

серия: пособие для родителей



ВОСПИТАНИЕ Кристиане
Кутик
В СПОКОЙСТВИИ

Christiane Kutik

**ERZIEHEN
MIT GELASSENHEIT**



**Stuttgart
Verlag Freies Geistesleben
2011**

СЕРИЯ «ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Кристиане Кутик

ВОСПИТАНИЕ В СПОКОЙСТВИИ

Издание второе

**Перевод с немецкого
Людмилы Деменковой**



**Киев
Наири
2016**

УДК 159.922.7

ББК 88.8

К95

Перевод с издания:

Christiane Kutik

Erziehen mit Gelassenheit. Verlag Freies Geistesleben,

Stuttgart, 2011.

Обложка Галины Анненко.

Кристиане Кутик

К95 **Воспитание в спокойствии.** / Изд. 2-е / Пер. с

немецкого Л. Деменковой — К.: Наири, 2016. —120 с.

ISBN 978-966-8838-88-0

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

ББК 88.8

ISBN 978-3-7725-2512-4
ISBN 978-966-8838-88-0

© Verlag Freies Geistesleben, 2011
© «Наири», 2014, 2016

Содержание

Введение.....	6
1. Ясность ролей.....	8
2. Уважение.....	20
3. Правила.....	30
4. Ритм.....	41
5. Ритуалы.....	48
6. Резонанс.....	56
7. Поддержка.....	64
8. Пространство.....	71
9. Покой.....	79
10. Религия.....	87
11. Регенерация.....	95
12. Рефлексия.....	101
Интервью с Кристиане Кутик.....	108
Примечания.....	115

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 совершенно 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 из этих воспитательных будней 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 определенные правила, где присутствуют ритм дня и устойчивые временные рамки, на которые можно положиться, там 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, опора 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 машины. 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»¹.

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.

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, у нас есть жизненный опыт, позволяющий 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 Люсейран². «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 также 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 собственный пример, ведь ребенок на все смотрит через нас. Готовить вкусно можно и без особых затрат. Простые блюда, как например, 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 выделяются желудочные соки. По окончании приготовления еды она красиво подается на любовно накрытый стол, что одновременно пробуждает у ребенка чувство прекрасного. Оставайтесь примером и во время еды: ешьте с радостью, с наслаждением: «М-м, соус в салате сегодня особенно вкусный. Замечательно!»

А если ребенок по-прежнему говорит: «Мне 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

Ясность ролей — это ключ к более спокойному воспитанию. Мы должны наконец избавиться от неверного представления, что если родители абсолютно ясно берут на себя свои роли, это насилие над детьми. Как раз наоборот.

Дети — это дети. Они находятся на пути, чтобы на всех уровнях обучаться и овладевать собственными способностями. Они определенно не являются ни партнерами, ни шефами, ни управляющими.

А родители — это не товарищи, не закадычные друзья, не постоянные исполнители желаний. А кто же? Как родители мы поначалу находимся на пути родительского ученичества. Вначале ведь у нас совсем мало опыта, мы неловки и делаем ошибки. Это тоже

необходимо. Но чего мы никогда не имеем права забывать, так это того, что как родители — мы пример, хотим мы того или нет. Мы, так сказать, постоянно на сцене. И дети отражают все: не уверены взрослые — не уверены и они. Если же мы владеем собой — то прививаем детям стойкость.

Упражнять ясность ролей

Определенность ролей начинается в голове. Важно, чтобы мы, взрослые, сначала действительно осознали, насколько эта определенность необходима. «Необходима» — до чего же меткое слово! Ясность ролей и в самом деле помогает перевернуть воспитательные необходимости. (В нем. *Notwendig* образовано от слов *Not* — «нужда» и *wenden* — «поворачивать», «выворачивать». Ясность ролей и в самом деле помогает направить воспитательные нужды в нужном направлении. — *Прим. пер.*)

Из так называемых «сумасшедших будней» можно выйти, как только мы, взрослые, наберемся смелости и снова примемся за руководство. Вести и решать, чему, где, когда и как быть, — наша естественная задача. Четко определить свою роль как родителя поможет упражнение.

«Ясность ролей!» — мы, родители, можем написать это на зеркале, в блокноте или на стене. Там, где это всегда будет перед глазами. Чтобы мы не «возили дрова в лес» все снова и снова и не сердились потом, что дети нас не понимают.

Но тогда наш ребенок всегда орет!

«У нас особенно трудный ребенок: он никогда не делает то, что должен». Так говорит мама четырехлетней Йоханны. «Например, вечером, когда я надеваю на нее пижаму, она орет, кричит "Дурацкая мама!" и тут же все снимает. И так каждый день. Только если я накричу, получается. Но тогда мне совсем плохо. Тогда меня мучает совесть».

Что делать, чтобы Йоханна поняла и все могли опять вздохнуть свободно? Ребенку нужна определенность ролей с ясной подачи родителей: «Сейчас время одеваться и ничего другого». Только одна тема. Именно об этом в данный момент речь.

Ясность ролей на практике

Когда бы ни возникали сложности, если ребенок сопротивляется, «не слышит», убегает, в первую очередь все заключается в том, чтобы мы сами были ясными. Конкретной помощью будут следующие 5 «шагов»:

1. Абсолютное внимание: не давать никаких повторных объяснений, а самому полностью присутствовать здесь и сейчас.
2. Обращение по имени: обращаться к ребенку, называя его по имени.
3. Зрительный контакт: смотреть ребенку в глаза. «Взгляд — это второй хребет», — гласит китайская пословица.

4. Обозначение задачи: «Сейчас речь идет именно об этом!»
5. Удерживание инициативы в своих руках: оставаться настойчивым относительно только что названной задачи, пока она не будет выполнена.

Как разрешается подобная ситуация?

Мама решает больше не поддаваться манипуляциям Йоханны. Она пробует это.

Вечер. Время надевать пижаму.

1. Сегодня мама не решает никаких других задач одновременно с поставленной. Она не идет еще быстрее домыть посуду, как это бывало прежде. Не садится к телефону. Она полностью присутствует рядом с ребенком. В этот момент речь идет только о пижаме и о том, чтобы она была надета без капризов.
2. Мама обращается к ребенку по имени. Как часто мы, не замечая, обращаемся к ребенку как-то безлично! Но когда тебя называют по имени, это пробуждает дух. Йоханна замечает: «Ага, сейчас это действительно касается меня».
3. Кроме того, важен контакт глаз. Не зря ведь говорят: «Глаза — зеркало души».
4. Потом четко определяется задача: «Йоханна, сейчас время надевать пижаму». Йоханна хочет убежать. Она привыкла не слышать и убегать. Что теперь? Сегодня мама решила не дать обвести себя вокруг пальца. Что же она делает?
5. Она удерживает инициативу в своих руках: «Йоханна, посмотри, пожалуйста, на меня». Ребенок

все еще смотрит в сторону. «Я жду». Почему так важно хоть на короткое время установить зрительный контакт? Это мы можем пронаблюдать сами: только со зрительного контакта начинается обязательность. Искорки взгляда достаточно. Дети будто знают это и пытаются сначала избежать прямого взгляда. Но сейчас Йоханна отвечает на взгляд. В этом все дело. Да, сейчас она поняла. Она действительно надевает пижаму.

Это действительно работает

«По поводу пятого "шага". Это действительно работает, — сообщает мама на следующей встрече. — Это сработало недавно даже с моим пятнадцатилетним подростком. Уже несколько недель меня раздражало, что он так громко настраивает свой музыкальный центр. Я попробовала применить и к нему эти пять "шагов". В обед, не дожидаясь пока он уйдет в свою комнату, я позвала сына. Тогда я заметила, как редко называю его по имени. Сначала мне было даже непривычно обращаться к нему "Томас". То же по поводу зрительного контакта: раньше я никогда не обращала на это внимания. О своей просьбе я специально подумала заранее. Чего конкретно я хочу от сына? Сейчас я очень ясно сказала: "Томас, пожалуйста, сделай сегодня музыку тише, чем обычно, иначе у меня начинает болеть голова, и я не могу ни на чем другом сконцентрироваться". То, что произошло, меня просто ошеломило. Он сказал: "Ну понятно. Это все?" Через какое-то

время сын высунул голову из комнаты: "Довольна?" — "Да, — ответила я, — очень довольна. Спасибо, Томас"».

Помочь детям расти

Дети — самое ценное для нас. Мы будем справедливы к ним и в семейной жизни снимется напряжение, если мы будем идти впереди — брать на себя ответственность и быть примером.

*Дереву, чтобы давать плоды, нужны
Воздух, хорошая земля, солнце и вода.
Человеческому существу,
чтобы открыться и проявиться, нужны
питание, защита и открытое сердце,
дающее ему любовь,
и другой человек,
помогающий ему расти.*

Уте Крэмер

2. Уважение

Мама едет в метро с четырехлетним сыном. Малыш чего-то хочет. Мама: «Не сейчас!» Мальчик замахивается ногой и ударяет маму по голени. Мать сжимается от боли, но ничего не говорит. Ни слова, ни взгляда. Словно ничего и не произошло. На следующей остановке она с сыном выходит.

Мой ребенок часто бьет меня

То, что дети бьют собственных родителей, является нынче актуальной темой. «Но это же совершенно нормально, — говорит одна мама. — Так сейчас делают все дети». Другая говорит: «Да мне-то ничего, не страшно. Лишь бы других не бил». Например, младшую сестричку, ее нужно защищать. «Моему сыну два с половиной года. Он постоянно швыряет разные предметы и просто вокруг, и прицельно в других людей, например, в моего мужа, в меня, и тоже часто бьет нас. Через две недели у нас появится второй ребенок, и мы беспокоимся, что сын может поранить сестричку. Что нам делать?»

Как чувствуют себя родители?

Что здесь примечательно? Беспокоит только безопасность сестрички. А как чувствуют себя родители, когда их бьет их же ребенок? С установкой «мне это не страшно» мы уничтожаем уважение ребенка к нам самим. Тем самым приглашаем его и дальше быть «плохим».

Зададимся вопросом: чему до настоящего момента учился ребенок, если он может обращаться с родителями, как с предметами? Например, как со столом. Стол ничего не говорит, когда ребенок ударяет по нему. Ведь это вещь. Он не может говорить. Мама и папа — люди. То, как мы позволяем с собой обходиться, выходит далеко за рамки чисто личных отношений. У родителей, первых и самых важных людей в жизни, ребенок учится: то, что я могу делать с папой и

мамой, — нормально; так и поступают с людьми. Усвоенную модель поведения он переносит в другие ситуации и места. Что здесь примечательно? Беспокоит только безопасность сестрички. А как чувствуют себя родители, когда их бьет их же ребенок? С установкой «мне это не страшно» мы уничтожаем уважение ребенка к нам самим. Тем самым приглашаем его и дальше быть «плохим».

Прочь из ловушки для золушки

Часто родители надеются, что агрессивное поведение исчезнет, как только ребенок повзрослеет. Тщетное желание. Как раз наоборот. Мама тринадцатилетней девочки в растерянности: ее дочь по малейшему поводу, как говорится, уничтожает ее. Женщина спрашивает: «Нет ли каких-нибудь таблеток для этого случая? Ведь сейчас все изобретают. Можно отправиться на Луну. Сейчас есть все».

Однако волшебных таблеток для воспитания нет. Волшебство творим мы сами. Оно начинается с того, что мы сами обращаем внимание на себя. Это основа основ, потому что без самоуважения воспитательные проблемы заранее запрограммированы. «Чтобы твоя человечность могла быть всеобъемлющей и совершенной, ты должен... также обладать внимательным к самому себе сердцем». Библия тоже напоминает о необходимости уважения собственного достоинства: «Люби ближнего своего, как самого себя».

Уважать самого себя. Отвечать за себя. Быть честным по отношению к себе. Чувствовать: собственное человеческое достоинство бывает задето, когда мы

безропотно сносим перегибы в поведении ребенка. Агрессии детей являются ничем иным, как криком о помощи.

Потому по возможности скорее прочь из ловушки для золушки: «Мне-то ничего, не страшно...» Это не так! Вместо подобного мышления следует сделать необходимое: быть честным и совершенно ясно сказать «НЕТ», если ребенок впадает в крайность. Если же он поступает так и дальше, тогда нужно проверить ясность ролей (см. главу «Ясность ролей») и задействовать послание: *«Когда я говорю "НЕТ", то именно это я и имею в виду».*

Четкие границы

Четкие границы честны. И необходимы. И должны туг же быть определены. И если в повседневности так сложно, виноват в большей степени не ребенок, а мы, взрослые.

Как родители мы не только имеем право воспитывать, но и обязаны воспитывать. Наш долг — сказать ребенку, что позволено и что нет. При необходимости — и тогда, когда поблизости находятся другие люди.

«Быть человеком человек учится у человека». Такой житейской мудростью Новалис называет самое существенное, квинтэссенцию, в которой и состоит все дело. Детям нужны примеры, которые они могут уважать и которые придают им эмоциональную устойчивость. И здесь родители на первом месте. В случае впадения ребенка в крайность необходимо туг же это пресечь и донести до сознания ребенка: «Не делай другим того, чего не хочешь, чтоб делали тебе».

Конфликты нужно обсуждать

В практическом преломлении это значит: «Стоп, Симон! У нас не дерутся! И я скажу тебе, почему: это причиняет боль. Я не позволяю этого». Совершенно по всем правилам установления ясности ролей (см. главу «Ясность ролей», 5 «шагов»). То же действенно и при других злоупотреблениях: попытках пнуть, уку-сись, царапнуть. Это табу. По отношению ко всем. Если же подобное происходит, то стоит тут же обозначать границы: «Нет!», «Прекрати!» или «Стоп!». На оскорбительные слова также наложено табу. Тут же нужно срывать стоп-кран: «Этого я тебе не позволю!». Это работает, даже когда грубят подростки: «Стоп, Барбара, не таким тоном. Пожалуйста, вернись, когда успокоишься».

Конфликты — это нормально: так дети проверяют нас. Избегать конфликтов — неверно. Это только все усложняет. Потому: никакого притворного добродушия, никакого отворачивания взгляда, никакого попустительства. Примем конфликт, как бык красную тряпку. Не скрывать и заминать, а сразу «выложить на стол» — тогда каждое поведение будет изучено. У ребенка, которого не научили, что можно и чего нельзя, неизбежно возникнет дефицит социального поведения.

Уважение к еде

«Нет», — говорит мама, когда Ларс хочет взять второй кусочек пирога. Она показывает на его тарелку: «Посмотри, у тебя есть надкушенный кусочек. Сначала нужно съесть его». Но Ларс все равно тянется. Так же,

как делают дети, когда хотят узнать, насколько серьезно то, что говорит взрослый. Конечно, серьезно. Иначе все старания были бы напрасны. В этом случае мама мягко отводит руку трехлетнего сына от тарелки с пирогом и повторяет: «Смотри, Ларс, у тебя еще есть пирог. Сначала он». Теперь Ларс действительно понял.

Что же здесь примечательно? В этой семье царит уважение и по отношению к еде: пока что-то есть на тарелке, не будет ничего другого. Это весьма практичное воспитание ценностей: еда не берется без разбору и потом не выбрасывается, потому что все-таки ее было много.

