

ВОСПИТАНИЕ
С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

ЭЛИАН РЕТЦ
КРИСТИАНА СТЕПЛА БОНГЕРЦ

МОЙ МАЛЕНЬКИЙ СОРВАНЕЦ

КАК ВОСПИТЫВАТЬ ГИПЕРАКТИВНОГО
РЕБЕНКА И НЕ СОЙТИ С УМА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 37
ББК 74.90
P44

Eliane Retz,
Christiane Stella Bongertz
WILD CHILD.
Entwicklung verstehen, Kleinkinder gelassen erziehen,
Konflikte liebevoll lösen

Copyright © 2021 Piper Verlag GmbH, München

Ретц, Элиан.

P44 Мой маленький сорванец: как воспитывать гиперактивного ребенка и не сойти с ума / Элиан Ретц, Кристиана Стелла Бонгерц ; [перевод с немецкого Н. И. Христофоровой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-199557-7

Сорванцы — это маленькие дети, любящие шумно резвиться и играть. Может показаться, что они бунтуют только для того, чтобы добиться внимания окружающих. Но это не так. Они стремятся к независимости и самостоятельности. Эта книга предназначена для родителей, которые хотят понять, как разрешать типичные повседневные конфликты и сохранять самообладание с гиперактивным ребенком, который требует слишком много внимания.

УДК 37
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-199557-7

© Христофорова Н. И., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Чем больше доверия заслуживает фигура привязанности в качестве надежной основы, тем более естественной она выглядит. Но, к сожалению, чем более естественной она является, тем больше вероятность того, что ее важность будет упущена из виду и забыта.

Джон Боулби (1973)¹

¹ Bowlby, 1973/2006, с. 359 в ориг., перевод Grossmann. (Прим. авт.)

СОДЕРЖАНИЕ

НЕБОЛЬШОЕ ВСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ КТО ТАКИЕ СОРВАНЦЫ	13
--	----

Время чтения: 7 минут

ВВЕДЕНИЕ. ОРИЕНТАЦИЯ НА ПРИВЯЗАННОСТЬ И ПОТРЕБНОСТИ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ПОЧЕМУ ЭТО ХОРОШАЯ ИДЕЯ	19
--	----

Время чтения: 14 минут

ЧАСТЬ I

ПОНЯТИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ, ИЛИ ЧТО НУЖНО ДЕТЯМ ДЛЯ ХОРОШЕГО РАЗВИТИЯ	35
---	-----------

1. Откуда берется стремление к привязанности.....	37
---	----

Время чтения: 4 минуты

2. Как возникает привязанность	41
--------------------------------------	----

Время чтения: 3 минуты

3. Как стать основной фигурой привязанности.....	45
--	----

Время чтения: 5 минут

4. Как уравниваются автономность и привязанность.....	51
--	----

Время чтения: 7 минут

5. Типы привязанности и что они означают для развития ребенка	59
--	----

Время чтения: 10 минут

6. Разве дети не забывают о первых годах жизни?	69
---	----

Время чтения: 7 минут

7. Секрет внутреннего созревания,
или Почему каждый малыш — сорванец..... 77
Время чтения: 18 минут

ЧАСТЬ II

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ: НЕБОЛЬШОЙ НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ..... 95

8. Поступайте как родитель: почему «достаточно
хорошо» — это все, что нужно,
а перфекционизм следует отбросить 97
Время чтения: 14 минут
9. Ваша собственная история привязанности —
поучительное мысленное путешествие 112
Время чтения: 8 минут
10. Приятно знать! 12 основ повседневной жизни,
чтобы вам не пришлось долго думать 119
Общее время чтения: 39 минут
11. Что еще укрепляет отношения
между родителями и детьми 156
Время чтения: 18 минут

ЧАСТЬ III

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ПОВСЕДНЕВНЫХ СИТУАЦИЯХ И РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ, ОРИЕНТИРУЯСЬ НА ПРИВЯЗАННОСТЬ 175

- ДОМА ВСЕГДА ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ —
ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО ЗДЕСЬ СОРВАНЕЦ
МОЖЕТ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ СОРВАНЦОМ 177
12. «Я хочу! Я сам! Оставь меня!» — ссора
при одевании и как ее избежать 178
Время чтения: 4 минуты

