

Содержание

Часть I

УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ

1. СПОКОЙНЫЕ РОДИТЕЛИ РАСТЯТ СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ	13
Ваша первейшая родительская обязанность	16
Как разорвать замкнутый круг: исцеление собственных травм	19
Как управлять своим гневом	25
Как перестать кричать на ребенка	32
Когда у ребенка нервный срыв: как сохранить хладнокровие	40
Вы можете заботиться о себе, растя своего ребенка	45
Десять правил воспитания потрясающих детей	51

Часть II

РАЗВИТИЕ СВЯЗИ

2. ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ СПОКОЙНЫХ РОДИТЕЛЕЙ И СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ	57
Почему связь — это секрет счастливого родительства	58
Связь с ребенком по мере его развития	59
Младенцы (0–13 месяцев): формирование мозга	59
Дети старшего ясельного возраста (13–36 месяцев): развитие безопасной привязанности	66

<i>Дошкольники (3–5 лет): развитие независимости</i>	73
<i>Младшие школьники (6–9 лет): фундамент для подросткового возраста</i>	77
Основы взаимосвязи	79
Как создать более глубокую связь с ребенком	81
Как понять, что отношения с ребенком требуют работы?	85
Как наладить контакт с трудным ребенком	87
Руководство к действию	90
<i>Эмоциональный «банковский счет» вашего ребенка</i>	90
Что такого особенного в «особом времени»?	92
<i>Повседневные привычки для укрепления и улучшения отношений между вами и ребенком</i>	97
<i>Используйте связь, чтобы выманить ребенка из дома по утрам</i>	101
<i>Используйте связь, чтобы облегчить укладывание</i>	105
<i>Десять способов стать блестящим слушателем</i>	107
<i>Но как заставить ребенка слушать меня?!</i>	110
<i>Когда ребенок просто закрывается</i>	113
<i>Когда вы с ребенком застряли в негативе</i>	115

Часть III

КОУЧИНГ, А НЕ КОНТРОЛЬ

3. ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ СПОСОБЕН УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ	121
Зачем нужен эмоциональный коучинг?	124
Развитие эмоционального интеллекта по мере развития ребенка	125

Младенцы (0–13 месяцев): основы доверия	125
Ясельный возраст (13–36 месяцев): безусловная любовь	135
Дошкольники (3–5 лет): эмпатия	141
Младшие школьники (6–9 лет): эмоциональное самосознание	145
Основы эмоционального коучинга	148
Как дети развивают эмоциональный интеллект	148
Эмпатия — основа EQ	149
Эмоциональный рюкзак вашего ребенка	154
Понимание гнева	158
Удовлетворение самых важных потребностей ребенка	161
EQ-коучинг трудного ребенка	164
Руководство к действию	168
Семь шагов для развития эмоционального интеллекта вашего ребенка	168
Эмоциональный коучинг ребенка во время нервного срыва	171
Когда ребенок «выступает», но не может заплакать: создание безопасной среды	180
Игра с ребенком: игры для эмоционального интеллекта	182
Дополнительные источники: сценарии конфликтов между братьями или сестрами	190
4. КАК ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ ХОЧЕТ ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ	191
Осмелитесь не дисциплинировать	191
Маленькая грязная тайна дисциплины и наказания	194

Руководство к действию по мере роста ребенка	203
Младенцы (0–13 месяцев): эмпатическое перенаправление	203
Ясельный возраст (13–36 месяцев): уклонение от борьбы за власть	205
Дошкольники (3–5 лет): обучение управлению собой	210
Младшие школьники (6–9 лет): развитие позитивных привычек	212
Установление границ с эмпатией: основы	214
Золотая середина между строгостью и вседозволенностью	214
Следует ли пороть ребенка?	221
Крик — это новая порка?	224
Превратите тайм-ауты в «тайм-ины»	226
Вся правда о последствиях	229
Работает ли позитивное воспитание с трудным ребенком?	233
Руководство к действию	234
Как устанавливать эмпатические границы	235
Как помочь детям, которые тестируют границы на прочность	239
Уходите от последствий: двенадцать великолепных альтернатив	242
Что делать, когда грянула буря	247
Как побудить детей загладить вину с помощью трех действий: размышления, восстановления и ответственности	249
Профилактические мероприятия	250
Если ребенок переходит черту?	252
Дополнительные ресурсы: сценарии	256

