всегда зависит результат разговора с ребенком. Если вы не готовы четко, спокойно,





лаконично донести до малыша свои желания и требования, то, скорее всего, ваша нервозность и неуверенность приведут к тому, что в ближайшее время его поведение только ухудшится.

Мама и папа — это всеильные боги. От их мнения, эмоций, слов, интонации зависит, что будет думать и чувствовать ребенок. Вот почему в семьях, в которых есть маленькие дети, так часто возникают и долго не разрешаются проблемы, связанные с дисциплиной.

Я убеждена, что не существует плохих детей. Те дети, у которых, по мнению многих взрослых, есть врожденная склонность к непослушанию, на самом деле просто выражают свои эмоции самым естественным образом. По-другому они не умеют. Мы называем их плохими лишь потому, что чувствуем себя бессильными и обиженными, сталкиваясь с не совсем понятными нам капризами и проделками. Мы называем малышей плохими и тем самым проявляем глубокое неуважение к ним.

Нам свойственно вешать ярлыки на все нестандартное, что нас пугает и в чем лень разобраться, а именно так зачастую мы и воспринимаем поведение своих детей. В них развивается избыточное чувство стыда за малейшие промахи, и в дальнейшем это отрицательно сказывается на их характере и жизни.

Если говорить о моей концепции общения с детьми и восприятия их поведения, то в ее



основе лежат идеи моей наставницы, специалиста по вопросам воспитания детей Магды Гербер. Благодаря ее опыту, знаниям и основанной ею организации поддержки людей, осуществляющих уход за маленькими детьми и занимающихся их развитием (*Resources For Infant Educators*, или *RIE*), я обрела четкое понимание того, что такое ответственное, уважительное, разумное отношение матери к своему ребенку. Этим пониманием я делилась и продолжаю делиться с миллионами людей и как специалист, и как автор книг.

Основополагающей идеей организации *RIE* является утверждение: «Ребенок — полноценный человек, наделенный способностью ощущать реальность и испытывать разные чувства и эмоции, стремящийся к общению с людьми, обладающий естественным стремлением к познанию окружающего мира, обдумыванию различных явлений, формулированию идей, выводов, пониманию абстрактных образов и слов из различных языков, употребляемых окружающими людьми».

Наличие у детей всех этих способностей Магда Гербер выявила еще пятьдесят лет назад. И основывалась она не на стереотипах, а на результатах клинических и научных исследований (Gopnik, Alison. July, 2010. How Babies Think. *Scientific American*, 76–81).

Мы слишком часто ведем себя по отношению к детям так, будто они совершенно неспособны





общаться и самостоятельно думать. При этом мы ждем от них таких осмысленных действий и такого контроля над своими эмоциями, которые могут быть свойственны лишь взрослому. Это непродуктивная тактика, и приводит она только к тому, что поведение ребенка становится все хуже и хуже.

Спасти разочарованных и растерянных родителей может применение разных нестандартных способов общения с детьми, в числе которых не только разнообразные хитроумные приемы, но и попросту честность и открытость, лежащие в основе теории и практики организации *Research Infant Educators*. Без этих двух важнейших инструментов — честности и открытости — невозможно сделать первые шаги на пути к здоровым внутрисемейным отношениям и заложить прочный фундамент для взаимопонимания между вами и вашим ребенком.

В этой книге собраны мои статьи на тему поведения детей и выполнения родителями действий, которые приводят не к ограничению свободы какого-либо члена семьи, а к взаимовыгодным результатам. Вы узнаете многое о том, как понимать ребенка, как правильно наказывать его, как «сотрудничать» с ним, как объяснять ему разные правила и запреты, что делать с его вспышками эмоций и т. д.

Я получаю немало писем от мам и пап, интересующихся вопросами воспитания детей, и для



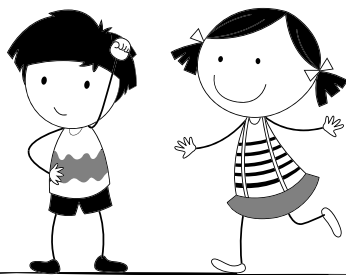
меня большая честь выступить в роли человека, способного дать ценные рекомендации и помочь в трудной ситуации. Любой нормальный родитель хочет достичь полноценного взаимного доверия в отношениях со своим малышом. Многие из тех, кто мне пишет, признаются, что чувствуют бессилие и не знают, что́ делать дальше.

Бывают письма, читая которые я испытываю радость и гордость. Я имею в виду те, в которых родители рассказывают о впечатляющих результатах в общении с ребенком, достигнутых благодаря соблюдению принципов уважения и справедливости. Некоторые из таких писем вместе с моими ответами на них я приведу в книге, поскольку подобные истории успеха воодушевляют, просветляют и подталкивают к продуктивным действиям.

Надеюсь, эта книга послужит эффективным инструментом для тех, кому скоро предстоит или уже пришлось испытать первые трудности в таком деле, как воспитание. Малыши будут словно бы нарочно испытывать вашу выдержку и тестировать на наличие мудрости. Вооружившись знаниями и умением смотреть на мир глазами ребенка, вы сможете с достоинством пройти через сложности, сопутствующие взрослению маленьких детей. Вы поймете, что повседневная жизнь полна возможностей для создания и укрепления доверия, уважения и любви между вами и вашим ребенком.

Глава 1

Плохих детей не бывает



Говоря о детях, для начала надо понять следующее: не существует того, что можно было бы назвать плохим поведением. Когда маленький ребенок «плохо себя ведет», это значит, что он пытается сообщить вам о чем-то очень важном, например о том, что он устал и хочет спать. Ребенок может стремиться к самостоятельности, но при этом бояться утратить чувство защищенности и остаться без контроля со стороны старших. Грань между этими естественными нуждами не всегда такая четкая, как хотелось бы.

Малыш растет, развивается, пробует действовать по-иному, нежели действовал вчера, и вы не должны пускать его развитие на самотек. Как сказала Магда Гербер, «отказ родителей от поддержания дисциплины во взаимоотношениях



с ребенком говорит не о доброте, а о равнодушии». Но как не допустить излишней строгости? Как сделать дисциплину здоровой, конструктивной? Для этого мамам и папам нужно в первую очередь пересмотреть свои представления о воспитании.

Первые годы жизни малыша — это время, когда у родителей есть максимальные возможности для того, чтобы оттачивать навык правильного общения со своим ребенком. Это, вне всяких сомнений, пригодится вам в дальнейшем. С чего же начать?

1. **Сделайте так, чтобы повседневная жизнь была предсказуемой.** Ваш ребенок должен всегда понимать, чего от него ждут папа и мама. С этого начинается дисциплина.

Ребенок должен большую часть дня проводить дома, рядом с родителями. Конечно, время от времени берите его с собой, когда идете или едете куда-нибудь. Но не забывайте, что маленькие дети не в состоянии вести себя идеально, если вы, например, уже четвертый час проводите на званом ужине у друзей. Не менее странно ждать от ребенка спокойствия и собранности, если вы взяли его с собой в торговый центр, где полно людей, шума и суеты, и полдня тратите на шопинг.

2. **Не принимайте близко к сердцу то, что называется плохим поведением.** В ходе