Почему Ларс понял это достаточно быстро? Не было так называемого обесценивания «НЕТ», когда в одно ухо влетает, а в другое вылетает. Никакого эмоционального «Нет, нет, нет, поймешь ты это, наконец?!» Вместо этого — *сопровождается действиями «НЕТ»*: мама мягко и все же однозначно отводит руку ребенка от большой тарелки с пирогом и указывает на надкушенный кусочек. Это *ощущаемое «НЕТ»*. Ясно и четко. Дети это понимают.

Нет, этого я не разрешаю

У детей еще нет самостоятельных ограничений. Но они их неустанно ищут. Каждый день поиск возобновляется. Даже самыми маленькими. Им тоже нужны совершенно четкие границы. Даже если нам еще не больно, когда детская ладошка ударяет по нашему лицу, необходима ясная реакция, например: покачать головой, удержать ручку и ясно сказать: «Нет, этого я не разрешаю!»

Здесь важно сопровождаемое действиями «НЕТ». Пока достаточно: ясное «НЕТ» с убедительным покачиванием головой и отведением ручки в сторону. Маленькие дети это понимают. Сейчас, в этой ситуации.

Упражнение в хороших привычках

«Только сегодня утром была такая ситуация, и опять то же. Я же не могу постоянно начинать сначала!» Было бы удобно, если бы ребенок сразу все усваивал. Однако для детей действительно следующее: один раз — это ни разу. Точно так же, как они не с первого раза учатся стоять. Они пробуют снова, и снова, и снова, пока это не войдет в плоть и кровь. Потому особенно для формирования хороших привычек важно: повторять, повторять, повторять. Повторение — способ овладения способностями. А это делает ребенка уверенным в себе.

Уважать — значит давать и принимать

В данном случае мы сможем сами разок посмотреть в зеркало. Мы ожидаем уважения от детей, но как мы сами говорим о них? Как часто взрослые описывают детей в выражениях типа: «маленький тиран», «монстр», «чудовище», «ведьма»!

Например, вечером отец говорит своим сыновьям: «Ну, террористы, что вы натворили сегодня?» На вопрос «Почему ты так обращаешься к своим детям?» звучит ответ «Да это же просто шутка!»

А с точки зрения детей? Такие выражения часто становятся глубокой травмой. Даже если из-за неуверенности дети посмеиваются, ведь взрослые веселятся. Не стоит обманывать себя. Речь — это действие. Слово не воробей, вылетит — не поймаешь. Это действует. Потому, особенно в воспитании, так актуально дошедшее до нас мудрое изречение из Талмуда:

*Следи за своими мыслями,
они становятся словами.
Следи за своими словами, они становятся делами.
Следи за своими делами,
они становятся привычками.*

Уважение — это воспитание сердца, и оно еще никому не помешало. Уважение делает жизнь человеческой. Но обучаются уважению только если видят его примеры. Как раз в семье, где все так непосредственно близки друг другу и каждый знает слабости другого, важнейшим упражнением является повседневная демонстрация уважения. Уважительно обходиться с партнером, с детьми, с другими людьми. Это не роскошь, и все же большая ценность. Да и просто приятно. Кто чувствует себя оцененным, учится уважать самого себя.

Меру всему задает наш пример! Если хочешь чего-то от другого, то, пожалуйста, обращай к другому по имени и не забывай о зрительном контакте, вместо того чтобы бросать вскользь «Подойди, наконец!» Это, наряду с просьбами и благодарностью, относится к маленьким дарам воспитания сердца.

Роберт превращается в одно большое ухо, когда слышит свое имя. Мама смотрит на него: «Роберт, помоги, пожалуйста, накрыть стол». То же с Силией: «Силия, пожалуйста, убери свою обувь с прохода!»

Имя и потом краткая просьба — это не покрылось пылью, не стало старомодным. Это то, что согревает сердце и что мы можем дарить. Великодушно. Уважение начинается с малого. В повседневном. И чем этого больше, тем спокойнее наше повседневное взаимодействие.

Воспитательные будни разряжаются, когда мы демонстрируем хороший пример. Если мы следим за тем, чтобы уважительно обращаться к детям, в выигрыше будет общее настроение. И дети, и взрослые смогут расти рядом друг с другом (см. также главу «Правила»).

Как родители Мы замечаем свое неуважительное отношение к детям часто уже после случившегося. Как этот, например, отец.

В это утро он особенно торопится. И именно сегодня — так ему кажется — малыш крайне медлителен. Папа взрывается. Он ужасно орет на сына и сносит его вниз по ступенькам — в машину. Плохое настроение и муки совести. Уворот детского сада возникает чувство вины.

И что же теперь? Оставить все как есть? К счастью, нет. Отец делает то, с чего можно брать

пример: он наклоняется к сыну и говорит: «Бенедикт, мне действительно очень жаль, что я накричал на тебя. Извини, пожалуйста. Я этого не хотел».

Образцово это потому, что в такой момент ребенок переживает нечто решающее: ошибки случаются. И раз уж так произошло, важно извиниться — «Мне очень жаль» — и перепрыгнуть через собственную тень, даже если непросто. Ведь именно это важно. Это бальзам для уважительного обхождения друг с другом. Это самое утонченное в воспитании сердца.

Основные жесты уважения исходят от нас, взрослых: я уважаю себя — я уважаю тебя. Это путь от Я через Ты в Мир. Путь, который помогает значительно снизить уровень стресса воспитания. «Истинное воспитание — это по-прежнему воспитание сердца», как гласит поговорка.

3. Правила

«Я ввожу правила, — говорит одна мама, — но они ничего не дают. Мой Якоб их никогда не выполняет». Якобу четыре года. Жалобы на сложности с уборкой. «Мой сын совершенно точно знает, что вечером должен прибраться свои вещи, но он как максимум бросит пару кубиков в ящик и продолжает играть, будто я ничего не говорила».

Почему не получается с уборкой? Рассмотрим получше. Мама рассказывает, что этому предшествует: «Перед ужином я говорю сыну: "Пришло время. Пожалуйста, убирай!" — Что делает мама в это время? — Как правило, готовлю ужин. И время от времени выхожу из кухни и смотрю, чтоб он начал уборку. Пока не лопнет терпение и я не начну ругаться».

Это напоминает следующую историю. Маленький рак движется по дороге со своей мамой. Она постоянно попрекает сына: «Иди же, наконец, прямо вперед. Сколько раз тебе говорить? Ты не слышишь?» Маленький рак: «Тогда иди впереди, чтобы я смотрел на тебя».

Выучить правила, но как?

«Тогда иди впереди». Этот ответ указывает на золотой мостик, необходимый детям, чтобы выучить правила. «Сделай передо мной». — «Покажи это». Как в танце. Никто не разучивает танец с помощью слов. Нужно, чтобы кто-то показал. Снова и снова. Посмотреть и сразу сделать вместе — это лучший путь для детей, чтобы приобрести навыки. То же самое касается уборки.

«Иди сделаем вместе»

В первые четыре, пять, шесть лет жизни это, конечно, необходимо. Так долго, пока ребенок не натренируется. И крайне важным является пример. Делая что-либо вместе с родителями, ребенок понимает, что желаемое задание можно выполнить быстро и с хорошим настроением.

Но, внимание! Все зависит от настроения. Если дети замечают, что необходимые задания мы выполняем скорее неохотно, то понятно, откуда берется дурное настроение. Дети копируют один в один нас и все, что мы делаем. А чтобы у детей развивался позитивный настрой к выполнению обязанностей, поможет только одно: прочь от рутины — пусть подует свежий ветер; работайте над тем, чтобы быть хорошим примером для детей.

Эти правила помогают

Правила избавляют от раздражения и от безобразных разногласий. Проблема уборки решается, как только

устанавливаются четкие правила, которые ранее были обсуждены, а потому имеют силу.

Первое правило

Убирают всегда в одно и то же время — лучше всего перед ужином. Выполняется маленький ритуал для перехода к уборке (см. также «Попевки и звуки» в главе «Ритуалы») и потом звучит четкое послание: «Сейчас время уборки».

Но что делать, если дети хнычут: «Ну, еще чуть-чуть»?

Тогда придерживаемся второго правила

Остаемся последовательными. Никакого торга или уговоров. Вместо этого ясно и с любовью сказать: «Да, Якоб, я это услышала. Но все-таки сейчас время уборки. И это будет так!» Это важно для ребенка. Тогда он понимает, что родители — это не мячик для игры и нужно полагаться на то, что они скажут. Это придает детям уверенности. Мы, родители, служим моделью для обучения правилам (см. также «Иди, сделаем вместе»).

Правила нам нужны в стрессоуязвимых ситуациях, например утром, чтобы собраться по возможности без тренировок, когда все должны выходить из дому. Правила нужны, чтобы избежать и вечернего стресса. Правила нужны также за столом.

Мой ребенок ест неохотно

«Моя дочь всегда ест руками. Я не могу на это смотреть, постоянно говорю, что она должна это прекратить и не вытирать обо все свои грязные пальцы. Но мои просьбы ни к чему не приводят».

Ситуация кажется полностью упущенной. Ребенок находится в роли, в которой переживает свою власть. Это плохо, потому что по своей природе он нуждается в другом: «Ребенок хочет, — по словам большого друга детей Януша Корчака, — быть воспринятым всерьез. Он требует доверия, он ожидает указаний»⁴.

В переложении на тему еды это означает: сначала ребенку вообще требуется доверие родителей: «Да, я считаю, что ты можешь есть с аппетитом».

И далее указание — какое же именно?

Как же это должно быть?

Подумаем сами: как можно изменить такую затруднительную ситуацию, если все делать по-хорошему? Чем нужно руководствоваться у нас за столом? Важное правило заключается в следующем: «У нас едят с помощью столовых приборов».

С какого возраста должно применяться это правило? Начинать стоит по возможности раньше. Ложка — примерно с шести месяцев. Вилка — примерно с года. Конечно же, не нужно начинать слишком строго. Мастера формирует навык. Дети гордятся, когда однажды полностью справляются со столовыми приборами.

Быть последовательным

Это касается также важных правил за столом. «У нас едят с помощью столовых приборов». Без дискуссий. Это правило, и оно выполняется. Быть последовательным, настойчивым — важная опора в «спокойном воспитании». Неуверенность родителей, напротив, только усложняет все, как, например, в этом случае:

«Иногда, — рассказывает одна мама, — я могу уговорить сына использовать ложку или вилку, но это бывает редко. Потому подаю на стол только то, что он сможет есть руками: вермишель, морковь, рыбные палочки, хлеб».

Что же здесь плохого? Это снова из области отношений партнеров: «уговорить» и тут же отступить: «Ах, ты больше хочешь есть руками? Ну ладно». Так мы переставляем ребенка в положение, дающее власть, из чего следует, что еда за столом и в дальнейшем будет стрессом. И ни следа от «спокойного воспитания».

Правила обсуждаем заранее

Родителям, которые хотят ввести новые правила, лучше делать это не в «горячей фазе». Правила всегда следует предварительно обсудить! Что в данном случае означает: правило нужно вводить не тогда, когда ситуация накалена, а заранее, когда еще не возникло напряжения.

А если это ни к чему не приводит? Ведь существует также что-то типа *learning by doing* (учиться делая).

Для нас, взрослых, это значит вновь и вновь упражняться и обучаться ясности ролей. С помощью 5 «шагов» все получится:

1. Говорить о предмете не вскользь, а с полным вниманием.
2. Обращаться к ребенку по имени, чтобы он почувствовал, что в виду имеется он.
3. Установить зрительный контакт. Взгляд от человека к человеку касается ребенка внутренне: он чувствует, что обращаются к нему.
4. Озвучить повод: «У нас едят с помощью столовых приборов. С сегодняшнего дня это касается и тебя». Перед едой напомнить еще раз и продемонстрировать доверие: «Сегодня попробуешь». Доверие, которое ребенок видит в глазах взрослого, приободряет больше, чем тысяча увещаний. Если же ребенок по-прежнему ест руками, выполняется 5-й «шаг».
5. Удерживать инициативу в своих руках и следить, чтобы правила действительно соблюдались. Для того-то мы, взрослые, и предназначены. Неплохо бы с юмором: «Юлия, ты еще помнишь наше правило? Оно касается всех нас. И тебя тоже. Так что попробуй сейчас еще раз».

Правило имеет силу

Мы как родители являемся первыми и самыми важными учителями своих детей. Из этого следует: нужно демонстрировать правильное и побуждать детей пробовать сделать это самим. «Делай это просто

как взрослый». Конечно, на овладение навыками потребуется время. Мы же знаем, что Рим не в один день строился.

Правила поведения

Повседневность значительно выигрывает, если существуют правила поведения, за соблюдением которых мы следим: «Мы здороваемся, когда входим куда-либо». — «У нас прикрывают рот, когда зевают». — «Мы вытираем нос носовым платком». — «Мусору место в мусорном ведре». — «Если что-то упало, его следует сразу поднять». — «За столом никаких разговоров по мобильному телефону». Естественно, правила касаются всех. И в их соблюдении нужно упражняться, ведь что не тренируют, то остается невостребованным (см. также главу «Покой»).

Что делать, когда правила игнорируются?

Это уже интересно. Все определяется тем, сможем ли мы, взрослые, ясно и определенно сказать: «Правило выполняется», — вместо того, чтобы сразу же стать неуверенными. Это важно — и почему? Дети должны усвоить, что есть вещи, которые должны быть сделаны, и что есть обязанности. Например, вынести мусор — из этой серии. И это получается, только когда мы становимся стойкими, непоколебимыми и остаемся ими. «Сейчас ты вынесешь мусор. Без дискуссий».

Я совершенно не хочу быть таким строгим

Многие родители боятся быть слишком строгими, чтобы тем самым не потерять расположение своих детей. Но такой страх безоснователен. Быть вразумительным, определенным — означает дать ребенку поддержку. Это нечто иное, чем быть строгим. Быть строгим значит действовать по принципу «Если — то» и говорить: «Если ты сейчас не почистишь зубы, то никакой истории на ночь не будет».

Как часто родители ведут себя так, и впоследствии возникает чувство вины! Мы избегаем этого, когда говорим: «Сейчас это так», «Сейчас будет сделано это», — и требуем выполнения правил.

Естественно, всегда неприятно настаивать на указанном. Но через это нам требуется пройти. Из любви к нашим детям. Наша определенность дает им ориентацию. После этого они видят нас: здесь, наконец, тот, кто знает себя, кто знает, куда это ведет, и кто не вертится как флажок на ветру.

«А если мой ребенок орет?» Возможно. Однако это не причина для переполоха. Дети с удовольствием проверяют, насколько прочны правила. Конечно же, это так. Иначе, все старания бесполезны.

Регулярно в той же последовательности

Правила вызволяют нас из беды, когда будни перегружены стрессовыми ситуациями. К этому относится и возвращение домой. Все происходит без стрес-

са, если всегда выполняется в привычной последовательности.

Сразу же снимается пальто и вешается на вешалку в прихожей. Уличная обувь ставится на одно и то же место. Сразу после этого всегда обуваются тапки. Потом всегда моются руки. Каждый раз в такой же последовательности. Каждый раз точно так же. Это не педантичность, это защищает от хаоса и прокладывает детям путь к самостоятельным действиям.

