

КЕЙТ СИЛВЕРТОН

Бестселлер по версии SUNDAY TIMES

# Непослушных детей не бывает



Революционный  
подход к воспитанию  
с рождения до 5 лет

МИОО

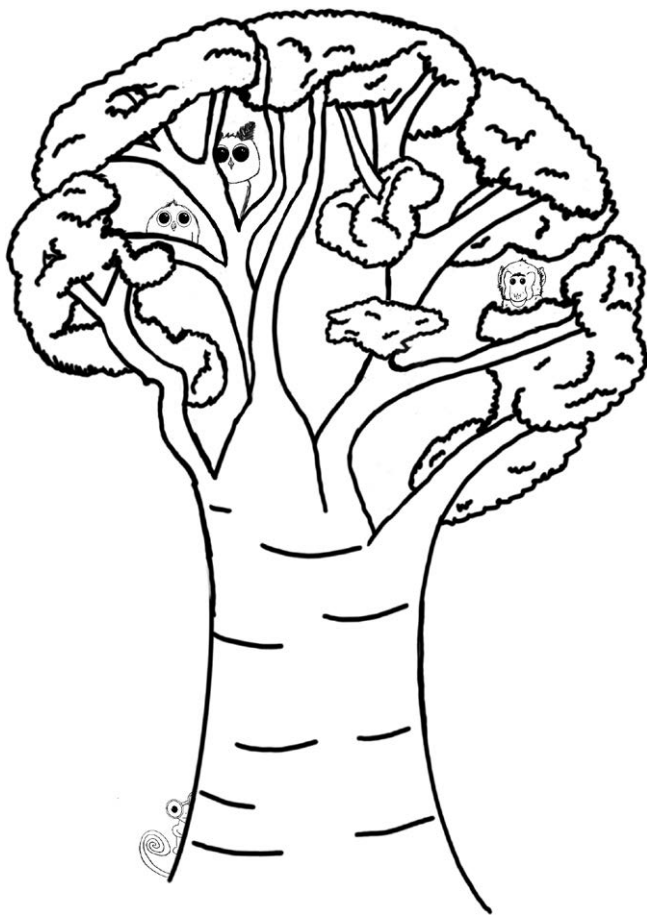
# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Почему я написала эту книгу .....	11
Часть I. Как понять ребенка: повадки ящерицы, бабуина и мудрой совы .....	17
Глава 1. Ящерица, бабуин и мудрая сова .....	18
<i>Ящерица</i> .....	26
<i>Бабуин</i> .....	29
<i>Мудрая сова</i> .....	33
Глава 2. Происходящее в мозгу не остается в мозгу .....	41
Часть II. Воспитание: путь к свиной мудрости .....	49
Глава 3. Как прекратить истерику, сказав: «Стоп, СОПЛИ!» .....	50
<i>Дикая выходка Уилбура в «диких» яслях</i> .....	50
<i>Наука о вспышках гнева</i> .....	53
<i>Стоп, СОПЛИ!</i> .....	60
Глава 4. Эмоциональная регуляция и воспитание методом СПУ .....	73
<i>Называйте эмоции вместе с ребенком</i> .....	80
<i>Воспитание методом СПУ</i> .....	82
Глава 5. Плач как общение .....	91
<i>Сон и плач</i> .....	93
Глава 6. Звездные прыжки, стресс и сальса-шимми .....	103
<i>Звездные прыжки и сальса-шимми</i> .....	108
<i>Объятия</i> .....	110