5. КАК РАСТИТЬ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ ДОБИВАЕТСЯ УСПЕХА С РАДОСТЬЮ И ЧУВСТВОМ СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА	257
Коучинг мастерства	257
Что такое коучинг мастерства?	260
Наращивание мастерства по мере развития ребенка	264
Младенцы (0–13 месяцев): начинающие ученые	264
Ясельный возраст (13–36 месяцев): «я сам» и развитие ответственности	271
Дошкольники (3–6 лет): овладение собой путем решения задач	275
Младшие школьники (6–9 лет): исследование увлечений	281
Основы мастерства	289
Поощрение мастерства	289
Как дети развивают жизнестойкость	292
Конструктивная обратная связь	294
Как не быть родителем-«вертолетом»	298
Если ребенок не развивает мастерство естественным путем	301
Руководство к действию	306
Создайте семью, где не принято обвинять	306
Развитие ответственности	308
Развитие навыков суждения	310
Домашнее задание без слез	312
Доверяйте ребенку — и матери-природе	315

ПОСЛЕСЛОВИЕ	318
Будущее — в ваших руках	319
БЛАГОДАРНОСТИ	321
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	324
ОБ АВТОРЕ	328

ЧАСТЬ I

УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ

От вас я получила подсказку, которой так не хватало: я пыталась дарить своей дочери помощь, прощение и терпение, однако мне было необходимо прежде подарить их себе самой. И еще нужно было принять, по-настоящему внутренне согласиться с тем, что ее «показательные выступления» не являлись отражением моей личности или моих воспитательных методов (по крайней мере, в большинстве случаев!), а выражали ее чувства и потребности в эти конкретные моменты.

ЭЛИН, МАТЬ ДВУХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕ ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

Спокойные родители растят счастливых детей

Есть старая присказка: нет на свете ничего труднее, чем растить детей. Но почему же это так трудно? Когда я спрашиваю об этом свою аудиторию, родители, как правило, приводят две причины: во-первых, велика ответственность, а во-вторых, никто не может дать четкого ответа на вопрос, как делать это правильно.

Первая причина — чистая правда, а во второй есть доля лукавства. Ответственность действительно велика. Однако мы многое знаем о том, как растить счастливого, ответственного, тактичного, эмоционально здорового, самодисциплинированного ребенка. По этой важной теме ведется обширная исследовательская работа, и родители будут рады узнать, что в воспитании все весьма логично. Труды исследователей снова и снова доказывают: папы и мамы, которые с теплотой, уважением и вниманием реагируют на уникальные потребности своего конкретного ребенка, устанавливают поддерживающие границы и конструктивно обучают его управле-

нию эмоциями (проводят эмоциональный коучинг), растят потрясающих детей. Да, логично, но... трудно. Как известно для любого родителя, самое сложное — справляться с собственными эмоциональными триггерами, чтобы хотя бы часть времени процесс воспитания был именно таким.

Какими бы уникальными ни были трудности вашего ребенка, если хотите воспитывать его хорошо, нужно работать и над собой. Не ребенок является причиной гнева или тревоги, которые втягивают нас в борьбу за власть: эти чувства порождаются своими страхами и сомнениями. Наши детские переживания и травмы — большие и маленькие — это часть нашей индивидуальности. Более того, они и есть та составляющая, которая перехватывает управление каждый раз, когда мы расстраиваемся. Поэтому, ощутив гнев или страх, знайте: почти в каждом случае вашими реакциями управляет неприятное переживание из прошлого. Дети обладают способностью пробуждать эти далекие от счастья чувства из нашего детства, так что единственный способ оставаться спокойными родителями — *сознательно* не позволять старым чувствам создавать новые проблемы.