Подъем, умывание, одевание, завтрак, чистка зубов — все удается легче, если у определенных вещей есть заведенный порядок.

Например, если нужно одеваться, то всегда на том же месте, где-то возле стульчика в детской, и всегда в той же последовательности находятся: сначала носочки, потом сорочка, теперь колготки, затем пуловер и в конце брюки.

Каждый раз по тому же принципу. Дети учатся посредством действия. «Регулярно» означает: так, как это происходит сегодня, так же будет завтра, послезавтра, через неделю, через месяц...

Повторение

Повторение уже знакомого очень важно. С помощью повторения то, что должно быть сделано, усваивается. Оно становится надежной привычкой и избавляет от безобразных дискуссий и увещаний. Тогда детям больше не нужно все заново испытывать.

Медиа-правила

Четкие правила необходимы также для просмотра телевизора, для компьютерных игр и пользования интернетом. Маленьким детям вообще не место у телевизора: экран — это не безобидная витрина. Сидение перед ним заманивает все больше. Как утверждают авторитетные исследователи, с мощными негативными последствиями⁵. «Средства массовой информации незаметно стали новыми воспитателями 21 века»⁶. У все большего числа детей наблюдается однозначная зависимость. «Тот, кто погружается в вихрь современного медиа-мира, получает мозг, который хоть и оптимально приспособлен для виртуальной жизни, но в нормальной жизни с ним уже невозможно разобраться»⁷.

Установить правила — задача номер один для родителей, чтобы дети не потеряли самих себя в засасывающих медийных образах.

Давайте рассмотрим это вместе. Попробуем воспринять разок то, что преподносится детям.

«Ну и чушь!», — решает отец, возмущившийся преподносимой информацией. После этого ему намного легче установить четкие правила и время просмотра: что? когда? как долго? — И работает? — «Работает! Точно так же, как и с другими необходимыми правилами: чем решительнее я сам заявляю, тем слабее протест».

Другое позитивное побочное действие:

«С того момента как я устанавливаю четкие правила, — говорит мне мама детей-подростков,

— мои дети вновь считаются со мной. Хотя они часто и недовольны. Я думаю, они замечают, что для меня важна не власть, а лично они».

Но не всегда же должно быть трудно

Нет никакой необходимости всякий раз, когда не выполняется какое-либо правило, тут же смотреть строгим взглядом.

Грязная обувь Себастиана лежит посреди коридора. Отец усмехается: «Ты бы не хотел разок попробовать, как оно, когда и моя обувь остается посреди коридора?» — Или: Флориан приходит к столу с невымытыми руками. «Флориан, а руки мы сегодня не моем, правда?»

Результат ослепительный. Такой вопрос — словно напоминание и поддержка. Ребенок попробовал, насколько прочно правило. Теперь он чувствует, что его заметили: «Ага, я действительно важен!» Усмешка — и ребенок мотивирован уладить дело. Порадуемся этому.

4. Ритм

Скоро одиннадцать вечера, а Фабиан все еще носится по квартире. Четырехлетний малыш весь вечер привлекал к себе внимание. Вот стакан выскользнул из рук, и сок течет по скатерти.

«Все, хватит!» — сердито кричит мама и решительно уносит сына в кровать. Когда вскоре она возвращается к гостям, кто-то из них замечает: «М-да, ты же могла это сделать уже три часа назад...» — «И как же? Он же целый вечер психовал, говорил, что еще не устал».

Непоследовательность вселяет в детей глубокую неуверенность

Как часто по отношению к ребенку мы говорим: «Ты действуешь на нервы!» Однако в ситуации описанного вечера нервничают не только взрослые, но точно так же и ребенок. Более того, он находится в состоянии невероятного стресса. И почему? Из-за такого партнерского обращения: «Хочешь?» — «Ну, а теперь не хочешь?» — «Ну, хорошо» — «Чего же ты хочешь?» Когда мы относимся к детям как к партнерам, для них это становится чрезмерно завышенным требованием. Постоянные вопросы и желание угодить ребенку рано или поздно приводят к конфликту.

Там, где мы как родители хотели бы выступать в роли партнеров, а не воспитывать, все усугубляется: в вечернем отходе ко сну, в еде и — часто — в начале дня.

Один папа: «Моему сыну четыре года. Вообще он милый парень. Но по утрам мои нервы на пределе».

Снова эти «нервы». И вся вина перекладывается на ребенка. Часто несправедливо, ведь там, где царит такой хаотичный, без прочных привычек распорядок дня, дети испытывают стресс. Они вводят в стресс и свое ближайшее окружение. А это поглощает жизненные силы всей семьи — вплоть до того, что пропадает радость от ребенка и царит всеобщее истощение.

Замечательное слово — ритм

Что делать? Образцом, где все процессы, от простейших до самых сложных, происходят без трений, является природа — наша собственная телесная организация.

Только задумавшись о том, благодаря чему в нас удерживается жизнь: о биении сердца, о дыхании. Почему здесь всегда все функционирует без каких-либо проблем, словно само по себе? Это волшебное средство называется ритмом, и в теле все происходит по схожему принципу.

Ритм — это событие, происходящее:

- в определенном месте,*
- определенным способом,*
- в определенный промежуток времени.*

Пауза и повторение: одно и то же снова, и снова, и снова — в одном и том же месте, одним и тем же способом, в один и тот же промежуток времени. Регулярно. Надежно. Так устроено все живое. От наименьшей клетки до больших мозговых ритмов: день—ночь, день—ночь. Основной принцип ритма — надежное повторение.

Повторение, с точки зрения известного терапевта Энн Джин Айрес, экономит «нервную энергию». Именно это нужно нам в воспитании. В семейной повседневной жизни это значит, что нам нужны четкие последовательные действия, регулярно происходящие в определенное время. Так мы избавляем и себя, и детей от многих страданий, недовольств и безрезультатных нервных дискуссий.

Четкий ритм дня

Как же можно наладить осмысленный ритм дня в семье? Лучше всего поступить практично — взять лист бумаги и карандаш.

Сначала в одну колонку запишем все важные процессы, повторяющиеся изо дня в день. Например, утром у Клары и Якоба все происходит одинаково:

- пробуждение,
- подъем,
- ванная комната,
- одевание,
- общий завтрак,
- еще раз ванная комната,
- обувь и верхняя одежда,
- выход из дома (в школу и детский сад).

В колонку напротив вписываем время. «Настолько точно? Это действительно нужно?» Да, вначале обязательно — так у нас самих, родителей, формируется необходимый ясный образ.

Так же, как для организации утра, регулярные нормы времени в семье нужны для трапез, домашних заданий, игр, прогулок, упражнений на музыкальном инструменте.

И конечно же, мы вовлекаем в это детей, записывая распорядок дня четкими буквами на одном большом листе и побуждая их дорисовать к нему маленькие картинки, например, возле времени подъема — солнышко, возле времени чистки зубов — зубную щетку и пасту... И если прикрепляем лист на видном месте, где-то на кухонной двери или в коридоре, он всегда бросается в глаза, когда мы проходим мимо, и всякий раз побуждает добрые намерения выполнять установленный распорядок.

Где что?

Лучше, чтобы и одевание, и выполнение домашних заданий всегда происходили на постоянных местах, это облегчает ориентацию. У детей хорошая пространственная память — но они пока еще не знакомы со стратегией обучения. Потому они очень зависят от нашего четкого руководства!

Когда мы посещаем разные семьи на дому или встречаемся на консультациях, все чаще выясняется: во многих семьях уже нет даже обеденного стола. Но именно это обязательно. Обеденный стол — это место силы. И он важен для всей семьи. Каждому — и, естественно, нашим детям — необходимы регулярные приемы пищи, проходящие на этом месте: утром и вечером. Если дети остаются дома, то и в обед. Еда — это не то, что происходит между прочим, это культурное, социальное, укрепляющее здоровье событие. Потому первый совет семьям без стола: ближайшая суббота — день покупки стола!

Ритм дня и ночи

Наши дети могут черпать силу благодаря надежному ритму дня и ночи. Чтобы ввести его с необходимой уверенностью, нам, взрослым, поможет знание о том, в каком возрасте сколько часов сна необходимо ребенку. Трехмесячному грудничку требуется в совокупности 13-15 часов сна: приблизительно пять часов дневного сна и остаток — на ночное время. С двумя-тремя просыпаниями ночью. Детям дошкольного возраста необходимо до 12 часов сна, школьникам — 10-11 часов. «Ой, тогда мой спит слишком мало», — часто констатируют родители, когда это слышат.

Почему так важен достаточный сон?

Хороший сон важен для того, чтобы дети могли развиваться здоровым образом на всех уровнях. Во сне регенерируются израсходованные за день силы. Дыхательный ритм стабилизируется. Ночью «перевариваются» дневные впечатления. Во сне растут органы ребенка, включая мозг. Чтобы ночью дети получили достаточно сна, вам потребуется достаточно «жесткое» время укладывания. А благодаря красивым ритуалам укладывание станет кульминационным моментом дня.

Ночь есть ночь

Сон ночью тоже следует упражнять. Постепенно сокращать ночные просыпания, еще абсолютно нормальные для грудничков. Если мы, взрослые, по возможности меньше будем привлекать к ним внимание ребенка, это поможет решению задачи. Например, как можно меньше света; успокаивающие жесты заботы, утешения. Ни в коем случае не играть, не прижимать к себе, не укачивать и не превращать ночные пробуждения в интересные события.

Упражнять ритм

Когда установлен осмысленный ритм дня, его вначале следует усвоить. Это не происходит с сегодня на завтра. Это путь. Если в определенной ситуации точно так же повторяется та же последовательность, с каждым разом будет легче и легче. Это облегчает путь всем, так как каждый может ориентироваться все лучше и лучше.

Усвоение нового распорядка длится как минимум четыре недели. Далее единственно важным будет повторять, повторять и повторять. После уже описанного основного принципа ритма (необходимый процесс происходит в определенный промежуток времени), он повторяется: на том же месте, точно так же, регулярно, надежно.

В повторении заложена сила! И тогда о некогда критичных ситуациях вы даже не вспомните.

Внести ритм в повседневность

Ритму необходима связь с красивыми ритуалами. Тогда он не схематичен, как, например, расписание уроков в школе, а приобретает качества, соответствующие детской радости действий и характеру ребенка. Отличает ритм повторение. Так в знакомой ребенку последовательности что-то происходит вновь — завтра, и послезавтра, и недели спустя. Это дает ему опору и защищенность, которых болезненно недостает, если мы из мнимого великодушия говорим: «Ребенок должен сам сказать, когда он хочет есть». У детей еще нет никакого представления о своих истинных потребностях. Поистине ребенок на самом деле как бы говорит нам: «Давайте, воспитывайте меня!»»

Ритм облегчает воспитание. Возникает значительно меньше споров, злости и нервных ситуаций. Не все и вся будет выторговываться, обсуждаться или требоваться с криком и слезами, так как дети смогут рассчитывать на повторение привычного. А это дает им уверенность.

5. Ритуалы

Папа касается кончиков пальцев маленькой руки сына: «Еще пять раз поспишь, — говорит он, — и настанет твой день рождения». — «Ура, пойдем на большую поляну? Будут снова такие же веселые игры?»

Дети — это маленькие мастера церемоний. Они хотят, чтобы определенные процессы точно так же повторялись в следующий раз. Без изменений. В этом устремлении дети, воистину, старомодны. И они вовсе не хотят постоянно чего-то нового. Не только в праздничные дни, как например день рождения, Рождество, Пасха или другие праздники года, но и в иные дни. Детям нравятся ритуалы.

Мы сделаем это опять?

Если внимательно вслушаться, замечаешь, что у детей есть чутье на то, что для них хорошо и что придает уверенности: «Мы снова сделаем так?» Это присуще всем. Взрослый, повторяющий ритуалы вместе с детьми, тоже относится сюда.

Что-то делать так, как уже однажды было, невероятно сложно многим родителям — ведь повторение уже знакомого совершенно не соответствует современному стилю жизни. И все же стоит переключиться и принять всерьез глубинную детскую потребность в стабильности. Там, где осмысленное каждый раз повторяется таким же образом, мы действуем уже не вразрез с детской природой, а в согласии с ней. Соответствующие ритуалы являются важным якорем «спокойного воспитания». Жизнь семьи на глазах становится менее напряженной.

С помощью ритуалов упрощаются переходы

В совершенно нормальной повседневной жизни с утра до вечера происходит множество перемен, переходов из одной ситуации в другую. Изменения постоянно связаны с неуверенностью. В таких случаях могут быстро возникать сложности. Например, при переходе от игры к уборке (см. также главу «Правила»). Ритуалы же при подобных сложностях помогут обозначить затруднительные ситуации, облегчить и даже одушевить их.

Цветы сердца

Большие и малые ритуалы всегда обращаются к сердцу. Они словно цветы сердца, которые возвращаем мы, взрослые. В семье для этого существует много возможностей.

Лиза упала и душераздирающе плачет. Вдруг плач вмиг прекращается. Лиза глубоко всхлипывает несколько раз — и вот уже по лицу пробежала улыбка. Что же так чудесно подействовало? Это маленькая «целительная» рифмовка:

*Заживи, заживи и больше не боли!
Три дня дождь,
Три дня солнце,
И все снова хорошо!*

«Эта легкость бытия» дошла до родителей совсем недавно.

«Раньше, — рассказывают они, — мы слишком много уговаривали-успокаивали Лизу ("Где болит? Ну что же ты не уследила?"). В таком стиле. В результате дочь могла еще громче разреваться, и требовалась целая вечность, чтобы успокоить ее».

На самом деле обращение на равных, как к партнеру, идет только во вред ребенку. Долгие расспросы вынуждают детей в их шоковом состоянии еще и сказать что-то вразумительное. А часто ребенку нужно, чтобы его просто увидели, успокоили, приласкали.

Рифмовка помогает больше, чем все жалости и причитания, так как направлена к сердцу.

Ритуалы с попевками и звуками

«Пока вы это не споете, вы не поверите», — говорил Мартин Лютер. Замечательное мудрое высказывание, которое очень помогает в повседневной жизни с детьми. Стишок, попевка или какой-то звук упрощает переходы, иначе вызывающие стресс. Например, маленькая песенка перед уборкой или мытьем рук. Как только наш голос начинает звучать мелодично, дети сразу начинают вслушиваться. Этого не происходит, если им приказывают: «Помой, наконец, руки! Прямо сейчас! Сколько еще раз говорить?» Стишок же действует убедительнее тысячи слов:

*Перед едой
Руки помой.*

Так мы можем достучаться до детских сердец. И дети уже в одной лодке с нами. Само собой разумеется, то, чего вы требуете от ребенка, вы образцово выполняете сами!

Утро вечера мудренее

Всегда, если мы начинаем день сознательно, он становится хорошим. Исполненный любви утренний ритуал пробуждает позитивные чувства и подготавливает хорошее настроение. Это благо для душ детей и взрослых.

Ритуал, выражающий «я рад тебя видеть», мы дарим, например, с ласковыми прикосновениями: утренним приветствием, поглаживаниями, потискиваниями, почесыванием спинки, ласканием. Ритуалы всегда индивидуальны, потому следует выбрать, что подходит лично нам.