13. Зубы чистить, руки мыть: вопросы личной гигиены183
Время чтения: 15 минут
14. Мои подгузники и какашки: почему пеленание
вдруг становится проблемой — и как
при этом избежать борьбы за власть 198
Время чтения: 5 минут
15. Ребенок не хочет ходить на горшок! 203
Время чтения: 4 минуты
16. И каждый день вызывает хаос:
вечный конфликт из-за уборки..... 208
Время чтения: 3 минуты
17. «Брось! Нет же, не туда!» — когда детское
любопытство доводит родителей до отчаяния..... 211
Время чтения: 6 минут
18. На семейном ужине все всегда идет наперекосяк!
Что делать? 217
Время чтения: 4 минуты
19. Спокойной ночи, дитя мое!
Что следует знать, если ваш ребенок
долго засыпает или плохо спит 221
Время чтения: 20 минут
20. Возвращение из страны грез:
если сложно просыпаться..... 239
Время чтения: 1 минута
- ВПЕРВЫЕ БЕЗ МАМЫ И ПАПЫ:
ВАШ СОРВАНЕЦ ВЫХОДИТ В МИР 241
21. Ребенок попадает под присмотр:
как работает акклиматизация,
ориентированная на привязанность..... 242
Время чтения: 16 минут

22. Дневной сон в детском саду — как его лучше всего организовать	259
<i>Время чтения: 1 минута</i>	
23. Останься, мама! Останься, папа! Когда ребенок не хочет отпускать родителей по утрам после каникул или болезни.....	261
<i>Время чтения: 1 минута</i>	
24. Отношения с няней — буги-вуги или блюз? Как дети привыкают к новым опекунам.....	263
<i>Время чтения: 4 минуты</i>	
А КАК НАСЧЕТ СОПРОВОЖДЕНИЯ В КУРОРТНОМ ПОСЕЛКЕ, СЕМЕЙНОМ ОТЕЛЕ, ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ ИЛИ МЕБЕЛЬНОМ САЛОНЕ?	
	266
25. В чем мы выйдем из дома? Ежедневная драма с одеждой.....	267
<i>Время чтения: 6 минут</i>	
26. Плохое настроение, большая радость — как забрать ребенка из детского сада с меньшими хлопотами	273
<i>Время чтения: 9 минут</i>	
27. «Мой день прошел никак», или Мой ребенок ничего не рассказывает про детский сад	281
<i>Время чтения: 1 минута</i>	
ЭКСПЕДИЦИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ: В ПУТИ С СОРВАНЦОМ	
	283
28. Во имя любви, стой! Как отстаивать безопасность на дороге, ориентируясь на чувство привязанности.....	284
<i>Время чтения: 6 минут</i>	

29. Мой ребенок (не) пугается посторонних —
 это хорошо или плохо? 291
Время чтения: 4 минуты
30. Мой ребенок не играет с другими!
 Но ему же нужны товарищи по играм, правда? 295
Время чтения: 2 минуты
31. Мой ребенок никогда не хочет домой! 298
Время чтения: 8 минут
32. Я больше не могу идти! Когда малыши хотят,
 чтобы их несли на руках 305
Время чтения: 8 минут
- ВСЕМ СОРВАНЦАМ СОРВАНЕЦ:
 ВЕЧНО ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ! 313
33. Тревога и вспышки гнева: когда чувства бурлят..... 314
Время чтения: 18 минут
34. Мой ребенок — «король драмы».
 Когда дети «не знают меры», «слишком робкие»
 или «сверхранимые» 331
Время чтения: 5 минут
35. Помоги мне! Когда дети
 хотят помощи в том, что уже умеют
 делать самостоятельно..... 336
Время чтения: 5 минут
36. Мама-а-а! Папа-а-а-а! Посмотри!
 Когда дети требуют внимания
 к повседневным моментам..... 341
Время чтения: 5 минут
37. Если дети не хотят делиться..... 346
Время чтения: 7 минут

38. Ну ладно, в виде исключения: если родители не всегда последовательны.....	353
<i>Время чтения: 2 минуты</i>	
СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ СОРВАНЦА.....	356
39. Бабушка и дедушка боятся, что из них будут вить веревки. Что делать?	357
<i>Время чтения: 8 минут</i>	
40. Когда родители расходятся во мнениях	365
<i>Время чтения: 9 минут</i>	
КОГДА СОРВАНЕЦ ГОВОРIT НЕПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ.....	373
41. Ты, старая какашка-перделка-колбаса: когда дети экспериментируют с речью	374
<i>Время чтения: 6 минут</i>	
42. Пожалуйста, скажи «спасибо»! Как легко заложить основу для хороших манер.....	380
<i>Время чтения: 4 минуты</i>	
43. «Глупая мама! Я тебя больше не люблю, папа!» — когда дети ранят словами	384
<i>Время чтения: 5 минут</i>	
44. Мой ребенок рассказывает о том, чего не было, — что делать?	389
<i>Время чтения: 2 минуты</i>	
НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ	392
<i>Время чтения: 3 минуты</i>	
СПАСИБО!	395
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	397

НЕБОЛЬШОЕ ВСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ КТО ТАКИЕ СОРВАНЦЫ

Время чтения: 7 минут

Набрав в Википедии слово «сорванец» (или *wild child*), вы найдете целый список статей: лошадь с такой кличкой, сразу несколько музыкальных групп, а также подростковую комедию и фильм известного французского режиссера Франсуа Трюффо — в нем речь идет о ребенке, который первые годы жизни не контактировал с другими людьми и поэтому на него никак не повлияло то, что мы понимаем под воспитанием. Кроме того, #wildchild — хештег, который фотографы и родители используют для изображений, где дети и подростки выглядят дикими, бунтующими и полными радости жизни.