На самом деле то светлое будущее, которого мы желаем своим детям, зависит от нашей внутренней работы. Все мы хотим воспитать их счастливыми людьми, удачливыми в любви и любимыми другими. Если научимся рассматривать отношения, которые складывались у нас самих в раннем детстве, подпитывать и поддерживать самих себя, удастся обеспечить ребенку — *вы сможете обеспечить ребенку* — безопасную взаимосвязь, закладывающую фундамент полных любви отношений для всей его жизни. Мы не можем проконтролировать события, которые будут с ним происходить. Зато мо-

жем увеличить вероятность, что он окружит себя теми, кто будет хорошо с ним обращаться и помогут найти в жизни глубокий смысл.

Мы хотим воспитывать детей, способных управлять своим поведением, — и потому, что с ними легче жить, и потому, что это наша задача как родителей. И мы уже знаем, как воспитывать таких детей! Регулируя собственные эмоции, дети, глядя на нас, учатся регулировать свои. Это дает им возможность управлять собственным поведением — при условии, что они достаточно крепко связаны с нами, чтобы этого хотеть.

Наконец, мы хотим, чтобы они росли людьми успешными. Это не обязательно выражается в наградах, которые общество дает своим членам за достижения. Главное — умение находить свои уникальные дарования, оттачивать их в течение жизни и делиться ими с миром. И мы знаем, как помочь детям делать это. В значительной мере данная помощь заключается в умении справляться с тревогами, что предоставляет ребенку свободу совершать самостоятельные открытия, наращивать жизнестойкость и уверенность в собственных силах.

Есть дети, изначально рождающиеся с непростым темпераментом, и для них наша внутренняя работа приобретает еще большее значение. Но с чем бы ваш ребенок ни пришел в этот мир, то, как вы на него реагируете, сформирует его способность максимально реализовать себя в жизни. Он будет восхищать и возмущать вас, вызывать восторг и раздражение. Между прочим, он будет требовать, чтобы вы тоже росли и развивались. Если научитесь замечать моменты срабатывания собственных триггеров и возвращать себе равновесие прежде, чем переходить к действиям, успокаивать

собственную тревожность, разовьете в себе способность размышлять над собственным опытом и примиряться с ним, получится вырастить счастливых, эмоционально здоровых детей, успешных во всех смыслах этого слова. Вы способны стать спокойными родителями, воспитывающими счастливых детей.

Ваша первейшая родительская обязанность

*Осознанность: позволить эмоции овладеть вами и схлынуть,
не идя у нее на поводу.*

Бенедикт Кэри¹

Осознанность: не бить другого человека по зубам.

ВЫСКАЗЫВАНИЕ ОДИННАДЦАТИЛЕТНЕГО РЕБЕНКА,
ПРИВЕДЕННОЕ ШАРОН ЗАЛЬЦБЕРГ²

Ваш ребенок почти наверняка ведет себя как ребенок. Это значит, человечек, который пока только учится быть человеком, имеет приоритеты, отличные от ваших, и не всегда способен совладать со своими чувствами или поступками. Его «ребяческое» поведение порой будет гарантированно действовать вам на нервы. Проблема возникает тогда, когда и мы начинаем вести себя как дети. Если хотим, чтобы ребенок научился вести себя как взрослый, кто-то должен вести себя именно так! Если же мы способны сохранять осознан-

¹ Benedict Carey, “Lotus Therapy”, *New York Times*, May 27, 2008.

² Sharon Salzberg, *Real Happiness: The Power of Meditation* (Workman, 2010), p. 107.

ность — то есть замечать появление эмоций и позволять им схлынуть, не идя у них на поводу, — тем самым мы подаем пример эмоционального регулирования, и наши дети учатся делать то же самое, глядя на нас.

Не случайно в самолетах правила безопасности диктуют взрослым вначале надеть кислородную маску на себя. Дети не могут дотянуться до них, и нельзя быть уверенными, что они наденут их правильно. Если мы утратим способность функционировать, они не смогут ни спастись сами, ни спасти нас. Так что даже если мы готовы пожертвовать собой для спасения детей, наша обязанность — вначале надеть кислородную маску на себя.