Ах, да, это ко мне

Важно быть названным по имени в самом начале дня. Каждый человек, не только ребенок, пробуждается немного быстрее, когда слышит собственное имя: «Ах, да, имеют в виду меня». Если использовать простой стишок на собственную мелодию, дети будут счастливы:

*С добрым утром, милый Петя,
Тра-ла-ла-ла, тра-ла-ла-ла,
С добрым утром, милый Петя,
Новый день уж начался.*

Когда это уместно, настроение утра укрепляет молитва (см. также главу «Религия»). Благодаря этому можно еще немного насладиться близостью. Почувствуйте себя родителями вдвойне, это даст замечательную возможность «встать с правильной ноги». День начнется совсем иначе, чем если бы прозвучало скучное и сухое «Подъем, ванная свободна!»

Приветствие и прощание

Приветствие и прощание относятся к главным ритуалам в жизни семьи. Суть в том, чтобы на мгновение

действительно воспринять друг друга. Поэтому *приветствуя кого-то, мы смотрим ему в глаза.*

Почему не достаточно сказать «привет», проходя мимо, или поприветствовать подростка «крутым» ударом руки? Ритуалы приветствия и прощания предполагают короткие мгновения бытия вдвоем: ты и я. Тем самым они всегда являются якорем для поддержания отношений. Выделить время, пусть даже пару *секунд*: «Я смотрю на тебя. Я вижу тебя. Я рад. Я приветствую тебя». Это маленькие источники силы, которые благотворно действуют на каждого в семье, которые постоянно нужны каждому из нас.

А как мама приветствует папу, когда он возвращается домой, или наоборот? Наше поведение является примером для детей: они воспитываются, глядя на нас. Итак, не только «все лучшее ребенку», но и возвращение любовных ритуалов приветствия и прощания. Так ребенок обучается приемлемому в обществе поведению.

Телесный контакт и семейный уют

К ритуалам в семье относится и телесный контакт: обнять и потискать приветствуя, прощаясь и в других случаях. Это действует словно эликсир. Ребенку такое нужно предоставлять не менее трех раз в день. С каждым прикосновением к коже, нашему самому большому органу чувств, резонирует вся наша личность. Эти маленькие ритуалы поддерживают нас и делают увереннее в себе. Образуется «мы-чувство», нечто определяющее, формирующее идентичность семьи.

Важны ритуалы с телесным контактом в моменты просыпания, отхода ко сну (см. также главу «Покой»),

утешения. При переходе дороги мы, например, должны ощутить, насколько в ситуации, которую ребенок не в состоянии охватить, ему важно, чтобы он мог надежно держаться за большую руку.

Ритуал, предусматривающий телесный контакт, помогает радостно настроиться и на общую трапезу: перед началом трапезы протянуть друг другу руки, посмотреть в глаза и пожелать приятного аппетита. Только тогда начинать есть. Телесное прикосновение затрагивает детей до самой глубины.

Завершить день в хорошем настроении

Все когда-то заканчивается. Вот и день окончен. Как только дети готовы ко сну — всегда в одно и то же время (см. также главу «Ритм») — мы дарим им прекрасный ритуал «спокойной ночи». Важна всегда одинаковая последовательность. Рассказывание, чтение, а когда уместно — вечерняя молитва. То, что индивидуально подходит. Для хорошего завершения, как последний аккорд перед ночью, мы проводим всегда одинаковый ритуал прощания. Человек для человека. Никакие приборы, музыкальные шкатулки, кассеты или механические человечки, которые что-то назойливо повторяют при нажатии кнопки, не заменят того, что могут подарить мама и папа. Вместе спеть колыбельную. Без претензии на совершенство, так как не имеет значения, поют ли точно по нотам. Решающее здесь — петь самому. Настолько хорошо, насколько выходит. Дети особенно любят вот эту песню и с удовольствием подпевают:

*Знаешь ли ты, сколько звёздочек
На голубом небосводе?
Знаешь ли ты, сколько облаков плывёт
Вдаль через весь мир?
Господь Бог их сосчитал,
Лишь у Него нет недостатка
В большом количестве,
В большом количестве.*

Замечательная обнадеживающая и успокаивающая песня. После этого — поцелуй на ночь: «сладко спи, прекрасных снов».

6. Резонанс

«Этим младенцам должны давать только самое необходимое. Кормить, мыть, одевать. Никто не имеет права к ним обращаться, улыбаться им или их ласкать». Так, по словам Хорст-Эберхарда Рихтера, приказал действовать властный кайзер Фридрих Барбаросса, чтобы отыскать собственно человеческую речь, праречь. Так и произошло. Новорожденных доставили в помещение. Няни в точности придерживались указаний. Спустя несколько недель эксперимент драматично завершился: груднички, как сообщает Хорст-Эберхард Рихтер в своей книге «Фридрих Гогенштауфен», не хотели жить без тепла рук, радостных лиц и ласкательных обращений нянь. Не доставало элементарного, на что рассчитывает каждый человек, чтобы соединиться с миром: резонанса, силы, дающей жизнь. Ведь только благодаря ТЫ может пробудиться Я.

Первая улыбка

Как много устремляется от детей нам навстречу! В 4-6 недель ребенок впервые улыбается. Сначала это происходит несознательно. Это так называемая ангельская улыбка. Только благодаря отклику, резонансу родителей начинается диалог улыбок: приободренный радостью, что отражается на лице взрослого, ребенок улыбается опять.

Улыбаться и принимать улыбку. Давать и брать. Резонанс. Это нужно и нашим детям. Им нужны исполненные любви диалоги, жесты, прикосновения и прежде всего — зрительный контакт.

Быть увиденным — самая большая потребность детей. В стихотворении Хильды Домин¹⁰ говорится:

*Ты есть,
Так как глаза тебя хотят,
На тебя смотрят и говорят,
Что ты есть.*

Это искреннее обращение жизненно необходимо ребенку: «Воспринятая улыбка родителей защищает от негативных стрессовых влияний, которым подвержен ребенок в течение его последующего развития... Он реагирует с меньшим страхом и менее агрессивно, если достаточно часто переживал этот воспринимаемый диалог улыбок»¹¹.

Как дела у ребенка?

О том, как дела у ребенка, можно прочитать по его глазам. Детские глаза светятся, когда получают наш

отклик. Дети с удовольствием и легко осчастливливают себя в разных играх-встречах. Малыши просто прикрывают глаза. «Ку-ку, где я?» Дети постарше прячутся под столом, за шторами и где-то еще. Сначала маленькая интрига, а затем светящиеся глаза ребенка, когда его находят. «Во-о-от-я где!» Это замечательное чувство: «Меня ищут. Я важен. Мама, папа рады меня видеть».

Маленькие игры-отклики

Все хорошо у ребенка — все хорошо у родителей. И наоборот. Если с детьми опять становится сложно, попробуйте на какое-то время оставить все как есть и поиграть в игры со зрительным контактом. Прятки, щекотки, пальчиковые и другие тактильные игры. Тут действуют мгновенные чудеса. Короткие резонансные игры иногда могут стать истинными источниками силы. Они всегда завершаются искренним смехом. Смех освобождает и заражает. Радость от этого возвращает нам нашу прежнюю силу. «Душа, — говорит Блаженный Августин, — питается тем, что ее радует».

Осторожно, замедлитель резонанса!

Детям необходима большая порция резонанса, в том числе, чтобы учиться говорить.

Им нужно достаточное количество обращений, потому что научиться говорить можно только посредством речи. Это кажется очевидным. Но насколько это серьезно, показывает драматически растущее число

детей, страдающих нарушениями речи. Сейчас все чаще родители обращаются за консультацией, так как их ребенок в 16-17 месяцев или даже в два года еще не говорит, а только выдает звуки.

Большой помощью станет уже то, что мы сознательно будем обходиться без модных сейчас замедлителей резонанса. К ним относятся детские коляски, устроенные так, что ребенок и взрослый не могут смотреть друг на друга, всегда готовые пустышки и бутылочки с сосками, постоянно предлагаемое по дороге питание.

Дети совсем недавно на этом свете. И всему, чему учатся, они учатся посредством привыкания. Могут привыкнуть всегда что-то иметь во рту. А благодаря этому учатся подавлять естественную потребность в говорении. И считают это нормальным.

Из-за замедлителей резонанса ценные возможности диалоговой речи растранижаются. Обучение говорению развивается естественным и наилучшим образом, если с самого рождения мы видим в ребенке полноценного собеседника и в периоды бодрствования, когда мы вместе в пути, общаемся с ним как можно больше.

Смелость дарить резонанс

Папа с маленьким сыном подходят к остановке. Папа поворачивает к себе коляску и общается с малышом: надувает щеки, выпускает воздух; еще раз точно так же. Годовалый ребенок сияет. Все его тело, до самых кончиков пальцев, выражает радость. «Я наслаждаюсь этим каждое утро», —

говорит папа. Сейчас он передаст ребенка няне. «Я ни на что не променяю эту дорогу к няне, когда мы можем чудесно поболтать. Мне это так нравится, — говорит он, — и это укрепляет меня в моем ощущении отца».

У этого папы есть смелость дарить резонанс — и радоваться этому.

А что если ребенок плачет?

Тогда часто по привычке тут же хватаются за пустышку. «А что же еще? Не могу же я просто оставить своего ребенка плачущим?» Верно. И все же важно, чтобы дети могли выражать свой гнев и боль, «избегая опасности утратить любовь и внимание родителей». На это убедительно указывает детский исследователь Алис Миллер¹². Даже когда ребенок вышел из себя, поможет резонанс.

Семья в поезде. Грудничок громко плачет. Мама склоняется над ним и доброжелательно смотрит на своего малыша. Она кладет руку ему на животик и спокойно держит: «Да, мой милый Леон, сейчас тебе приходится так горько плакать. Расскажи, что тебя беспокоит. Я послушаю тебя. Я никак не могу понять, что тебе нужно. Но я здесь...» Она продолжает держать руку на животике малыша и остается обращенной к ребенку.

Переживать такое — истинное волшебство. Ребенок всхлипывает еще пару раз и маленькими порциями вы-

дыхает. Не прошло и двух минут, и его беспокойство унялось.

Общаться значит исцеляться

Что же ценно в таком поведении? Это приглашение к доверительному общению. В немецком языке слова «mitteilen» (сообщать, делиться чем-то) и «mitheilen» (исцелять совместно) близки по звучанию. Исцеление состоит уже в том, что энергия ребенка не просто подавляется. Не пустышка, не бутылочка с соской или другой «успокоитель», а резонанс. Мама обращается к ребенку с полнейшим вниманием. Она удерживает зрительный контакт, ласково произносит его имя, нежно прикасается и держит руку на животике. «Да, — говорит она, — я слушаю тебя, мой любимый. Расскажи, даже если я тебя сейчас не пойму. Я здесь». Это действует. И поразительно быстро.

При этом действуют, согласно последним исследованиям, зеркальные нейроны¹³. Маленький еще ребенок уже реагирует на то, что действительно думает и делает находящийся напротив него взрослый.

А у детей постарше

Всякий ребенок стремится к признанию, уважению и принадлежности, к контакту и резонансу. И ожидает этого в первую очередь от родителей.

Резонанс нужен каждому ребенку в любом возрасте. Безусловно, и тогда, когда возникают сложности, например с товарищами в школе или при переезде луч-

шей подруги. Вы уже пробовали разок, насколько выигрывает ваше отношение к ребенку только благодаря тому, что вы просто — ничего не говоря — кладете свою руку на руку ребенка и пытаетесь почувствовать, как у него дела именно сейчас?

Часто жесты важнее громких слов. Поэтому избегайте навязчивости, а лишь на мгновение полностью сконцентрируйтесь на другом, на ребенке. Это любовь. И любовь слагается не из слов.

Уловить отзвук

Резонанс действует исцеляюще, в том числе и вечером перед укладыванием спать. Достаточно ли мы восприняли сегодня своего ребенка? Вслушивались ли мы в него? После всей дневной суеты, после всего, что происходило, имеем ли мы представление о том, как дела у нашего ребенка?

Важно, чтобы мы, родители, приобрели чутье, нюх на такие вещи. Ведь в большинстве случаев за плечами у детей невероятно насыщенный день в большой группе сверстников в детском саду или школе. Многим пришлось в течение дня выдержать больше, чем мы себе представляем.

Качественное время

Это время, которое по-новому сближает родителей и детей. Можно вечером в определенное время поставить красивый стул, может быть, зажечь свечу. *«Сейчас я полностью уделяю внимание тебе»*. Хорошо ребенка

посадить на колени, держать в руках, а самому просто спокойно сидеть, молчать. Только слушать и чувствовать. Абсолютная внимательность. Достаточно трех минут. Если в этот короткий промежуток времени нам удастся действительно направить на ребенка наши слух, сердце, то каждый вечер будет происходить маленькое чудо: ребенок будет приходить в себя. Его дыхание будет явно успокаиваться, напряженность покидать конечности. Он будет чувствовать: здесь кто-то, у кого есть для меня время, кто хочет услышать то, что я говорю. И в большинстве случаев потом ребенок начинает рассказывать. Часто то, что его угнетает.

Подобный ощутимый знак резонанса утоляет глубокую детскую потребность: «Я воспринят — таким, какой я есть!»

7. Поддержка

Жили когда-то на свете король и королева. И было у них все, что они хотели, но не было детей. «Наконец, — так говорится в одной из сказок братьев Гримм, — исполнил Господь их желание: родилось у королевы дитя, хотя не было оно похоже на человеческое дитя, а был это маленький ослик». Но король сказал: «Раз бог его нам послал, то пусть он будет моим сыном и наследником». И вот осленок многому научился, выучился играть на лютне. Благодаря этому ему даже удалось завоевать любовь королевской дочери и навсегда распознаться со своим ослиным обличьем.

...для того, кто верит (Мк. 9:23). Этот король подарил своему сыну самое ценное из того, что могут дать родители ребенку, — веру в него. Безусловно: «Ты не должен быть таким, как я себе это представляю, но я сделаю все, чтобы ты мог раскрыть свои лучшие способности». С такой поддержкой открываются миры; Ребенок может показать, что в нем скрыто.

Дети хотят показать, что в них скрыто

Они очень стараются. Даже самые маленькие, когда пробуют учиться стоять и ходить. А вскоре после этого стремительно заявляют: «Я сам!» Малыши хотят самостоятельно есть ложкой, надевать колготки и делать многое другое. И детям нужна поддержка: «Ты можешь начать, а я тебе чуть-чуть помогу». Важно дать ребенку возможность попробовать, постараться. Не переживайте, что теперь на все нужно больше времени, лучше радуйтесь, что дети становятся более самостоятельными.

Часто родители интересуются: «Как я могу развивать своего ребенка?» В бесконечном потоке предлагаемых программ и курсов нельзя упускать из виду, насколько важно укреплять повседневную компетентность детей.

Доверие творит чудеса

Иногда дети ищут самый простой путь.

Семилетнему ребенку задали домашнее задание нарисовать дерево: «Я не могу нарисовать дерево, нарисуешь мне?» — «Тогда нарисуй, как ты его представляешь!» Мальчик упрямецует: «Но я же не могу!» — «Просто попробуй».