Глава 7. Санта-Клаус и красный код . . . . .	113
<i>Красный код</i> . . . . .	120
Глава 8. Соглашения, границы и последствия . . . . .	126
<i>Соглашения, границы и последствия</i> . . . . .	129
<i>Нарушение договора</i> . . . . .	134
<i>Взаимовыгодная сделка</i> . . . . .	135
<i>«Ступеньки утешения»</i> . . . . .	138
<i>Порка</i> . . . . .	140
Глава 9. Откажитесь от ярлыка «непослушный» . . . . .	144
<i>Язык позитива</i> . . . . .	147
Глава 10. Десять минут для полноты чувств и часы героя . . . . .	153
<i>Десять минут для полноты чувств и часы героя</i> . . . . .	159
<i>Точно дозируйте экранное время</i> . . . . .	165
<i>Перемены к лучшему</i> . . . . .	167
Глава 11. Скажите игре «да»! . . . . .	170
<i>Спросите ребенка: «Хочешь поиграть?»</i> . . . . .	173
Глава 12. Братья и сестры — как прекращать ссоры . . . . .	186
<i>Почему мои дети дерутся?</i> . . . . .	188
<i>Возраст</i> . . . . .	190
<i>Пол</i> . . . . .	191
<i>Темперамент</i> . . . . .	193
<i>Горячие точки в отношениях братьев и сестер</i> . . . . .	194
<i>Решение проблем</i> . . . . .	209
<i>Извинения</i> . . . . .	210
Глава 13. Большие изменения в жизни, уход за детьми и начало учебы . . . . .	214
<i>Ранняя сепарация</i> . . . . .	218
<i>Дети от 1 до 3 лет</i> . . . . .	220
<i>Дети старше 3 лет</i> . . . . .	222
<i>Все дети</i> . . . . .	223
<i>Начало учебы в детском саду и/или школе</i> . . . . .	225
<i>Горе</i> . . . . .	230
<i>Утрата</i> . . . . .	232
Глава 14. Наденьте маску сперва на себя . . . . .	239
<i>Сон</i> . . . . .	240
<i>Чтобы воспитать ребенка, нужна вся деревня</i> . . . . .	250
<i>Как вас воспитывали?</i> . . . . .	255
Библиография . . . . .	258
Благодарности . . . . .	267

*Майку, Клеменси и Уилбуру,  
моим морю и звездам, посвящается*

*Я посвящаю эту книгу всем родителям. Я отдаю должное тем из вас, кто воспитывает детей сообща и в одиночку. Тем, кто потерял партнера или разошелся. Всем бабушкам и дедушкам, приемным родителям, попечителям и опекунам. Всем вам, таким замечательным, чутким, добрым, заботливым людям, взявшим на себя миссию воспитывать ребенка. Зачастую это самая сложная работа в мире и, бесспорно, самая главная.*



Это история о трех животных и дереве: ящерице, бабуине, мудрой сове и баобабе. А вместе они представляют наш мозг, каждый из них влияет на поведение наших детей и наше собственное поведение.

Это история, которая объясняет, почему до пяти лет непослушных детей не бывает и почему если мы будем правильно себя вести с ребенком, начиная с его рождения и до пяти лет, то лучше подготовим его к жизни. И я очень рада, что могу показать вам, как это сделать.

## ВВЕДЕНИЕ

# ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

Я была на седьмом небе от счастья, когда наконец стала матерью после многих лет душевных страданий, четырех неудачных ЭКО, двух выкидышей и полного эмоционального истощения. Я забеременела естественным образом в возрасте сорока лет. Это было удивительно, если учесть, что даже врачи, казалось, потеряли надежду. Затем, в сорок три года, я забеременела вновь, и также естественным образом. Мои дети Клеменси и Уилбур без преувеличения чувствовали себя подарками Вселенной. Мой очевидный восторг и всепоглощающая благодарность сопровождались множеством вопросов.

Во-первых, «Ну и ну, почему никто не предупредил, что будет так трудно?!».

Во-вторых, «Э-э-э... почему все так сложно?!».

И в-третьих, «Неужели всем так же тяжело?!».

Спустя шесть недель после того, как Клеменси оказалась у нас дома, мой муж, в прошлом морской пехотинец королевского диверсионно-десантного отряда, воскликнул: «Мне было проще получить зеленый берет, чем справиться с этим!» А позже добавил: «Когда я заводил щенка, мне куда чаще давали советы!»