Точно так же дети не справляются сами с собственным гневом. Они не могут найти дорогу в запутанных джунглях ревности, которая побуждает их ударить младшую сестренку. Им нужна наша помощь, чтобы совладать с опасением, что мы их не любим, поскольку они в чем-то недостаточно хороши. Они знают: будь они достаточно хороши, не захотелось бы ударить сестру, или тайком стянуть лакомство, или с воплями броситься на пол, суча ногами. Вот только не могут удержаться, как бы ни старались. (Совсем как мы, когда не можем устоять перед еще одним кусочком торта.)

Как и в случае с кислородной маской, ваша задача — помочь ребенку справиться с эмоциями, поскольку именно это позволит регулировать поведение. К сожалению, находясь в состоянии стресса, переутомления и истощения ресурсов, вы точно так же неспособны позаботиться о ребенке, как если бы потеряли сознание на борту самолета.

Вот почему ваша первейшая обязанность в воспитании — осознавать собственное внутреннее состояние. Осознан-

ность — прямая противоположность «потере» контроля над темпераментом. Не поймите меня неправильно: сохранять осознанность — не значит не ощущать гнева. Это означает, что вы обращаете внимание на свои чувства, но *не идете на поводу у них*. Гнев — одна из составляющих любых отношений. Именно бездумное выплескивание гнева в словах или действиях дискредитирует воспитание.

Эмоции так же полезны, как световые индикаторы на панели управления. Если увидите мигающую красную лампочку в машине, вы же не станете прикрывать ее, чтобы не замечать, или обрывать провод, чтобы она погасла, верно? Вы примете информацию к сведению и будете действовать, исходя из нее, например, отгоните машину в сервис сменить масло. В случае с человеческими эмоциями вся загвоздка в том, что мы, ощущая их, часто не понимаем, что с ними делать. Мы запрограммированы реагировать на все «негативные» эмоции (мигающие «красные лампочки» в психике, вспыхивающие в течение дня) одним из трех способов: ввязываясь в борьбу, пускаясь в бегство или замирая на месте.

Данные стратегии отлично работают в большинстве чрезвычайных ситуаций. Однако воспитание — несмотря на все наши страхи — обычно не является ситуацией чрезвычайной. Как правило, в воспитании и в жизни лучший ответ на эмоции, выбивающие из колеи, — размышление, а не реагирование. Иными словами, когда срабатывает триггер, не действуйте.

Да, порой гормоны «борьбы или бегства» непременно застанут вас врасплох. Однако, если натренируетесь замечать моменты, когда вот-вот утратите контроль, появится выбор — продолжить в том же духе или вернуть себя в состоя-

ние равновесия. Внутренняя точка спокойствия гарантирует: наши действия будут продиктованы мудростью и любовью.

Но что происходит, когда мы просто не можем добраться до этой точки? Когда то, что вытворяет ребенок, сводит с ума и все старания успокоиться уходят в пустоту?

Как разорвать замкнутый круг: исцеление собственных травм

История, которую не осмыслили, часто повторяется... Исследования четко продемонстрировали, что на привязанность наших детей к нам оказывает влияние то, что происходило с нами, когда мы сами были детьми, если не даем себе труда проработать и понять эти детские переживания.

Дэн Сигел¹

На счету прославленного психолога Д. В. Винникотта много мудрых наблюдений, касающихся родителей и детей. Мое любимое: детям от родителей не нужно совершенство. Все, что мы должны делать, — стараться не навредить и дарить им «обычную преданность», которая всегда требуется от родителей.

К сожалению, последовать этому совету не так просто, как его дать. Во-первых, в преданности нет ничего «обычного». Как известно всем родителям, преданность — это когда ты расхаживаешь по комнате в два часа ночи, качая на руках младенца с отитом, заходящегося криком от боли в ушке.

¹ Daniel Siegel and Mary Hartzell, *Parenting from the Inside Out*. — Tarcher, 2004.