

# Воспитание в спокойствии

## Про книгу

Книжка німецького консультанта для батьків Крістіани Кутик присвячена тому ранньому вікові, у якому формуються здорові звички дитини та її взаємодія з батьками, що стає підґрунтям для подальшого розвитку її соціальних здібностей. Маючи просту і зрозумілу структуру, книжка дає молодим батькам чіткі поради, що допоможуть їм правильно реагувати на «вередування» та «пхинькання» своїх дітей, стати для них надійним фундаментом безпеки й виховувати їх без примусу та в спокої.

*серия: пособие для родителей*



**ВОСПИТАНИЕ** Кристиане  
Кутик  
**В СПОКОЙСТВИИ**



## Аннотация

*Книга родительского консультанта из Германии Кристиане Куттик посвящена тому раннему возрасту, в котором формируются здоровые привычки ребенка и его взаимоотношения с родителями, что становится основой для дальнейшего развития его социальных способностей. Имея простую и ясную структуру, книга дает молодым родителям четкие советы, которые помогут им правильно реагировать на «капризы» и «хныкание» своих детей, стать для них прочной основой безопасности и воспитывать их без принуждения и в спокойствии.*

*ISBN 978-966-8838-88-0*

*© Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 2011*

*© Издательство «НАИРИ», Киев, 2014, 2016, 2019*

## Введение

Когда рождается ребенок, преобладают счастье и радость. Тогда в ответ на «Как у вас дела?» звучит «Замечательно!». Если спросить еще раз, спустя несколько недель или месяцев, то часто возникает другая картина. В слезах мамы сообщают, что нервы на пределе. «Мой ребенок не дает мне покоя. Постоянно хочет быть в центре внимания. Не могу уделить ни минуты времени себе. Я вконец измоталась».

Будни с ребенком в наше время все чаще переживаются как сложность. Родители хотят во всем угодить своим отпрыскам. «Я ведь хочу нравиться своему ребенку!» И если, несмотря на это — а скорее, именно из-за этого, — возникает стресс, первоначальная радость может легко исчезнуть. Но потребность вырваться в этих воспитательных буднях в спокойные воды все же остается. «Я бы хотел, чтобы семейная жизнь была менее утомительной и более спокойной, чтобы мы могли переживать друг с другом и приятные моменты».

Да, это возможно! Как нам, взрослым, двигаться в этом направлении, показывает эта книга. Это 12 шагов, которые помогут снять напряжение с наших будней и опять придать им необходимые качества.

Основу и ориентацию семейным будням придает базовая структура: это *ясность ролей, уважение, правила и ритм*. Там, где дети воспринимают, что родители определены, однозначны и надежны в своей роли, где демонстрируются и требуются уважение и установленные правила, где присутствуют ритм дня и устойчивые временные рамки, на которые можно положиться, отпадают самые жесткие стрессовые факторы. Это основа.

К качеству мы приближаемся, когда прокладываем переходы в ритме дня с помощью красивых регулярно повторяющихся *ритуалов*. Качество мы создаем также, когда даем *отклик* детям, предоставляем *поддержку* и *пространство*, чтобы дети чувствовали себя воспринятыми и овладевали собственными способностями. Качество придают осознаваемые периоды *покоя* и *религиозные* моменты. Существенными являются как время для *восстановления*, так и время для *рефлексии*, где родители могут вновь черпать свежие силы.

Быть родителями — значит быть указателями пути. Наши дети побуждают нас к этому каждый день. Чем более вызывающе они себя ведут, тем отчетливей это побуждение. Это наша задача — идти впереди и давать детям то, что им сегодня так необходимо: усилия, прилагая которые они смогут расти, чувство безопасности, опору и любовь. Любовь — это и мужество, и определенность позиции, принципиальность, способность показать, что ты небезупречен, вместо того чтобы стараться во всем угождать детям: где есть трение, там возникает тепло.

Давайте же отправимся в путь, на котором вскоре снова главными станут счастье и радость.