И правда, друзья редко обсуждают, насколько тяжел родительский труд. Муж шутит: «А то мы, наверно, так никогда

бы и не решились!» Люди все чаще воспитывают детей в изоляции, без поддержки традиционного сообщества, частью которого когда-то были. Мы могли бы стать более чуткими родителями, если бы не постоянный недосып, если бы нас поддерживала большая семья, в которой всегда найдется кто-то, кто приготовит обед и посидит с ребенком, а старшее поколение поделится мудростью.

Самых разных людей объединяет одна мечта — стать настолько хорошими родителями, насколько это вообще возможно. Мы хотим быть уверенны, что «все делаем правильно», и знать, что наши дети чувствуют себя ценными, защищенными и любимыми.

Нам дают советы, но в последние десятилетия кажется, что некоторые из них учитывают только измотанность родителей (что абсолютно понятно), а не благополучие детей. Именно поэтому детей ставят в угол, запрещают выходить из комнаты и оставляют кричать в одиночестве. Все сделано из лучших побуждений, чтобы помочь родителям, изнемогающим от нехватки времени и просто пытающимся остаться на плаву. Но что, если можно было бы объединить лучшие традиции, пришедшие к нам из мудрой старины, с современной наукой, чтобы они пошли на пользу не только нам, но и детям?

Столкнувшись с кризисами и проблемами психического здоровья детей, мы хотим верить, что растим их сострадательными, внимательными и добрыми. Если дети, взрослея, получают эмоциональный опыт, то смогут преодолеть невзгоды и принять жизнь во всем ее великолепном многообразии. Став матерью, я стремилась побольше узнать о том, как поддерживать психическое и физическое здоровье детей.

Как журналисту мне посчастливилось общаться с самыми известными и блестящими специалистами. Это клинический психоаналитик профессор Питер Фонэги, невролог

и психиатр доктор Брюс Перри, клиницисты и психотерапевты доктор Габор Мате, доктор Марго Сандерленд и моя хорошая подруга Лиза Элли. Я пригласила детских психиатров на чашку чая и попросила их «поделиться умом». Я прочитала много книг по воспитанию, рассмотрела различные теории, столкнулась со множеством мифов. И вот мне захотелось услышать объяснение психологов, почему дети ведут себя так, а не иначе и как нам, родителям, следовало бы на все это реагировать.

**Я хотела понять, как воспитать ребенка со здоровой психикой.**

Я училась на детского эксперта-консультанта, и у меня был собственный опыт в области психотерапии, поэтому я знала, что переживания самого юного возраста определяют, какими мы станем, когда повзрослеем. Однако я не знала одного поразительного факта: оказывается, события детства могут повлиять абсолютно на все — начиная с развития мозга, заканчивая соматикой и поведением. То, как мы, родители, реагируем на поведение детей, будет напрямую влиять на все эти процессы.

Я совершенно в ином свете увидела детей, точнее их поведение. Я обнаружила, что могу легко справляться с их истериками и срывами, за считанные секунды разрешать ссоры. А еще я выяснила, что соперничество между братьями и сестрами коренится в страхе. Воспитание детей оказалось значительно легче, и они стали счастливее! Благодаря новым знаниям я словно вышла из темноты и поняла, что могу быть более уверенной и чуткой. И мужу, воспитанному в духе пословицы «пожалеешь розгу — испортишь ребенка», этот подход тоже показался абсолютно новаторским.

И не нужны никакие наказания! Я написала книгу, чтобы поделиться этими знаниями. Мы дорого платим за то, что не следуем открывшимся мне истинам. Каждый родитель

должен знать секрет воспитания эмоционально здоровых детей. Это не только сослужит добрую службу детям в будущем, но и нашу жизнь сделает намного легче и веселее!

Я раскрою секрет, как воспитать ребенка со здоровой психикой.

Ученым все это известно уже не одно десятилетие. Однако то, что они знают, так и не стало базой повседневного воспитания.

Почему?