Мы же считаем, что «сорванец» — прекрасный термин для обозначения маленьких детей. Они свободны: их не волнуют ни условности, ни то, что все люди должны поступать принятым кем-то образом. Они любят резвиться, превращая квартиру в площадку для игр и приключений. Это же так интересно — протестировать функцию выключателя. Попробовать, какова на вкус маргаритка. А может, броситься на пол в супермаркете?

Поскольку маленькие дети уже стремятся к автономности и самоопре-

Может показаться, что дети всегда хотят быть против. Они не хотят, чтобы папа застегивал им молнию, хотя самостоятельно это пока не очень хорошо получается. Не хотят есть киви, хотя они очень полезны. Не хотят надеть уличную обувь, хотя за дверью лежит снег. Но это не упрямство: у детей просто нет таких намерений.

делению, часто возникают конфликты, ведь им еще многому нужно научиться: малыши чего-то хотят, но не могут или не должны реализовывать желание так, как они себе это представляют. Этот период называют «фазой или возрастом упрямства», потому что дети часто реагируют очень бурно — и не только они, но и их родители.

Может показаться, что дети всегда хотят быть против. Они не хотят, чтобы папа застегивал им молнию, хотя самостоятельно это пока не очень хорошо получается. Не хотят сидеть в детском кресле, хотя это делается ради их безопасности. Не хотят есть киви, хотя они очень полезны. Не хотят надеть уличную обувь, хотя за дверью лежит снег. Но это не упрямство: у детей просто нет таких намерений. Они спонтанны и непредсказуемы и просто следуют программе, вложенной в них природой миллионы лет назад. В результате из младенцев мы превращаемся в людей самостоятельных и сильных, способных выживать. И именно поэтому нам так нравится термин «сорванец» — потому что он ничего не оценивает.

Ни один ребенок-сорванец не должен оставаться в одиночестве, как мальчик из фильма Трюффо. Прежде всего это задача родителей — помогать каждому маленькому сорванцу в своем стремлении стать самостоятельным и сильным. Чтобы он не только вырос без нарушений и смог заявить о себе в мире, но и соперничал окружающим и был способен сформировать узы любви и благодарности на всю жизнь. Чтобы он научился самостоятельно поддерживать свое физическое и психическое здоровье на постоянной основе. Это и есть воспитание в положительном ключе.

Для достижения таких результатов поможет воспитание с фокусом на привязанность: ребенок учится и растет именно на основании связей с другими людьми. Сначала с родителями, братьями и сестрами, позже с бабушками и дедушками, педагогами и воспитателями в детском саду и школе, затем с близкими друзьями и уже впоследствии с собствен-

ным партнером. Жизнь состоит из связей, потому что мы существа социальные.

Такое воспитание еще называют теорией потребностей, ведь связи идут всегда вместе с нуждами: и самого ребенка, и его родителей, и других окружающих. Но потребности должны быть согласованы и обговорены, чтобы каждый мог получить необходимое личное пространство, важное для роста и восстановления после множества задач.

Эта книга призвана помочь вам справиться с этим.

Как использовать эту книгу

У родителей мало времени. В том числе и на чтение. А еще они часто устают — слишком устают, чтобы вникать в научные труды о привязанности и развитии ребенка. Когда аккумулятор разряжен, даже сильный интерес и возможное удовольствие от изучения не поможет.

Кроме того, научные книги на тему привязанности — это настоящие фолианты. Добавьте к этому то, что характеристика хорошей, надежной связи сформулирована достаточно абстрактно. Ученые говорят примерно следующее: родители должны оперативно и адекватно реагировать на сигналы младенца. Но что такое «оперативно» и «адекватно»? Или: позже родители должны предоставлять малышу достаточно независимости. Но как подсчитать «достаточность»? Или: воспитывать следует с проявлением тепла, общительности и любви, но надо предъявлять четкие требования к уже подросшему ребенку и отстаивать границы. А как это сделать? Сколько ограничений могут выдерживать дети в том или ином возрасте?

И что все это означает в контексте реальной жизни с детьми? Когда малыш слишком активен и не дает помыслить голову? Или когда он настолько

Как давать малышу «достаточно» самостоятельности? А что такое «оперативно и адекватно» реагировать на детские сигналы?