

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ**




**ПОЛЕЗНО**



Даниэлле Граф  
Катя Зайде

Самый  
любимый  
ребёнок в мире  
СВОДИТ  
МЕНЯ С УМА!

как пережить фазу упрямства  
без стресса и драм

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Г78

Danielle Graf and Katja Seide  
DAS GEWÜNSCHTESTE WUNSCHKIND ALLER ZEITEN  
TREIBT MICH IN DEN WAHNSINN DER ENTSPANNTE  
WEG DURCH TROTZPHASEN

© 2016 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

**Граф, Даниэлле.**

Г78 Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума : как пережить фазу упрямства без стресса и драм / Даниэлле Граф, Катя Зайде ; [перевод с немецкого В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 288 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-164819-0

Если ваш малыш вдруг стал совершенно неуправляемым, капризным и непослушным, не стоит сразу сходить с ума, кричать на него и наказывать! Такую фазу упрямства проходят все без исключения дети, и задача родителей — помочь им правильно пережить этот непростой, но важный для дальнейшего развития период. Даниэлле Граф и Катя Зайде, создатели главного блога для родителей в Германии, объясняют, что происходит в голове у вашего малыша и влияет на его поведение и характер, опираясь на исследования психологов и новейшие открытия нейробиологии. А множество практических рекомендаций и полезных советов станут вашей «скорой помощью» на пути к воспитанию здорового и счастливого малыша.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Черепанов В.В.,  
перевод на русский язык, 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-164819-0

# Содержание

Введение . . . . . 7

## **Детский гнев**

Малыш сердится: просыпается стремление  
к самостоятельности . . . . . 16

Детский мозг работает иначе . . . . . 23

Как научиться сдерживать чувства . . . . . 27

Почувствовать себя в шкуре другого . . . . . 30

Когда малыш не понимает слов «нет» и «нельзя» . . . . . 44

Почему ребенок кусается? . . . . . 53

## **Родительский гнев**

Ребенок внутри нас . . . . . 64

Мы приписываем детям намерения,  
которых у них нет . . . . . 68

«Мой ребенок взбесился, и я тоже!» . . . . . 79

«Я боюсь за своего ребенка!» . . . . . 94

«Я была готова провалиться сквозь землю» . . . . . 102

## **Помощь в переводе для родителей маленьких хулиганов**

Вечно актуальная тема дерзких реплик . . . . . 112

Наглая ухмылка чаще всего означает:  
«Извини меня!» . . . . . 121

Котелочек, полный счастья . . . . . 133

Эффективное сотрудничество . . . . . 139

## ***Требовать самостоятельности, несмотря ни на что***

|  |     |
|--|-----|
| Желание сотрудничать — как его добиться? . . . . . | 162 |
| Марлен: учиться послушанию . . . . .               | 165 |
| Малик: добровольное сотрудничество . . . . .       | 173 |
| Феликс: детям нужно время . . . . .                | 179 |
| Карлотта и Хелена: доверие . . . . .               | 182 |
| Ясность имеет значение . . . . .                   | 186 |

## ***Уловки и трюки на каждый день***

|   |     |
|---|-----|
| «Мой ребенок не хочет подниматься<br>по лестнице» . . . . .   | 194 |
| «Мой ребенок не хочет сам одеваться» . . . . .                | 200 |
| «Когда еда летит на пол» . . . . .                            | 206 |
| «Мой ребенок все время убегает от меня» . . . . .             | 211 |
| «Каждый вечер — драма<br>при укладывании в постель» . . . . . | 221 |
| «Упрямы и скитальцы» . . . . .                                | 230 |
| «Ребенок не хочет менять подгузник» . . . . .                 | 239 |
| Разумные границы: как, когда и почему? . . . . .              | 247 |

## ***Срочная помощь при острых приступах упрямства***

|  |     |
|--|-----|
| Успокоение в три приема . . . . .                    | 262 |
| Когда успокоение больше не работает . . . . .        | 268 |
| Управление стрессом: учитесь успокаиваться . . . . . | 274 |
| Послесловие: Радуйтесь фазе упрямства . . . . .      | 279 |
| Примечания . . . . .                                 | 281 |
| Об авторах . . . . .                                 | 284 |

## Введение

— Ага! Вот она и добилась своего, — сказала я, подмигнув своему отцу. — Ты пошел у нее на поводу и превратился в настоящего подкаблучника. Ведь ты делаешь именно то, чего она от тебя хочет!