И не меняйте своей позиции. Доверьте что-нибудь ребенку вместо того, чтобы тут же спешить помочь, это и нерешительному может придать храбрости.

Спустя несколько минут раздается радостное «Посмотри!» — все-таки ребенок смог нарисовать дерево.

Чему он научится благодаря этому? «Я могу помочь себе сам». Это укрепляет чувство собственной значимости.

А если ребенок плачет?

«Ну и денек сегодня, — жалуется мама. — Три раза подряд мне приходилось мыть пол на кухне после разлитого яблочного сока. И опять есть чем заняться».

Что происходит, когда мы, взрослые, сами тут же устраняем последствия неловкости наших детей? — Так быстрее. — Чему научается ребенок? — «Все равно, что я делаю. Меня ничего не касается».

Что все-таки необходимо, чтобы ребенок мог стать старательным в жизни? Необходимо, чтобы дети учились все приводить в порядок после себя. Это нужно упражнять. С самого малого. Поддержка, необходимая в этом случае детям, называется «направлять».

Иди, будем делать вместе

Теперь шаг за шагом: с ребенком возьмем ведро, наполним водой, добавим моющее средство, возьмем тряпку. И ребенок возьмет себе тряпку. Тряпку опустим в воду. Покажем, как можно ее хорошо отжать ее и как вытирать ею. Отметим старательность ребенка. Важно вместе довести дело до конца. «В следующий раз, Лотта, будешь аккуратнее». Видите, как Лотта внутренне выросла, как удовлетворенно она смотрит? Она только что поняла: «Я что-то могу сама исправить». И теперь порадуйтесь хорошему результату: «Смотри, как снова все стало красиво». Такое маленькое признание действует здесь очень хорошо.

Без страха

Дети есть дети: иногда они умышленно совершают плохие поступки, как например Юлиус.

Под замечанием, полученным в школе, он подделал подпись мамы. Родителями это стало известно. Они разговаривают с сыном, объясняют, почему такой поступок считают неправиль-

ным и что при этом чувствуют: «То, что ты сделал, плохо. Это огорчает нас, так как нам важно быть честными друг с другом». Папа: «Юлиус, сейчас речь идет только о подделке подписи. Плох поступок, а не ты. Тебя мы все равно любим».

Существенна поддержка, которую оказывают родители, не смешивая проступок и ребенка. Часто высоким и важным идеалом многих родителей остается «я хочу, чтобы мой ребенок мог мне доверять». Это значит и то, что ребенок со своими заботами может прийти к родителям и ему не нужно бояться.

А если дети не выполняют свои задания?

Известная история с морской свинкой, кроликом или хомячком. Сначала ребенок очень хотел маленького пушистого зверька. Наконец родители готовы: «Но только если ты регулярно будешь прибирать в клетке». Это понятно. Первые два-три раза получается, но постепенно старание исчезает. «Почему я постоянно уговариваю своего ребенка!? — жалуются родители. — Из-за этого вечно возникают споры. Что делать?» Все можно уладить без каких-либо пререканий. Когда наступает время чистить клетку, оказать поддержку, напомнив: «Килиан, клетка». Часто достаточно короткого дружеского указания. Соответственно поступаем, если обувь снова лежит на проходе или не вымыты руки. Сначала напомним ребенку, прежде чем сердиться и тут же выходить из себя.

Мой ребенок всегда такой копуша

Часто встречающаяся жалоба родителей: «С моим ребенком так трудно! Он не может нормально концентрироваться на домашнем задании. Каждый день одно и то же». Как здесь можно оказать поддержку?

Сначала хорошенько подумайте. У ребенка после школы была пауза, чтобы снова набраться сил? Оказывать поддержку означает также давать детям руководство, как им самим научиться восстанавливаться в зависимости от темперамента. Одному сначала нужен обеденный отдых (см. также главу «Покой»). Другой приходит в себя, если сначала что-то нарисует (см. также главу «Пространство»). А третьему после длительного сидения в школе и в автобусе нужно подвигаться, чтобы восстановиться. Итак — на улицу, во двор или в сад. Хотя бы покататься на качелях.

После восстановления — время для выполнения домашних заданий. У этого времени должен быть четкий ритм (см. также главу «Ритм»). Очень важно, чтобы выполнение домашних заданий завершилось до ужина. Детям тоже нужен свободный вечер.

Просто быть здесь

Сегодня у Инессы был трудный экзамен. Родители интересуются: «Ну, как все прошло?» — «Ах, оставьте меня все в покое!» Девочка исчезает в своей комнате.

Родители с удовольствием бы помогли дочке, но как? Сначала дать успокоиться. Оказать поддержку

можно и позже, когда уляжется ярость. Важно, если у ребенка сложности, не спрашивать: «Что я могу сделать?» Придумайте что-нибудь подходящее и сделайте это. Через два-три часа, например, можно поступить так: «Я приготовила нам горячий шоколад. С удовольствием посидела бы немного с тобой».

Не ожидайте сразу же чего-то. Никаких «Ну, а теперь расскажи мне, наконец». Не надо успокаивать. «Да ничего такого страшного не будет!» Суть в том, чтобы сейчас действительно быть здесь. «Я здесь. Захочешь что-то рассказать или не захочешь — все в порядке».

Если ребенок что-то рассказывает, самое важное — слушать. Конечно, только этим проблема не решится, но на сердце станет легче и ребенок будет ощущать: есть надежная пристань, где я могу находиться — как бы ни обстояли у меня дела. И это становится поддержкой.

Поддерживающий вопрос в заключение беседы может помочь ребенку выйти из затруднительного положения, подсказать этот выход. «Как ты думаешь, что могло бы тебе помочь, чтобы в следующий раз получилось лучше?»

Такая поддержка нужна также нашим подросткам и молодежи. Даже если они производят впечатление таких «крутых», хладнокровных и часто демонстрируют родителям «не могли бы вы...» или «знаете что...», глубоко в душе — особенно в сложных ситуациях — им нравится поддержка родителей. Тогда они чувствуют: «Мои родители беспокоятся обо мне. Я им не безразличен. Они все еще ценят мое присутствие».

8. Пространство

Центр города. Папа везет коляску с четырехлетним сыном по пешеходной зоне. Мама следует за ними: в одной руке — бутерброд, в другой — яркая бутылка с соской. «Подождите-ка! — зовет она, протягивая ребенку бутерброд и бутылку. — Будешь что-нибудь?» Такую или подобную сцену можно часто увидеть в большом городе.

Взрослый поступает так из-за удобства, чтобы ребенок был спокоен, или потому что «так принято» — на каждом шагу предлагать ему что-то пожевать, нести его, хотя он давно может ходить, или не давать ему везти коляску. Цена этого высока. Слишком высока. Если от детей ничего не требуют, им недостает пространства для здорового развития. Это драматично подтверждают последние исследования детей, приходящих в школу. У каждого третьего-четвертого ребенка врачи диагностируют различные нарушения развития: недостаточно развитая координация движения, дефицит внимания, нарушение развития речи.

Интерес

Что делать, чтобы предотвратить подобные нарушения? Суть выражается мудрым изречением: «Дети — это не сосуды для наполнения, а огонь, который хочет, чтобы его зажгли». Огонь уже есть. Это та замечательная сила, которую каждый ребенок приносит с собой на Землю. И это значит интерес. Каждый ребенок по своей природе жаждет знаний, умений. Он охотно что-то делает, занимается. Хочет двигаться. Хочет исследовать и экспериментировать.

Чтобы интерес не иссяк, детям нужно пространство для собственной активности. Примером являемся мы, взрослые. Все, что мы делаем или не делаем в присутствии детей, указывает им направление. Независимо от того, есть ли у этих действий смысл или цель, они просто подражают нам.

Маленький пример. Мама с двухлетним сыном выходит из машины, при этом падает ее мобильный

телефон. Малыш наклоняется. Мама уже радостно ожидает, что ребенок подаст ей телефон. Однако, выловив телефон из канавы, мальчик весело бросает его на дорогу. Подобное он только что увидел, наблюдая за своей мамой. Так хочет поступать и он сам. Сознание еще грезит, только пережитое действие пробуждает интерес, и ему подражают.

Подражание

Благодаря подражанию дети обучаются стоять и ходить. Если все хорошо, они овладевают такими навыками и ловкостью передвигаться в любом направлении. Мы предоставляем детям пространство, мотивирующее их к овладению способностями, но только когда не отсылаем их прочь, чтобы без них быстрее справиться с делами, а сознательно позволяем им действовать возле нас и вместе с нами (см. также главу «Ясность ролей»).

Подражание побуждает готовить, печь, выполнять различные работы по дому и в саду, ремонтировать что-нибудь.

Сара семь лет. Она видит, как мама шьет. «Я тоже хочу!» Девочка хочет шить «что-то настоящее». Например, пришить оторванную на пижаме пуговицу. Сара заправляет нитку и втыкает иголку в ткань, а мама показывает потом, как завершить работу. Все послеобеденное время Сара непрерывно спрашивает: «Когда придет папа?» И как же сияют ее глаза, когда папа замечает сюрприз! Этот свет идет изнутри.

Мы могли бы чаще наблюдать такой свет в глазах ребенка. Он загорается всегда, когда дети с интересом предаются чему-то и могут сделать что-то сами.

Пространство для приобретения собственного опыта

«Хочешь накормить, дай удочку, а не рыбу». Это древнее китайское высказывание говорит именно о том, в чем нуждаются дети — в Пространстве для самостоятельных действий, самостоятельных открытий, самостоятельного овладения умениями. Такое пространство мы можем создать в повседневной жизни.

Маленьким детям поначалу присуща живая воля к сотрудничеству. Пока она не изуродована постоянными потаканиями и балованием, обязанности интересны ребенку. Почему? Потому что их исполняет взрослый, а ребенок находится рядом и хочет делать то же самое. Поэтому так важно не отправлять детей прочь. Каждое «Ах, оставь, я сама быстрее справлюсь!» понемногу отбирает у ребенка желание быть активным и овладевать навыками.

Немудрено, если однажды у него ни к чему не возникнет желания, как у этого одиннадцатилетнего мальчика. Мама поручила ему полить из шланга грядки. В конце концов парнишка это делает с недовольной гримасой, на что мама реагирует: «Если не нравится, лучше оставь».

Почему эта реакция столь фатальна? Дети не будут старательными в жизни, если мы убираем все барьеры и предоставляем им делать только то, на что у них «есть охота». Они часто будут демонстрировать поведение, которое взрослые называют «трудным».

Трудно?

В бюро висит заметка-факс. Это скопированная для друга статья из газеты, а под ней от руки написано: «Прочитай эту статью, там речь идет о том, почему Яннис всегда такой трудный. Наверняка у него тоже этот СДВ (синдром дефицита внимания)». И ответ: «...Когда в последний раз ты был с сыном в лесу? Когда в последний раз вы ходили в поход на целый день, чтобы вечером он был действительно уставшим и хотел только спать? Когда у вас было какое-то приключение, когда вы собирали дрова, разводили костер или делали запруду? Прости, пожалуйста, ты же знаешь, я это с добрыми намерениями». С добрыми намерениями и практично для жизни.

«Молодому человеку, — пишет Александр Митчеллих в своей книге «Бесхозяйственность городов»¹⁴, — нужно элементарное: вода, грязь, кусты, место для игры. Можно его вырастить и без всего этого, с коврами, мягкими игрушками или на асфальтированных улицах и дворах. Он все это переживет, но не нужно удивляться, если позже он уже не сможет овладеть определенными социальными способностями».

Детям нужно пространство для игры. Ведь, как уже сказал Фридрих Шиллер, «Человек родился свободным, свободным!» — полным задатков и возможностей. Это соответствует детям — играть свободно и из самого себя. По собственному разумению, из собственной фантазии.

Пространство для самовыражения

Дети нуждаются в пространстве, чтобы проявить, развернуть собственные формы выражения. Им нужно пространство для самостоятельно инициированных игр, для движения, музыки, живописи, рисования, лепки и моделирования. Почему так важно это «свободное пространство»? Дети радуются собственной деятельности и собственным умениям. Это творческая радость. Из нее они черпают жизненные силы, благодаря ей укрепляют чувство собственной ценности.

В наше занятое время стоит задаться вопросом, где у нашего ребенка вообще есть пространство, чтобы создавать что-то собственное? И тогда нам станет ясно, что для планирования нашего быта с детьми необходимо нечто совершенно иное, нежели то, что кажется удобным нам, взрослым.

Сюда относится и установленное время игры. Давайте заботиться о том, чтобы это было возможным. Каждый день. Дети, играющие самостоятельно, таким образом — совершенно не намеренно — овладевают теми жизненными компетенциями, важность которых не уменьшается и во взрослом возрасте. «Ребенок, который учится организовывать свою игру, впоследствии легче сможет справляться со школьными заданиями и станет упорядоченным взрослым»¹⁵.

Точно так же мы должны увести детей от раскрасок к свободному самостоятельному рисованию красками, к живописи, чтобы они снова ощутили свою наполненность жизнью. Ребенку, который, как пятилетний Мартин, привык к раскраскам и не доверяет себе рисовать без них, мы можем сказать: «Представь себе, что ты ра-

дуга. Как бы ты выглядел?» Такая маленькая подсказка позволяет опять заструиться в ребенке собственным формирующим силам. Мартин берет кисточку, воду и краски и отваживается рисовать. И по его лицу видно, насколько он при этом счастлив.

Пространство, чтобы вновь приходить в себя

Сейчас очень часто дети переживают ситуации, в которых на них обрушивается много мощных впечатлений. Тогда у них учащается дыхание, они становятся зажатыми, придавленными стрессом и, таким образом, неуравновешенными.

Группа продленного дня в неучебное время. Запланирована прогулка в мультиплекс-кинотеатр. «Всего лишь фильм о рыбах, никаких крайностей», — говорит коллега. И все же от этих вышиною в дом картин, несущихся в быстро сменяющейся последовательности, захватывает дыхание — в истинном смысле слова.

После фильма дети как с цепи сорвались. Путь назад до трамвая проделывают с большим трудом. Краткий обмен взглядами уставших воспитательниц. У одной прозрение: «Там была рыба, — говорит она, — на которую я обратила особенное внимание; когда вернемся, я ее нарисую». — «Это та зеленовато-голубая с бородкой возле рта? — уточняет один из детей. Вопрос дополняется соответствующими жестами. — Мне она тоже понравилась. Я ее нарисую». Другие дети

подхватывают разговор. Рисование в группе окончательно приводит всех в чувство.

Что ценно в этой ситуации? Воспитательницы открыли пространство, которое позволило ученикам чувственно-деятельно выразить свои огромные впечатления, и дети смогли прийти в чувство. При этом важно, что взрослые не приказывали, а сами были примером.

9. Покой

На концерте в церкви папа, мама и их сын лет четырех. Разве это не замечательно? Родители, которые вместе с ребенком посещают особое место спокойствия? Но ребенок ничего не знает о том, что это особое место, и ведет себя так, будто находится на улице. Словно побуждаемый внутренней пружиной, он лазит по лавке туда-сюда, встает, ходит вокруг, поднимает шум. А папа без устали уговаривает ребенка. Наконец он дает ему поиграться своим мобильным телефоном, потом своим портмоне, которое ребенок начинает исследовать. Монетки со звоном падают на пол...