*Кристиане Кутик, весна 2009*

# 1. Ясность ролей

*На тротуаре оживленной улицы. Уже минут пять родители уговаривают своего двухлетнего ребенка: «Чего ты больше хочешь: ехать в машинке или идти пешком?» Мальчик ходит туда-сюда. Родители растеряны: «Ну, определись же наконец! Чего ты хочешь? Ты хочешь сесть в машинку или повезти ее за собой?» Малыш морщится, начинает плакать. «Ну уж плакать тебе совсем не стоит, — считает папа.— Мы же тебя спрашивали».*

*Вопросы, вопросы, вопросы. На это тратится много времени, много слов и много энергии. Родители, очевидно, нервничают, ведь их сын не в состоянии дать им благоразумный ответ. Но способен ли на это вообще такой маленький ребенок?*

## ***Если детей постоянно спрашивают***

Этот мальчик плачет не из-за машинки. Он плачет потому, что от него требуют абсолютно невозможного. В два года он еще совершенно не способен думать так, как взрослый. И в четыре, пять, шесть лет дети этого не могут. Среди прочих авторов на это указывает Э. Джин Айрес в своих базовых исследованиях: «Высокие интеллектуальные способности развиваются лишь после семилетнего возраста»<sup>1</sup>.

## ***Дети — это не партнеры***

Они также не указчики, не закадычные друзья, а находятся на пути развития собственных способностей. Чтобы оно

удалось, детям нужны — так же, как ученику нужен мастер, — родители, которые ведут, наставляют и отражают.

А потому прочь подальше от того, чтобы ребенка ставить в положение, дающее власть, в положение, до которого он не дорос.

Прочь от постоянных расспросов «Хочешь это или лучше вот это?»

Прочь от постоянных пояснений и уговоров — даже если в моде все решать уже с самыми маленькими путем дискуссии. Мы сами можем наблюдать: следствием всегда является стресс, для всех. Взрослые злятся, если ребенок не «знает», чего он хочет. А ребенок становится нервным, неуверенным и «сложным», если в нас, взрослых, не находит никакой опоры. На пути к «спокойному воспитанию» поможет только четкое распределение ролей.

### ***Ясность ролей***

Задача взрослого — отчетливо принять свою «роль воспитателя» и взять на себя ответственность, вместо того чтобы по всякому поводу спрашивать ребенка. В отличие от него, мы обладаем жизненным опытом, позволяющим оценить ситуацию и направить ребенка.

Делая так, мы даем ребенку то, что ему очень нужно: чувство, что взрослые знают, что к чему ведет. Это дает ребенку опору и уверенность. Это действенная любовь. Ведь теперь ребенок не должен свои жизненные силы постоянно расходовать на пустяки. Он может быть ребенком и ориентироваться на нас как на пример.



## ***Желание угодить***

«Но ведь я хочу угодить ребенку, потому и спрашиваю его», — звучит частый аргумент. Пронаблюдаем, как влияют на ребенка постоянные расспросы «Хочешь это или лучше вот это?» Благодаря возможности выбора дети перестают напрягаться, становятся умиротворенными, счастливыми? Напротив. Они постоянно вынуждены посылать сигналы бедствия: кричать, плакать, ныть. Почему это так?

Маленькие дети живут от момента к моменту. Они точно так же изменчивы, как бабочка: тут что-то блестит, здесь что-то движется, там что-то пахнет. Их постоянно привлекает что-то новое, вызывающее интерес.

Дети хотят всего. В этом их природа. Потому если мы ожидаем от них ясных решений, гнев гарантирован:

*««Что ты хочешь сегодня на обед? — спрашивает мама трехлетнего ребенка в супермаркете. — Хочешь брокколи? Мы могли бы и вермишель приготовить. Или тебе больше нравятся блинчики?» Туда-сюда. Стресс. ««Брокколи», — говорит наконец ребенок. Мама покупает это и готовит. Однако за столом опять возникает скандал, потому что ребенок отодвигает тарелку. «Ты же сам захотел этого!» — жалуется мама и злится: ее ребенок снова упрямится.*

## ***Магические доспехи***

Подобных досадных ситуаций вполне можно избежать, если уяснить нечто основополагающее: *ребенок — это ребенок, а не закадычный друг.* Другу я могу сказать: «Послушай, сегодня я приготовлю тебе что-то вкусненькое. Чего тебе хочется?» Если он захочет, например, брокколи под сливочным соусом

горгонзола, мы можем быть уверены: друг обрадуется, когда подадут желаемое.