Отец посмотрел на меня с непониманием. Видимо, он сомневался, что я вникла в ситуацию.

Было воскресенье. Мы только что вернулись из торгового центра, ужасно усталые. Больше всего нам хотелось упасть на диван и отключиться на час-другой, но тут выяснилось, что мы забыли купить масло для пирога. Мы устраивали грандиозную вечеринку в честь дня рождения, и моя мама уже возилась на кухне, готовя тесто. Ей срочно требовалось масло, поэтому кто-то из нас должен был сбежать в магазин.

— Разве ты не можешь сходить сама? — спросил папа маму. — Мне нужно немного отдохнуть, я совершенно измотан.

— Разумеется, я бы ходила, — ответила мама. — Но ты же видишь, что я занята готовкой. Сходи-ка за маслом ты. Прошу тебя, будь так добр!

Отец со вздохом поднялся и снова надел туфли, бормоча себе в бороду, что на этот раз возьмет машину, потому что ему не хочется снова тащиться через весь квартал пешком.

— Ты же не поедешь на машине за пачкой масла? — в ужасе крикнула мама из кухни. — Кроме того, мы так удачно запарковались: она стоит прямо перед дверью. Не

забудь, что завтра нужно будет укладывать в багажник вещи для праздника, поэтому машина должна стоять как можно ближе к дому.

— И то верно, — согласился папа. — Я об этом не подумал.

— Ты можешь сходить в маленький магазинчик на углу, — продолжала мама. — Там все немного дороже, но тебе не придется идти так далеко. А потом уж валяйся на диване сколько угодно — у меня будет все, что нужно для готовки.

Отец на минутку задумался, прикидывая, насколько это предложение приемлемо, а потом сказал:

— Да, пожалуй, я так и сделаю. Ну, пока!

Я вслед за папой надела туфли, намереваясь составить ему компанию. Когда мы выходили из дома, я сказала ему:

— Ну вот... Она снова добилась своего! Ты пошел у нее на поводу и превратился в настоящего подкаблучника. Ведь ты делаешь именно то, чего она от тебя хочет!

Он посмотрел на меня растерянно.

— Разве? Мы же просто нашли вариант, приемлемый для нас обоих. Мы пришли к компромиссу. Ведь именно так поступают люди, связанные семейными узами.

Возможно, вы спросите, какое отношение имеет эта история к возрасту упрямства у детей. Может быть, вы даже взглянули на обложку, чтобы убедиться, ту ли книгу купили. Да, да, все верно! Вы не ошиблись. Но приведенный разговор, с моей точки зрения, заслуживает внимания. Он напомнил мне о диалоге, который произошел недавно между мной и моим двухлетним сыном, хоть он и излагал свои аргументы не так красноречиво.

По пути из детского сада, где он провел весь день, мы зашли на детскую площадку. Нас сопровождал дедушка, взглянувший в гости. Он необыкновенный, очень активный, отзывчивый и любящий дед, и мой сын без ума от него. Я хотела воспользоваться моментом и на пять минут отско-

чить в ближайший магазин, чтобы купить упаковку йогурта. Но мой сын воспротивился.

Сын (*немного обеспокоенно*): Я тоже хочу!

Мама: Ты хочешь пойти со мной в магазин?

Сын (*плаксиво*): Да-а-а-а!

Мама: Ну нет. Я только куплю йогурт и тут же вернусь. Через минуту. А ты пока поиграй с дедушкой около песочницы.

Сын (*еще более обеспокоенно*): Нет. Хочу с тобой!

Мама (*со вздохом*): Ну ладно. Но тогда я посажу тебя в коляску. Так будет быстрее, чем идти пешком.

Сын (*начиная плакать*): Нет. Хочу на ручки!

Мама (*немного нервничая*): Ну пожалуйста! Мне так тяжело тебя нести. И к тому же как я тогда буду нести покупки?

Сын (*громко плача*): Я понесу-у-у-у.

Мама (*пытаясь перекричать плач*): Ты хочешь сам нести покупки?

Сын (*немного успокоившись*): Да-а-а-а!

Мама (*сдаваясь*): Ну ладно, пошли.

Когда я брала сына на руки, мой папа подмигнул мне:

— Ну вот, он добился своего. Теперь ты делаешь именно то, чего он хочет.