Чего не достает, так это спокойствия. Просто дать себе покой. Остановиться, побыть с собой. От нас, взрослых, дети ожидают той помощи, которая позволит им передохнуть, успокоиться.

Как эти двое детей, что заходят в церковь. Перед входом к ним наклоняется папа и что-то шепчет. Дети смотрят на него, смотрят ввысь на высокое красивое пространство церкви, смотрят вокруг. Светящиеся глаза. Удивление. Шепот. Спокойствие — не проблема, ведь папа перед ними демонстрирует это спокойствие, проживает его.

Приглушить собственный голос — это творческий прием, который с успехом применяют опытные педагоги. Нам родителям он также поможет, если нужно успокоить детей.

Дети хотят спокойствия

Ребенок обращается к воспитательнице, которая благодаря ее испытанному «волшебному заклинанию» добилась, что шум затих: «Вот сейчас опять хорошо, потому что когда громко, мы совсем не можем по-настоящему играть».

Схожая ситуация на продленке: «Когда мы будем опять у вас обедать?», — спрашивают дети соседней группы. — «Почему у нас?» — «У нас слишком громко».

И что же в той группе такого особенного? — Наряду с четкими ритуалами там придерживаются принципа

Для глаз тоже нужна пища». И, хотя дети воспринимают это скорее бессознательно, они ведут себя более ухоженно, вежливо, если обеденный стол красиво, аккуратно накрыт. Каждый день здесь вместе с детьми красиво готовятся к обеду. По центру стола маленькая вазочка со свежими цветами из сада. К тому же действует правило: говорит только один. И это получается?

Конечно, время от времени детей заносит. И что же их сдерживает? Всегда одно и то же указание: сначала дай выговориться другому, потом можешь говорить ты! Воспитательница усиливает это правило, кладя руку на руку выскочки. Прикосновение очень помогает беспокойным детям. Они чувствуют: сейчас действительно имеют в виду меня. Подобное будет помощью и дома, когда ребенок беспокоен за обеденным столом. Оказать поддержку. Дотронуться до руки ребенка: «сейчас ты остаешься сидеть».

Прикосновение успокаивает

Прикосновение действует исцеляюще. Прикосновение смягчает стресс. Прикосновение успокаивает.

Мама: «Раньше, когда мой сын возвращался со школы, он всегда был какой-то неугомонный. Уже пару дней я использую такой прием: при прикосновении я немного щечочу сыну шею, и это на него хорошо действует. Такой краткий телесный контакт что-то разрешает. Так как при прикосновении к выключателю появляется свет».

Нежный телесный контакт является одной из форм

деятельной любви, которая телесно и душевно передает тепло. То же самое вечером. Если детей трудно успокоить, поможет такое маленькое благотворное действие: когда вся вечерняя программа завершилась и ребенок уже в постели, ноги мягко массируются лавандовым маслом. Сначала одна, потом другая. При этом важно нераздельное внимание взрослого, который на эти пару минут замолкает сам.

Движение и покой

Часто мы ожидаем от детей слишком много спокойствия. Например, они должны вести себя спокойно, когда мы в кафе хотим пообщаться с друзьями.

«Успокойся, а то отправишься в угол», — обращается мама к четырехлетнему сыну, который просто следует своей естественной потребности в движении.

Наше требование спокойствия от детей, когда их берут в многочасовые походы по магазинам, идет совершенно вразрез с природой ребенка. Всякий бунт и беспокойство ребенка в данной ситуации естественны и должны привлечь наше внимание: шоппинг является для детей нагрузкой, которая вызывает невероятный стресс, так как подавляется их естественная радость от движения. Требование долгое время сидеть тихо, да еще посреди шума, изобилия движений и рекламы, причиняет вред жизненным силам.

Губительной является и «парковка» перед экраном.

Искусственная неподвижность вредна не только для духовного, душевного и телесного развития детей. Она приводит к «стрессу бездействия».

Факт, что детям, которые не могли в течение дня «выбегаться», вечером особенно трудно успокоиться.

Потому стоит сознательно сократить совместные шопинги до необходимого минимума. Кроме того, важные встречи для общения с другими родителями лучше перенести на свежий воздух, где дети смогли бы бегать, лазить, прыгать, балансировать, кататься на качелях. Выходите на природу где только возможно (см. также главу «Религия»). Причем технического сопровождения должно быть по возможности меньше. Никакого утреннего просмотра телепередач: в наше время это доходит учителей до предела их возможностей, так как тогда дети совершенно не способны обучаться. За завтраком не слушайте радио,

Обеденный отдых

Когда днем дети приходят домой, после обеда предусматривается время для отдыха. Оно важно для старших детей, для младших — необходимо. Оно нужно для восстановления. Никакой занятости! — Это пауза для внешних воздействий и искусственных медиа. Небольшой тайм-аут для всех.

Четырехлетний ребенок говорит: «Но я не могу спать!» Возможно. И все-таки сейчас пауза, она важна, чтобы прийти в себя. Потому согласимся: каждый отправляется в свою комнату и «тс-с-с»,

делать только что-то очень тихое, чтобы никто не слышал:; спать, рисовать, рассматривать книгу с картинками, читать — все равно. Важно, что каждый в течение определенного времени находит для себя покой.

Но я не могу спать!

Что же делать, если ребенок говорит, что не может спать? Предоставить безопасность. И мы, взрослые, предоставляем ее, когда оставляем позади все партнерское: никаких дискуссий, никакого «ребенок должен решить сам» — на это он еще не способен (см. также главу «Ясность ролей»). Имеет смысл привести ребенка в детскую комнату.

Маленький ритуал для перехода ко сну творит чудеса: «Сначала поиграем в острые ушки», — говорит мама Йоханне. — «А как это?» — «Мы просто садимся и сидим очень тихо. Тс-с-с. А сейчас давай послушаем, что Мы можем услышать». Закройте глаза, так лучше слышно.

Удивительно! Вдруг можно услышать вещи, которые иначе остаются незамеченными: тикают часы, бурчит в животе, скрипит стул, на улице поет птичка. Две минуты — и каждый немного приходит в себя, будто опускается. И потом: «Сейчас полчасика ты сможешь побыть наедине с собой». — «А сколько это — полчасика?» Маленькие дети лучше всего поймут это с помощью картинки. Договориться о знаке: «Пока большая стрелка не дойдет вот сюда».

Пауза должна длиться минимум полчаса, а если возможно, то и целый час.

В спокойствии внимание друг к другу

Каждый день мы должны выделять время, чтобы внимательно проводить его вместе с детьми. Например, это может быть рассказывание сказки. Важным островком покоя, необходимым детям, станут архаичные истории сказок братьев Grimm.

В каждой семье минимум раз в неделю нужно четко отводить время, которое лучше сразу занести в календарь: остров сказок. Это замечательная возможность в том числе и для пап стать активными в воспитании.

В спокойствии слушать

А как достичь того, чтобы дети действительно слушали в спокойствии? Путь проходит через ухо: «Ну-ка, послушай сейчас». Извлечь один тон на струне инструмента, на колокольчике или на звучащей чаше: «Когда уже ничего не будешь слышать, посмотри на меня, это наш знак, что может начинаться сказка».

Остров покоя

Другая возможность создать остров покоя, если маленький ребенок слишком разошелся, — это волшебная вода. Конечно, мы все подготавливаем вместе. Закатываем рукава. На устойчивую табуретку кладем толстое

полотенце. Осторожно! Сейчас на него ставим миску, наполовину наполненную теплой водой (температуры тела). Кладем в нее две-три бутылочные пробки, крышку от баночки с вареньем, маленький коврик. И теперь просто оставляем ребенка. У воды настолько магическое действие. Она вмиг приводит детей к самим себе. Естественно, важно оставаться поблизости и самому быть в покое, например, что-то спокойно читать. Теперь это возможно.

10. Религия

У четырехлетнего малыша родилась сестричка. Он очень хочет сам зайти в комнату к новорожденной. Просит об этом маму. Она разрешает. Но из предосторожности включает «радионяню». То, что она слышит, производит глубокое впечатление: «Расскажи мне о небе, — говорит ее сын. — Знаешь, я так давно там был. Я уже не могу все точно вспомнить»¹⁶.

«Кто создал этот мир?»

Маленьким детям присуща совершенно естественная связь с духовным миром, из которого они родом. Абсолютно просто и непосредственно своими вопросами они дают нам импульсы к «религии», к «воссоединению» с Высшим.

«Однажды, — рассказывает мама четырехлетнего ребенка, — малыш меня буквально заставил вспомнить. Он спросил: "Где я был перед тем, как появился на Земле?" Я еще и ответить не успела, как он сказал: "На небе. И там я вас уже видел". Он тут же отправился куда-то вприпрыжку, будто ничего особенного не произошло».

Точно так же было с пятилетним Габриэлем. Он спросил: «Кто создал нашего Господа?» И сам себе ответил: «Я уже знаю, дорогой Бог был здесь всегда, потому что, если бы Его кто-то создал, Он бы уже не был Богом».

Таинственные моменты

Кто из нас, взрослых, смог бы вот так, одним предложением ответить на столь глубокие вопросы? Дети одаривают нас этим, когда мы открыты по отношению к ним.

Как-то во время прогулки Марко ни с того ни с сего спрашивает: «Почему я вообще человек?» Вдруг он останавливается: «Да, это также, как говорят "Я", потому тогда ты один и тот же!

Ведь никто не может так говорить на другого, только я могу говорить на себя "Я"!».

Такие таинственные моменты позволяют нам ощутить все внутреннее величие ребенка.

Дети — это искатели смысла. Они еще раз бессознательно проживают стадии развития человечества. Потому так важно молиться вместе с ними. Вначале мы произносим вечернюю молитву для ребенка в колыбели, позже — уже вместе с ним. Это пища для души. Она нужна детям так же, как хлеб насущный. «Мне повезло, — говорит музыкант Альберт Ц. Хамфри, — мои родители молились»¹⁷.

Дети испытывают глубокое удовлетворение, когда могут пережить, что существует высшая инстанция, к которой им можно обратиться и к которой обращаются родители.

Быть честным

Дети хотят молиться. Непозволительно удовлетворять эту потребность механически. Посыл абсолютно неверен, если специальный «мишка-спокойной ночи» в кроватке при нажатии на кнопку «отчитывает молитву» и при этом родители говорят, что он защищает ребенка. Даже если дети осознанно этого не замечают, все равно остаются глубоко внутренне задетыми. Они точно ощущают: пища для души есть только тогда, когда идет от человека к человеку. Если этого не получается, лучше вообще оставить затею, так как речь идет о том, насколько мы честны перед детьми. А мы честны, когда произносим, например, вот такое нейтральное домашнее изречение:

*Приходит добрая матушка-ночь.
Что все делает тихим и темным.
Она закрывает бутоны цветов
И успокаивает буйный ветер.
И ты спи⁸.*

Что идет от сердца, то к сердцу приходит. У детей присутствует интуитивное чувство силы молитвы. Там, где для этого еще есть место в наше время, дети действительно лучатся:

*Солнце, солнце, выходи
Из больших небесных врат,
На меня свети так долго,
Чтоб я сам лучиться мог.*

Ребенок четырех лет после посещения семьи друзей. Когда дома за обедом его семья, как обычно, хотела приступить к еде, он закричал: «Сначала молиться!» Пережитая в другой семье молитва перед едой показалась ему очень важной. И в самом деле, мы очищаем нашу семейную жизнь от вошедшей в привычку необдуманности, когда перед началом еды на несколько мгновений останавливаемся и возвращаем внимательность.

Детям интересно, как отреагирует взрослый, когда они что-нибудь натворят.

Школьная экскурсия на природу. Один ученик, невзирая ни на что, обрывает бутоны цветов и

выбрасывает их на обочину. Учительница требует прекратить. Кто-то спрашивает: «Ну что в этом плохого?» Вопрос показывает, что предупреждение не задело, оставляет ребенка внутренне холодным. Учительница делает замечание еще раз. Овладев ситуацией, она наклоняется к одному из бутонов и внимательно его рассматривает. Она удивляется игре цвета, форме, рассказывает о пчелах, шмелях и бабочках, которые теперь, конечно, не смогут навесить цветок. «Мне становится очень грустно, говорит она, — когда что-то прекрасное срывают и выбрасывают». — «Мы можем их подобрать и дома опустить в воду», — кричит один из детей, которые уже собрались вокруг, будто сейчас будет явлено седьмое чудо света. Один ребенок, еще один — и вдруг уже много детей, наклоняющихся и собирающих сорванные головки цветов.

Этот случай показывает, что может помочь нам в ситуациях, если ребенок что-то или кого-то ранит.

Внимательному поведению обучаются только посредством проживания. Как только мы, взрослые, пытаемся вжиться в другое творение, в детях пробуждается нечто, имеющее невероятное значение. «Каждая жизнь свята», — сформулировал это Альберт Швайцер.

Привить внимательность детям — большая воспитательная задача, ведь если мы теряем уважение к Божьему творению, то утрачиваем уважение и к самим себе.

Посмотреть Господу в окно

В супермаркете. «Иди спокойно в игровой уголок, — говорит мама трехлетней малышке. — Я сначала посмотрю, что здесь». Когда через две-три минуты мама хочет взять ребенка, то замечает огромный экран и свою дочку перед ним, словно прикованную. Мама забирает малышку. Вечером в постели: «Мама, как достать картинки обратно из головы?» — «Ты имеешь в виду картинки, которые видела сегодня в магазине?» Кивок. Мама немного размышляет. Ее взгляд падает на букет маргариток, которые они принесли с последней прогулки. «Я знаю, что всегда помогает», — говорит мама. Глаза ребенка полны ожидания. «Лучше всего поможет, если мы немного посмотрим в окно Господу». В следующий момент эти маленькие нежные цветы, мимо которых мы часто проходим без внимания, становятся чудом. «Посмотри, такой красоты еще не создавал ни один человек на земле и никогда не сможет». Удивление. «Они выглядят как маленькие солнышки — в середине желтые и много-много лучиков вокруг». — «Правда, цветы сейчас радуются, что мы на них смотрим?». — «Конечно. А попробуй, если закроешь глаза, ты еще помнишь, как выглядит цветок?» Люция сильно зажмуривает глаза. «Да!», — сияет она.

Дети любят узнавать о хорошем

«Папа, правда, добрых людей больше, чем злых?», — совершенно неожиданно спрашивает семилетний

мальчик в кафе. До чего же великолепный вопрос поднимает такой юный человек на пути в мир! Ему нужна пища. Дети должны узнавать о хорошем. Они должны узнавать о людях, у которых есть идеалы и которые делают что-то ради их достижения. Это мы преподносим, рассказывая, например, о современных героях, которых немало⁹⁹. Которые совсем близко от нас. Например, девочка-соседка после школы по собственной воле ходит в квартал, где поселили переселенцев-иностранцев, чтобы помочь бедным в трущобах, или знакомый ухаживает за больными. Разве это не грандиозно, что благодаря детям мы обращаемся к важным темам?! Вдруг на последней страничке газеты мы открываем для себя сообщения о мужественных современниках. Прекрасные темы для общения расширяют горизонты, пробуждают позитивный настрой и придают смелости.