С детьми это не проходит. А потому — позвольте ребенку быть ребенком и возьмите на себя смелость решать самим, вместо того чтобы по всякому поводу требовать его согласия. Насколько глубока потребность детей в ориентире, очень точно описывает Жак Люссейран<sup>2</sup>. «Счастьем моего детства» называет он «это замечательное чувство, когда тебе позволено еще не жить за свой счет, а полностью, душой и телом, опираться на других, на тех, кто снимает с тебя этот груз». Он называет это «магическими доспехами, облачаясь в которые, человек получает защиту на всю жизнь».

Нашим детям тоже нужны «магические доспехи», и мы предоставляем им их, когда четко берем на себя ответственность. В конце концов, курс корабля устанавливают не матросы, а капитан.

Но если моему ребенку это не вкусно?

Что делать, если мы не спросили ребенка и потом он говорит: «Мне не вкусно!»? — Демонстрировать собственным примером, ведь ребенок на все смотрит через нас. Готовить вкусно можно и без особых затрат. Простые блюда, как, скажем, прекрасный золотистый рис с шафраном. Во время приготовления ни в коем случае не выгонять детей из кухни, «потому что так будет быстрее», а с самых малых лет привлекать к совместному труду, позволять вместе с вами мыть картофель, резать овощи, перемешивать соус для салата. Так они вовлекаются в процесс всеми органами чувств, воспринимают, например, вкусный запах, когда лук жарится в сливочном масле. У них выделяется желудочный сок. По окончании приготовления еды она красиво подается на любовно накрытый стол, что одновременно пробуждает в

ребенке чувство прекрасного. Оставайтесь примером и во время еды: ешьте с радостью, с наслаждением: «М-м-м, соус в салате сегодня особенно вкусный. Замечательно!»

А если ребенок по-прежнему говорит: «Не вкусно...»? Дети часто так говорят, чтобы проверить, что произойдет. Тогда они замечают: «Всегда, когда я говорю так, взрослые не на шутку нервничают. И я могу это делать». Это потрясающее переживание собственной власти. Чем тут же обижаться — «Жаль, что тебе не вкусно», — намного проще разрешить ситуацию с юмором. И дальше продолжать невозмутимо наслаждаться трапезой. Оставим принуждение и уговоры «Ну попробуй, хоть кусочек». Дети ориентируются на то, что мы сами делаем и какой пример подаем. Этому мы можем доверять.

Лучшим мотиватором для наших детей служат не слова и аргументы, а наш личный пример. В переходе на одной из станций метро я как-то увидела меткое замечание: «Нам не нужно воспитывать наших детей, ведь они все равно во всем подражают нам!»

### ***Детям нужна ясность***

Дети принимают взрослого, который определен в своей роли. Который ясно говорит, что к чему. Тогда они на удивление быстро понимают, что имеется в виду.

*В трамвай на переднюю площадку за кабиной водителя заходит отец с трехлетним сыном в коляске. Ребенок вылезает из коляски и барабанит в кабину водителя. Отец: «Будешь печенье?» Малыш бросает взгляд на отца и с поразительной громкостью продолжает стучать. Отец: «Хочешь пить?» Протягивает ребенку бутылочку с водой. Но тот не обращает на отца*

*внимания. Трамвай останавливается. Водитель выходит из своей кабины, смотрит ребенку в глаза и говорит: «Сейчас ты должен успокоиться, иначе я не смогу вести трамвай». Ребенок смотрит на мужчину широко открытыми глазами — и в мгновение ока успокаивается.*

### ***Направлять, а не отвлекать***

Почему ребенок принимает такого взрослого? Взрослый делает нечто очень существенное: он говорит, чего в данный момент ожидает от ребенка, то есть дает ясное руководство к действию. Именно этого требуют дети, так как не в состоянии разобраться в том, что, где, когда, как и к чему. Ребенка следует направлять, а не отвлекать. В данной ситуации руководит водитель трамвая. И действуют не только его слова, а и его абсолютное присутствие, то, как он стоит. В нем нет ни капли неуверенности. Его взгляд, жесты говорят сами за себя. Ребенок тут же понимает, что к чему. И в этом суть. Дети хотят знать, где они и почему.

### ***Ясность ролей — это ключ***

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

## Рекомендована література



Развитие  
математического  
мышления ребенка  
дошкольного и  
младшего школьного  
возраста в процессе  
обучения

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**