## **Сказочка о детях-тиранах и о взрослых-везнайках**

На самом деле различие между двумя приведенными выше диалогами невелико. Разве что мой маленький сын пока не очень хорошо владеет речью и способен изъясняться лишь отрывочными фразами, поэтому он не смог рассказать, почему для него было так важно пойти со мной. Он еще не в состоянии подкреплять свои желания аргументами, как моя мама в разговоре с папой. Однако

в целом его манера спорить была очень похожа на спор между взрослыми. При общении с сыном я, как и мой папа, пошла на компромисс, чтобы учесть потребности всех сторон.

Значимая разница между двумя диалогами состоит в том, что при ведении переговоров со взрослыми мы считаем нормальным и правильным принимать во внимание желания обеих сторон. Однако в общении родителей и маленьких детей все проходит по-другому. Сегодня принято считать, что малыши, которые плача и крича предъявляют нам свои желания, таким образом стремятся манипулировать нами, чтобы добиться своего во что бы то ни стало. Взрослые должны не идти у них на поводу, а наоборот — последовательно давать отпор маленьким тиранам.

Чем сильнее наши дети якобы намеренно упорствуют, упрямятся и капризничают (и даже начинают драться, кусаться или плевать, когда им не удастся словами выразить требуемое), тем больше растет наша неуверенность. Так ли хорош метод воспитания, который мы выбрали? Что, если из нашего ребенка все же вырастет маленький тиран, как нам предсказывают окружающие? Разве мы не должны устанавливать границы? Ведь дети не будут вечно жить в уютном семейном гнездышке — в один прекрасный день им придется выйти в большой мир и влиться в общество. Им нужно учиться приспосабливаться к различным социальным группам. В детском саду или в школе, да и позже, на работе, им нельзя будет чрезмерно выделяться и привлекать внимание. В книжных магазинах постоянно появляются новые труды, чьи авторы дают умные советы родителям и пропагандируют возврат к старым добрым методам отучения детей от упрямого поведения. Например, некая Аннетт Каст-Цан советует неуверенным родителям регулярно отправлять своих чад в отдельную комнату, когда те проявляют упрямство, чтобы они в одиночестве «подумали над своим поведением»<sup>1</sup>. Микаэль Уинтерхофф или Бернард

Буэб<sup>2</sup> пишут, насколько важно как можно раньше дать детям понять, что они обязаны подчиняться взрослым и что никто не будет терпеть их эгоистичное поведение.

В связи с таким разбросом мнений встает вопрос: должны ли мы отучать ребенка от стремления к удовлетворению своих желаний, чтобы он умел приспособливаться к меняющимся условиям жизни в будущем? Мы твердо заявляем: «Нет!» В нашей книге мы хотим развенчать старые мифы о маленьких тиранах и убедить родителей (а также дедушек и бабушек) в необходимости воспитания, ориентированного на удовлетворение ребенком своих потребностей. Этого подхода нужно придерживаться и после годовалого возраста. Мы хотим научить их без проблем справляться с детьми в период так называемого «возраста упрямства». Вовсе не нужно постоянно ссориться с ребенком из-за каждой мелочи. Нет необходимости ругаться с ним! Мы обещаем вам, что, когда вы прочитаете эту книгу до конца, то в следующий раз, если ваш малыш начнет вопить у полок со сладостями в супермаркете или биться в истерику, требуя купить ему игрушку, вы сможете реагировать на такие эксцессы с любовью и пониманием, а не выходить из себя. Вы будете стоять рядом и думать: «Мне совсем не нужно сердиться!» Когда ваш ребенок бросает тарелку с недоеденным ужином на пол, отказывается по утрам надевать ботинки, кусается, валяется в постели по утрам, снова и снова сует пальцы в розетку или швыряется песком на игровой площадке — вы будете знать, почему он это делает и как нужно себя вести, чтобы успокоить его.

Для научного обоснования наших утверждений мы перелопатили уйму книг, прочитали множество статей и ознакомились с различными статистическими данными. Мы собрали новейшую информацию из области психологии, нейробиологии и поведенческих дисциплин по изучению привязанности, а также включили в свою книгу отзывы многих известных ученых. Все они сходятся во мнении, что

тот метод воспитания, который пропагандируют Каст-Цан или Уинтерхофф, — предполагающий похвалу за хорошее поведение и негативные последствия (наказания) за плохие поступки, — почти не работает на практике. Скорее он ведет к ослаблению прочной связи между членами семьи и к возможным психологическим побочным эффектам. Если родители хотят избежать этого, они должны пересмотреть свой подход к воспитанию.