Становиться большим и широким

В наше время, когда окружающий мир часто обрушивается на нас, важно сознательно подвести детей к тому, что внутренне выпрямляет, поднимает дух. И это мы находим в природе, в Творении, если отправляемся с детьми в путь, открываем чудеса и удивляемся.

Незабываемое впечатление, даже если это возможно только когда придет отпуск, однажды встать с ребенком очень рано и ожидать восхода солнца. В лесу приложить ухо к дереву и послушать, как оно звучит.

«Не проходит ни дня, когда бы нельзя было порадоваться чему-то особенному... Нужно только открыть глаза»²⁰.

Искусство, как пуповина

В искусстве заложено множество возможностей. «Искусство, — по мнению известного дирижера Николауса Арнонкура, — это пуповина, соединяющая нас с божественным. Она гарантирует наше человеческое бытие».

Важную роль играют мелочи.

Молодая мама: «У меня дома есть очень красивая открытка — "Мадонна с ребенком" Рафаэля. Я повесила ее над пеленальным столиком, чтобы она была передо мной, когда пеленаю малыша. Когда я вижу на картине такой исполненный любви жест обращенности к ребенку, то чувствую, как становлюсь увереннее в моем материнстве. Это мне помогает».

Как говорится в пословице: «Когда думаешь об ангелах, у них движутся крылья».

11. Регенерация

Жил однажды король. Он с радостью и вниманием правил и, не жалея сил, заботился о своем народе. Как-то вечером, когда король наслаждался игрой в кости, к нему в гости приехал знатный вельможа: «Позволь задать тебе один вопрос. Тебя так ценят в народе как мудрого правителя, а я вижу, что ты играешь в кости, как обычные люди». — «Ну что ж, — сказал король, — я хочу открыть тебе одну тайну. Человек — как тетива лука: кто хочет выполнить хорошую работу, должен напрячься, но все же своей цели он достигает только когда расслабляется».

Эта поучительная история касается и нас, родителей. Из-за множества запланированных задач, плотного графика и бесконечных забот о благе детей можно не заметить, что забыли позаботиться о своем собственном благе. Однако существует правило: как внутри, так и снаружи. Если внутри мы истощены и недовольны, это переносится на все, что нас окружает. И наоборот, чем уравновешеннее родители, тем спокойнее дети.

Список желаний

Если предположить, что у вас появилось свободное время, как бы вы его использовали? Это ключевой вопрос. Лучше всего добраться до его сути мы сможем, задавшись другим вопросом: что бы я регулярно делал для себя? В течение десяти минут записывайте все пришедшие в голову идеи: почитал наконец хорошую книгу, посетил выставку, пел в хоре, занимался музыкой, рисовал, занялся гончарством. Добавьте больше радости от движения: прогулок, бега, танцев. Учтите и внутренние источники силы, как, например, советует Гете: «Каждый день читать минимум одно хорошее стихотворение».

Мы чувствуем, как уже само обдумывание замечательных возможностей улучшает настроение. Первый шаг сделан.

А чтобы то или иное желание сердца реализовать, откажитесь от требования к себе: мол, мы, родители, должны постоянно окружать ребенка, как спутники планету. Если детей постоянно присматривают, развлекают, охраняют, оберегают, они отвечают на это не благодарностью, а нездоровым претенциозным поведением, которое еще больше раскачивает маятник стресса.

В повседневной жизни важно не делать для детей то, что они могут сделать сами. И это с самого малого ВОЗРАСТА, когда они еще действительно с удовольствием подражают тому, что могут родители. Как позже констатировала мама двоих подростков:

«Это была самая большая ошибка в моей жизни, что раньше я не позволяла детям помогать мне. А сейчас я говорю и говорю. О каждом пустяке нужно просить по сто раз».

Делегирование

Если есть супруг, стоит подумать вместе: что и когда мог бы взять на себя другой? Как много отцов разочарованно отстранились от воспитания из-за того, что слишком часто переживали: «Я все делаю неправильно, лучше я вообще это оставлю».

Регенерация, восстановление для нас, мам, тесно связано с путем упражнений: отпустить и передать партнеру определенные задачи, например приготовление завтрака. Ежедневно. Постоянно. Полностью! Без какого-либо контроля. Также и в выходные. Это подаренное время, когда в субботу папа с детьми отправляется за продуктами на рынок, готовит еду или идет на игровую площадку. Высвободившиеся часы тут же нужно занести в календарь и использовать для чего-то личного из «списка желаний».

Заботимся о времени супруга

Когда родителей спрашивают: «Что вы делаете для себя? Когда в последний раз вместе куда-то выходили?»

В кино, в красивый ресторан или на концерт?», в ответ звучит: «Ах, ну...» или: «Если что, то мы всегда делаем что-нибудь вместе с детьми». Плата за это слишком высока, так как рано или поздно это отрицательно сказывается на супружеских отношениях. Обоим родителям необходимо сознательно встраиваемое партнерское время. Только мы вдвоем! Регулярно! Сюда же относятся и совместные выходы — минимум раз в две недели.

Ежедневная забота о себе

Она помогает нам в большем спокойствии справиться с повседневными задачами. Перед стартом в день регулярно выделяйте хотя бы пару минут «только для себя» — как ежедневный ритуал. Собственное время для молитвы, медитации или упражнения на восприятие. Регулярность усиливает укрепляющее воздействие.

Одна мама: «Если я сознательно направляю взгляд на что-то красивое, меня это укрепляет. Это может быть красивый цветок, лучше всего — роза. Иногда — листок с дерева или камень, который я сама нашла».

Это факт: как только успокаивается движение наших глаз, мы обретаем внутреннее равновесие.

Заботиться о себе нужно и в течение дня. Например, после обеда — пауза на любимом месте с чашечкой ароматного чая и витающими мыслями. Тогда дети учатся делать подобное и для себя.

«Это мое время!» — «Сколько еще?», — спрашивает Анна-Лиза. «Пока я не выпью чай». — «Когда ты выпьешь чай?» — «Когда в чашке ничего не останется». — «И тогда ты опять придешь?» — «Да, тогда я приду опять».

Позаботиться надо и о переходе в ночь

... Чтобы мы могли расслабиться и глубоко уснуть. Сон — то естественная регенерирующая возможность. Красивым ритуалом для приглашения хорошего сна является ножная ванна с лавандой незадолго перед укладыванием. Позволим ее себе вечером: большой таз, в котором свободно помещаются обе стопы, наполним теплой водой температурой приблизительно 36°C, добавим несколько капель лавандового молочка для ванны, опустим ноги в воду, колени накроем покрывалом. Всего лишь 10 минут наслаждения, и дыхание успокаивается — начинается расслабляющее воздействие. Особенно если мы откажемся от музыки, газеты и т.п.

Свежие силы мы черпаем не благодаря развлечению или смене деятельности. Только посредством сознательно заданных импульсов удастся вновь добиться успеха в жизни. Это получается, даже если семейные дела совсем плохи.

Восстанавливаться, пока напряжение не стало слишком большим

Это происходит всегда, когда в стрессовой ситуации мы говорим что-то, о чем позднее сожалеем. Потом нас

переполняют скверное чувство вины и желание исправиться, «Это никогда больше не должно повториться». Чтобы действительно удалось в следующий раз положить этому конец, поможет сознательно выбранное и зависимость от темперамента действие, связанное с одной из четырех стихий: землей, водой, воздухом или светом (огнем).

Земля: «Заземлиться» и разок спуститься-подняться по лестнице. Или побегать десять-двадцать минут на свежем воздухе, выполняя с силой круговые движения руками.

Проверено: движение приводит в равновесие как тело, как и характер.

Вода: Одним глотком выпить полный стакан воды. Это удивительным образом мгновенно проясняет голову. Или закатать рукава и направить холодную воду на запястья (места пульса).

Воздух: Глубоко и медленно выдохнуть, будто навстречу сильному препятствию — так надувают воздушный шар — и при этом мысленно сосчитать до четырех. Повторить пару раз. Заметно спадает напряжение.

Свет: Выйти на балкон или на улицу, поднять лицо к небу и воспринимать свет.

Когда мы благосклонно относимся к себе, то усиливаем нашу жизненную радость и наше самоощущение. Мы не даем так легко вывести себя из покоя, становимся расслабленнее, и окружение меньше страдает от перемен нашего настроения, а мы обретаем баланс. Как прекрасно выразился Новалис («Фрагменты»):

«Силу можно заменить равновесием — и в равновесии должен быть каждый человек, ведь это, собственно, состояние его свободы».

12. Рефлексия

Однажды родители в поисках совета обратились к раввину: у них были большие проблемы с воспитанием ребенка. Они просили у раввина рекомендаций, чтобы ребенок мог избавиться от своих трудностей: Равви после короткого размышления удивленно посмотрел на родителей и сказал: «Изменения нужны не вашему ребенку, а вам самим, сначала вы должны измениться»²¹.

Так же поступили и родители Морица. Повторялась одна и та же ситуация.

Семья проходит мимо лотка с мороженым. Мориц хочет мороженого. Хочет непременно. Сейчас. Сразу. Папа останавливается. «Секунду, — говорит он, — я должен сначала подумать, можно ли тебе мороженое сейчас». Мориц вмиг успокаивается. Даже когда папа говорит: «Сейчас я не хочу покупать тебе мороженое. Слишком холодно». Почему Мориц не продолжает хныкать? С ним не бывает никаких проблем? А может, он образцовый мальчик из книжки? Ни то ни другое. Родители просто прекратили вечно плясать под дудку ребенка: «Мы просто не могли больше».

«Погоди, мне нужно подумать»

Это освобождает нас от того, чтобы повиноваться всему, что ребенок часто так настойчиво требует от нас. Только эти ботинки, эта футболка, эти носки, эта игрушка! Товарища по игре, конечно же, именно сейчас, сразу после детского сада нужно пригласить в гости. Потом ребенок должен обязательно переночевать в другом месте. Как родители мы могли бы с легкостью сочинить и спеть песню обо всех таких требованиях. Поэтому, когда прозвучит следующее требование, сначала хорошо продышитесь и немного поразмышляйте: «Я хочу делать то, что требует ребенок?» Если это не подходит, лучше сразу сказать: «Сейчас — нет, потому что...» Без дальнейшей дискуссии.

Есть так много чего более интересного, что стоит обсудить с ребенком, чем только получит ли он что-либо или нет.

Достаточно ли мы говорим со своими детьми

Детям нужны люди, которые охотно и терпеливо с ними общаются. Это настоятельное требование момента. Об этом свидетельствует и растущее число «*late-talkers*» (детей, поздно начинающих говорить). Давайте задумаемся: достаточно ли мы общаемся со своим ребенком? Или мы относимся к тем среднестатистическим родителям, которые уделяют этому только десять минут в день? Этого явно очень мало. Способность к говорению может развиваться только если с ребенком говорят.

Но родители часто жалуются: «Я совершенно не знаю, о чем я должен говорить с ребенком!» — Обо всем, что в данный момент происходит. С маленькими детьми это начинается — как доказывает Эмми Пикер²², когда, ухаживая за ними, мы рассказываем обо всем, что сейчас делаем с ребенком. Детей постарше увлечет обсуждение различных связей между явлениями, это они любят.

Рефлексия с детьми

Современные дети живут в изобилии и часто не знают, как взаимосвязаны обыкновенные и привычные вещи.

«А что вот это коричневое?» — спрашивает шестилетний ребенок, наблюдая, как дедушка работает в саду. Дедушка: «Подойди-ка сюда». На кухне дед осторожно моет «коричневое», берет нож и, вырезая кусочек длиной с палец, протягивает мальчику: «Теперь ты знаешь?» «А-а, картошка фри!», — говорит мальчик. Он впервые узнает, что такое картофель.

Мы не даем детям вырасти неграмотными по отношению к реальности, если с раннего возраста позволяем им погрузиться вместе с нами в практическую деятельность (см. также главу «Пространство»). Обогащающим и одновременно важным фактором является возвращение культуры вопросов в повседневной семейной жизни. Допускать вопросы. Отвечать на вопросы. Подводить к вопросам!

Возвращение культуры вопросов

Вопросы об очевидном интересны всем нам.

«У нас, — говорит папа, — самые интересные темы возникают за завтраком. Особенно в выходные, когда никто никуда не спешит. Тут уж мы отгадываем друг с другом: что? где? как? Что и из каких стран у нас сейчас на столе? Бананы? Где и как они растут? Апельсины, инжир в мюсли? Как они попадают в нашу страну, как оказываются в магазине? Что нужно, чтобы все это могло расти и созревать? Откуда взялся хлеб? Из каких зерновых он? Как он производится? Какие составляющие в нем и

какие пряности? Откуда они? Поэтому у нас энциклопедия — самая используемая книга».

Размышления о том, что находится перед глазами, дарят детям радость. Таким образом они устанавливают связь с миром — и становятся внимательнее. Еда опять становится вкусной.

Одобрение

Мама: «Недавно у меня было потрясающее открытие, когда дети — им уже девять и двенадцать — после обеда были дома сами. Только подошла к двери и начинаю: "Опять обувь посреди коридора! А как выглядит кухня! Все в крошках. Грязная посуда в раковине!" Вдруг появляется мой сын и говорит: "Мама, расслабься, и ты заметишь, что всегда смотришь только на то, что плохо, вместо того чтобы сказать, что хорошо!" Это меня задело. И пришлось задуматься».

Давайте подумаем: не часто ли случается с нами подобное? Перед нами примеры:

$$12 + 3 = 15;$$

$$18 + 13 = 31;$$

$$9 + 14 = 25;$$

$$18 + 46 = 64.$$

Что мы делаем? Сразу же восклицаем: «Один ответ неверный!» А мы ведь точно так же мы могли бы сказать: «Три правильных ответа!»

То же самое происходит в процессе воспитания. Вопрос в том, чтобы сразу отражать детям, что правильно.

Без устали. Как же еще им учиться? Иначе будет недовольство ощущения, что их увидели. Если дети переживают слишком мало позитивного внимания, они начинают мешать. Лучше учиться видеть позитивное в поведении наших детей. Ежедневно. Для этого всегда есть возможности. Это нужно детям, чтобы развиваться.

Признание, одобрение — важный элемент. Он укрепляет изнутри и потому дает сто очков вперед любому вознаграждению, например сладостям. Ради нас дети делают что-то, потому что они нас любят. В противоположность объявленному вознаграждению, которое приводит к «плате» ребенку за его достижения.

Старание приходит с умением

Одобрение должно быть высказано именно в тот момент, когда позитивное бросается в глаза. «Как хорошо, что сегодня ты сам намазываешь себе хлеб!»

Приятное нужно называть конкретно, вместо того чтобы просто говорить «супер!»

«Я рад, что ты вовремя пришел домой». Похлопать по плечам: «Да, это правда было непросто — поделиться шоколадом, который тебе подарил дедушка Руди». Или сначала отметьте и мелочи, если удастся то, что когда-то было трудно: «Замечательно, что сегодня ты сразу поставила обувь на правильное место!»