Этот вопрос я задала ученым. Они мне объяснили, что наука любит ярлыки и все усложняет. Профессор Фэнэги и доктор Перри бросили мне вызов: «Растолкуйте эту историю просто и понятно».

И вот что я намерена сделать.

Я взяла на себя смелость переименовать очень сложные структуры мозга и придумала простую концепцию, объясняющую, как развивающийся мозг детей влияет на их поведение.

**В концепции задействованы всего три животных и дерево: ящерица, бабуин, мудрая сова и баобаб. Теперь все суперлегко объяснить и суперлегко применить на практике.**

Мне нужна была концепция, достаточно простая даже для детского понимания и такая, чтобы родители, обремененные заботами, могли применить ее за считанные секунды.

Подчеркну, что я придерживаюсь научных взглядов, и это отразилось в книге. Все изложено доступно, чтобы любой родитель мог все понять. Если ваши паруса, образно говоря, подняты и надуты ветром строгой науки, вы будете уверенно двигаться вперед, доверяя своей интуиции, используя концепцию ящерицы, бабуина и мудрой совы.

А еще по всей книге расставлены «умные сундучки». Так я называю выделенные части текста с выводами исследований и клинических испытаний, о которых я прочитала. Так

же оформлены аналитические выкладки и интеллектуальные достижения вдохновивших меня собеседников. В конце книги приводятся источники, если вы вдруг захотите копнуть глубже. В любом случае — я подчеркиваю это вновь и вновь — язык книги прост, а концепция легка в использовании.

## Часть I

В первых двух главах компактно излагается суть проблемы. Объясняется, как воспитание создает личность ребенка, определяет его склонность к риску, психологическую устойчивость и даже будущие отношения. Это так важно знать! Поведение ребенка объяснит концепция трех животных и дерева баобаб. К концу первой главы вы усвоите все, чтобы стать ниндзя нейробиологии, готовым справиться со всеми типами поведения — от истерик и слез до драк и страхов. Верю, верю всем сердцем: вы сможете!

## Часть II

Я исследую универсальные сценарии воспитания детей и те эпизоды, которых все боятся. Это и публичные истерики, и вспышки гнева, и «неисполнение воинского долга» (так выражается мой муж Майк), и многое другое. Я расскажу, что делать, когда придет пора вести ребенка в садик или в школу, как справиться с тяжелой утратой, разлукой или разводом. Я поделюсь личным опытом, не щадя себя, чтобы вы точно знали, что не одиноки. Другие родители тоже поделятся опытом. Среди них — мой муж. Это важно, поскольку изначально он подходил к проблеме воспитания с несколько иных позиций.

В каждой главе вы найдете простые практические советы и методики, как претворить знания в жизнь. Я даю сценарии,

## НЕПОСЛУШНЫХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ

которым желательно следовать, потому что знаю: ваши родительские чувства и привязанности могут истощиться. И тогда вы просто захотите, чтобы кто-то сказал вам, как себя вести. «Да вот так!» — отвечу я в своей книге.

Воспитание детей может быть трудным. Мы часто действуем в одиночку, на свой страх и риск, когда кажется, что все усилия впустую. Я работающая женщина, которая поздно стала мамой. Я знаю, до какой степени измождения можно дойти. Я на себе ощутила все сложности родительского труда и понимаю, почему воспитание детей считается самой сложной работой в мире.

При этом могу вас уверить, что наши силы и способности гораздо больше, чем мы думаем, и, безусловно, все мы можем вырастить здоровых и счастливых детей, которые сохранят на всю жизнь чувство глубокой привязанности к нам.

Смею надеяться, что эта книга поможет вам стать такими родителями, какими вы всегда хотели быть. Я верю, что она поддержит вас, что бы ни случилось. Заботясь о вас и придавая вам сил, она сделает счастливым детство вашего малыша. Надеюсь, что вместе мы построим лучшее будущее для наших детей.

Может, начнем?

*Кейт Сильвертон,  
февраль 2021 года*