Чтобы показать, как это происходит, сначала мы изучим основные характеристики нервной системы маленьких детей. Мы вкратце расскажем, как работает их мозг, и объясним, почему дети не могут поступать иначе: почему они выходят из себя из-за поломанного печенья или не выносят мусорное ведро, хотя родители постоянно напоминают об этом. Возможно, научная информация о развитии детского мозга покажется вам избыточной, а теории — ненужными. Но мы полагаем, что родителям очень важно знать, как функционирует нервная система малышей, чтобы понимать их поведение. Мы обещаем, что эта глава станет для вас откровением!

Проработав теоретическую часть, мы объясним, почему непослушание детей так выводит родителей из себя. Путем разбора типичных ситуаций, в которых родители злятся на своих отпрысков, мы покажем, как на нас влияет наш собственный, вынесенный из детства опыт и почему взрослым часто так тяжело держать себя в руках. Этот момент особенно важен, ведь гнев родителей способствует возникновению классических ситуаций непослушания не меньше, чем отсутствие ряда нейробиологических структур в мозге детей. Можно даже утверждать, что многие конфликтные ситуации возникают в повседневной жизни лишь потому, что не только дети, но *сами родители проявляют упрямство*. Тот факт, что до недавнего времени никто не рассматривал тему гнева взрослых, свидетельствует, по нашему мнению, о широком распространении ошибочного взгляда на детей. Принято

считать, что они должны изменяться, приспосабливаться и воспитываться, в то время как взрослые по умолчанию правы и поэтому им не нужно работать над собой. В нашей книге мы хотим расширить это узкое представление. Мы покажем, что гармония в семье возникает только тогда, когда все ее члены, независимо от возраста, вносят равный вклад в построение межличностных отношений и в равной же степени получают от них отдачу.

Наконец, мы поразмышляем, какие границы считать разумными, как тактично и вежливо обращаться с рассерженным ребенком, когда важно настоять на соблюдении правил, чтобы позволить малышу не только добиваться удовлетворения своих желаний, но и принимать во внимание интересы других людей.

В практической части мы опишем наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Мы дадим вам проверенные советы, помогающие предупредить возникновение таких случаев, пережить их, дать ребенку возможность выйти из них без потерь или повернуть их так, чтобы ваши пожелания были выполнены.

Мы будем делиться не только собственным опытом, переживаниями и размышлениями, но и приведем выдержки из нашего блога «Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума», который и дал название этой книге. Более трех с половиной лет мы общаемся с читателями (наш сайт посещает около 200 000 человек в месяц), которые ежедневно делятся с нами большими и малыми заботами, интересными историями, трогательными и философскими наблюдениями из жизни своих семей. В приведенных примерах изменены имена, а сами истории немного сокращены. Поскольку постоянное уточнение «читатель/читательница» усложняет процесс восприятия, мы отказались от него ради плавности повествования.

Нам хотелось бы поблагодарить врачей и читательниц нашего блога Нину Ангенендт, Иордис Граф и Рикарду Вул-

ленкорд, которые помогали нам советами при написании глав о строении детского мозга и о психологических предпосылках возникновения родительского гнева, а также нашу подругу Летицию, которая дала нам «волшебный пендель» к написанию этой книги.

Мы — Катя и Даниэлле, чья жизнь ежедневно обогащается (а иногда во много раз усложняется) благодаря общению с нашими детьми (в общей сложности у нас их пятеро), переживающих свой лучший возраст, возраст упрямства, между двумя и семью годами. Мы чрезвычайно ценим наше общение в работе над блогом. На протяжении многих лет оно не прерывалось ни на один день, а теперь, после совместного написания нашей первой книги, превратилось в важный фактор, привносящий в нашу жизнь много ярких красок.

Пришло время рассказать, чем же завершился случай, приведенный в начале книги. Мой маленький сын очень помог мне с покупками. После того как я отнесла его в магазин, выполнив таким образом его требование, он был готов признать и мои потребности. Он позволил взять себя за руку и спокойно шел рядом. Он помог мне загрузить упаковки йогурта в тележку, потом с трудом поднял их на конвейерную ленту у кассы и тщательно расставил стаканчики в пакете. Пакет он нес, как и было оговорено, сам и с гордостью дотащил его до детской площадки. И хотя изначально я планировала совершить покупки самостоятельно, чтобы сэкономить время, эти полчаса, проведенные с сыном, можно описать одной фразой: это было удивительно прекрасно.

**Детский  
знев**