С каждым одобрением ребенок убеждается, что он на правильном пути. Тогда он еще немного внутренне вырастает и хочет стараться дальше.

В любом случае старание, усилие является важным! Старание приходит с умением. Как при обучении бегу. У каждого есть талант, но удастся что-то только благо-

даря старанию. Одобряющий взгляд, ласковое слово, улыбка мотивируют попробовать снова и снова.

Что сегодня, порадовало?

Видеть хорошее — это помогать бить ключом источнику силы. Вспомогательным элементом в данном случае является обратный обзор дня. На практике он лучше всего удаётся незадолго до отхода ко сну. Зададим себе вопросы о трех позитивных событиях сегодняшнего дня:

какое переживание с ребенком меня сегодня порадовало?

что удалось?

за что я сегодня благодарен?

Опыт показывает, что каждый что-то для себя открывает. Даже у родителей, называющих своего ребенка особенно «трудным», после непродолжительного умиротворения светятся глаза, будто зазвучала струна какого-то инструмента: «Да, теперь я что-то знаю!» Мы снова оказываемся там, где уже однажды были, когда как хотели ребенка, когда он только родился и мы были им очарованы. Любовь, тепло и обращенность к ребенку струятся снова.

«Если можешь порадоваться, не жди до утра», — гласит пословица. А завтра будет новый день. Опять что-то будет.

Интервью с Кристиане Кутик

Дорис Кляйнау-Метцлер: Госпожа Кутик, как Вы стали консультантом для родителей?

Кристиане Кутик: По моему первому образованию я дизайнер интерьеров, и я с большим удовольствием занималась этой профессией. В конце 70-х появились на свет два моих ребенка. Тогда все и изменилось, что, конечно же, знакомо многим родителям. По-другому начинаешь думать, по-другому видеть, размышлять: какой врач будет лучшим для моих детей? какие продукты здоровы? Меня тогда сильно потрясло, как дети сами всем овладевали — от первого переворота и ползания до ходьбы и говорения. И их любопытство, их нескончаемый интерес к миру вокруг.

Благодаря детям я заново научилась видеть. Каждая мелочь на обочине дороги становилась чем-то особенным: камень, ракушка улитки или же щебень со стройки. Мир, настолько притягательный для маленьких детей, становился таким и для меня, когда я выделяла время и внимательнее в него всматривалась. Да, нужно время, чтобы развить правильное отношение к ребенку: привязанность и способность вчувствоваться не возникает автоматически после его рождения.

ДКМ: Как Вы пришли к пониманию необходимости проводить коучинг для родителей? Понятие «коу-

чинг» скорее знакомо нам из области экономики, когда профессионально сопровождают ведущих специалистов. Почему современные родители так ищут подтвержден в повседневной жизни со своими детьми?

КК: По моему опыту многочисленных бесед, в наше время родители часто не знают, что нужно маленькому ребенку. Например, что ему необходима ясная последовательность, прочная структура дня и определенные ритуалы и правила. Да и откуда все это знать родителям? Опыт больших семей отсутствует, и иногда у родителей так много информации от друзей, из книг по воспитанию, из интернета, что они вообще не могут видеть самого главного: а именно, что родители являются для своих детей определяющими личностями, от которых дети зависят и которые обязаны предоставить им поддержку и свободное пространство.

Однако это нормально, если время от времени возникает хаос, хотя родители и считают, что только у них все так плохо. Например, мне звонят растерянные родители, когда по утрам у них все происходит с принуждением и криками, пока необходимые вещи не будут сделаны и они в последнюю минуту не вскочат в автобус. Некоторые мамы только на работе могут сбросить утренний стресс и выдохнуть спокойно. А детям при ЭТОМ предстоит невероятно напряженный день — в группе со многими другими детьми в детском саду или в школе.

ДКМ: А как практически выглядит эта работа с родителями? Вы даете советы, как лучше поступить?

КК: Я не даю никаких советов, потому что всякое правило должно подходить для конкретной семьи. Решающим является то, чтобы родители были честны и отвечали за то, что говорят. На встречах без ребенка

мы работаем над конкретной острой проблемой. Мой первый вопрос к родителям всегда — рассказать что-нибудь особенное о ребенке, что они пережили сегодня, что-нибудь, что на секунду их действительно порадовало: И каждый что-то находит, всегда! Так мы создаем основу для работы, ведь часто из-за ежедневного хаоса родители напрочь утрачивают радость от ребенка. В качестве второго шага я предлагаю родителям очень конкретно описать проблемную ситуацию, например, утренние мероприятия. Я задаю вопросы и таким образом вывожу родителей на верный для них путь. При этом наступают прозрения, например: «Ах, ведь этого времени утром между пробуждением и выходом из дома для ребенка слишком много!» Маленьким детям нужна ясная линия, понимание, как одно всегда следует за другим. Мы вместе создаем план для утра, в котором точно прописано все: когда ребенка будят, когда он идет в ванную, когда и как имеет смысл одеваться и т.д. Маленьких детей нельзя просто уговаривать: «Ну одевайся же!» Вначале их действиям нужно сопровождение. Сюда относится и присутствие взрослого: если я прошу ребенка что-то сделать и одновременно загружаю посудомоечную машину или хочу быстренько поговорить по телефону, ничего не работает.

ДКМ: Часто дети привыкают к хныканью или чему-нибудь подобному, и родителям непросто быть с ними строгими. Как, по вашему опыту, с помощью плана удастся перестроиться?

КК: Хорошие привычки можно заложить заново. Всегда возможны конкретные изменения, если берутся за одну проблему. Часто родители нервничают, что утром одевание ребенка занимает три четверти часа.

тогда стоит подумать о том, как правильно спланировать утро, чтобы весь процесс был исполнен смысла. Для формирования хороших привычек нужно время. Но важный момент, его нужно знать родителям, чтобы не сдаваться через три дня: для начала потребуется четыре недели для упражнения, затем — еще четыре недели для закрепления. Естественно, важно самому быть ясным и понятным. Ясность — это основа, хребет воспитания. Это не имеет ничего общего с тупой строгостью: важно обеспечить ребенку поддержку и уверенность.

ДКМ: Образ «хребта» для необходимой настойчивости кажется очень подходящим, ведь позвоночник является не заостренным, а подвижным — и при этом держится прямо.

КК: Да, такое поведение является немаловажным.

В первую очередь это значит, что мы как родители ясно берем на себя свою роль. Мы, родители — никакие не партнеры и не приятели ребенка: если я — приятель («Хочешь съесть то-то или то-то, или поиграть?»), то у ребенка отсутствуют поддержка и ориентация, понимание, что хорошо и правильно. Мы перегружаем ребенка, постоянно требуя от него решений, до которых он еще не дорос, и это в конце концов приводит к стрессу. К ясности ролей также относится мое понимание того, какие ценности важны в моей семье: ведь детям нужны ценности, а они не формируются сами собой.

ДКМ: Что Вы понимаете под ценностями? Некоторые ориентиры возникают для родителей постепенно.

КК: Воспитание ценностей — это для меня нечто практичное: например, мы едим с ножом и вилок, вместе начинаем, не разбрасываем еду и не надкусы-

ваем кекс за кексом. Мы не позволяем на себя кричать или оскорблять нас, в том числе и нашим маленьким детям: то, что кажется смешным в два года, становится проблемой у шестилетнего. Ясность ролей и уважение тесно связаны. Уважение — не врожденная данность, ему дети обучаются благодаря руководству и указаниям. Если годовалый ребенок снимает с папиного носа очки и бьет их, это не мило; руку ребенка нужно мягко отвести назад: «Очки должны быть на папином носу!» «Нет» должно быть настоящим «Нет». Уважительное отношение предполагает, что мы как родители тоже ценим себя, вместо того чтобы совсем обессилеть, следуя лозунгу «Все лучшее — детям». Дать детям ориентиры означает также показать им, что мы сами себя уважаем и у нас есть время и пространство для себя.

ДКМ: Однако родители могут с большим пониманием относиться к поведению своего ребенка: возможно, именно сейчас режутся зубы, или это фаза упрямства, либо злость на соседского ребенка...

КК: Родители скорее склонны много говорить и много интерпретировать. Я действительно точно знаю, что происходит у ребенка внутри? Именно в фазе упрямства особенно важно сохранять ясную позицию, чтобы ребенок пережил: на родителей можно положиться. Это нужно детям. Им нужна надежная гавань.

ДКМ: И все же вновь и вновь возникают ситуации, в которых родители переживают жизнь с детьми как стрессовую и вызывающую.

КК: Из-за нашего стиля жизни мы тоже делаем детей беспокойными. Нет необходимости брать с собой маленьких детей повсюду, им еще нужно много спать. Им нужно пространство для узнавания, для исследо-

вания, для движения на свежем воздухе и для игры. Небольшое количество игрушек хорошего качества больше побуждает к игре, чем целая куча, так как ребенку не нужно решать, что выбрать. К тому же, каждой маме, каждому папе независимо от того, работают они или нет, нужна ясная структура дня, чтобы ребенок знал, где он, и в доверии к этому мог развиваться.

То же самое относится к свойству детей всегда быть здесь и сейчас, и если им что-то приходит в голову, они хотят это сразу осуществить. Дети — мастера момента, этому мы можем у них учиться. Например, в стрессовых ситуациях вы могли заметить, что они быстро готовы перепрыгнуть в другое «сейчас», если им предлагают что-либо конкретное — например, пару шагов к окну: «Ой, какая смешная собачка там бегаёт!» или «Подожди, мне нужно быстро выключить чайник!» Такие мелочи удивительно помогают выйти из некоторых нервных ситуаций. Самое важное — отвечать на требования с полным спокойствием.

ДКМ: Итак, не начинать уговаривать ноющего ребенка, а предложить другую ситуацию. Спокойствие, о котором Вы говорите, как раз в стрессовых ситуациях сильно страдает.

КК: Конечно, спокойствие важно для нас всех. Это путь, который мы выбираем сами. В стрессовой ситуации всегда помогает на короткое время остановиться, сделать несколько глубоких вдохов-выдохов и спросить себя: хочу ли я сейчас сделать то, чего так настойчиво требует ребенок? Это подтвердит, что я воспринимаю сам себя, и покажет, как я реагирую в критической ситуации. Конечно, родители хотят все делать правильно, но нормально и то, что мы делаем ошибки. Никому не нужно испытывать чувство вины по этому поводу. Мы

можем отрефлексировать трудные ситуации — и идти шаг за шагом дальше. Путь — это и есть цель. Во всяком случае, увлекательный путь. Он стоит того, потому что в повседневной жизни будет меньше стресса и в дом войдет больше радости.

*Опубликовано в «a tempo» —
журнале издательств
«Verlag Freies Geistesleben»
и «Urachhaus»*

Примечания

- 1. Anna Jean Ayres:** *Bausteine der kindlichen Entwicklung. Die Bedeutung der Integration der Sinne für die Entwicklung des Kindes*, 4. Auflage, Berlin 2002.
Анна Джен Айрес: Краеугольные камни детского развития. Значение интеграции чувств для развития ребенка.
- 2. Jacques Lusseyran:** *Das wiedergefundene Licht*, München 1989.
Жак Люсеран (1924-1971) был слепым французским писателем и преподавателем. Цитата из его книги *Вновь обретенный свет*.
- 3. Bernhard von Clairvaux:** *Rückkehr zu Gott*, hrsg. von Bernardin Schellenberger, Düsseldorf 2006.
Бернард Клервоский: *Возвращение к Богу*.
- 4. Janusz Korczak:** *Wie man ein Kind lieben soll*, 13. Auflage, Göttingen 2005.
Януш Корчак: *Как любить ребенка*.
- 5. Manfred Spitzer:** *Vorsicht Bildschirm! Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft*, München 2006.
Манфред Шпитцер: *Внимание, экран! Электронные медиа, развитие мозга, здоровье и общество*.

- 6. Лютц Бессер** на конгрессе *Medien, Trauma und Gewalt* («Medien, Trauma und Gewalt» der Theodor-Hellbrügge-Stiftung LMU), Мюнхен, 28-30 ноября 2008.
- 7. Wolfgang Bergmann, Gerald Hüther:** *Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien*, Weinheim 2008.
Вольфганг Бергман, Геральд Хютер: *Зависимые от компьютера. Дети под влиянием современных медиа.*
- 8. Anna Jean Ayres:** *Bausteine der kindlichen Entwicklung...*
 См. прим. 1.
- 9.** Журнал *Der Stern*, № 22 от 21.05.08 (передовая статья *Los, erzieht uns*).
- 10. Hilde Domin:** «*Es gibt dich*», в: **Hilde Domin:** *Gesammelte Gedichte*, 7. Auflage, Frankfurt am Main 1999.
Хильда Домин: «**Ты есть**», в: **Хильда Домин:** *Собрание стихотворений.*
- 11. Eckhard Schiffer:** *Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen*, Weinheim 1999.
Экхард Шиффер: *Почему Геккльберри Финн не стал зависимым. Причины зависимости и саморазрушения у детей и юношества.*

12. **Alice Miller:** *Am Anfang war Erziehung*, Frankfurt am Main 1990.
Алиса Миллер: *В начале было воспитание.*
13. **I, Joachim Bauer:** *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, Hamburg 2005.
Иоахим Бауер: *Почему я чувствую, что чувствуешь ты. Интуитивное общение и тайна зеркальных нейронов.*
14. **Alexander Mitscherlich:** *Die Unwirtlichkeit unserer Städte*, Frankfurt am Main 1996.
Александр Мичерлих: *Негостеприимность наших городов.*
15. **Anna Jean Ayres:** *Bausteine der kindlichen Entwicklung...*
См. прим. 1.
16. **Bear Heart:** *Der Wind ist meine Mutter*, Bergisch Gladbach 2000.
Бир Харт: *Ветер — моя мать.*
17. **Певец Albert C. Humphrey на мероприятии в Мюнхене**, Lustspielhaus 2006.
18. **Marianne Garff:** *Es plaudert der Bach*, Dornach 1996.
Марианна Гарф: *Журчит ручей.*
19. **Michael Fuchs, Steffen Gill (Hrsg.):** *Moderne Helden*, Bielefeld 2005.

Сост. Михаэль Фукс, Штеффен Гиль: *Современные герои.*

20. **Pablo Casals:** *Liebt und Schatten auf einem neuen Weg, Frankfurt am Main 1994.*

Пабло Касальс: *Свет и тень на новом пути.*

21. **Armin Krenz (Hrsg.):** *Handbuch für Erzieherinnen (Loseblattwerk), Ausgabe 06/2005.*

Сост. Армин Кренц: *Справочник воспитателей*

22. **Emmi Pikier, Anna Tardos:** *Miteinander vertraut werden. Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern, 4. Auflage, Freiburg 2005.*

Эмми Пикир, Анна Тардос: *Доверие друг другу. Опыт и мысли об уходе за младенцами и маленькими детьми.*

В продолжение темы:

**Джулиан Слэй.
Испытание свободой.
Киев, «Наири», 2014.**

Подростковый возраст подкрадывается незаметно в жизни ребенка, принося с собой многочисленные изменения и внутренние конфликты. Автор проливает свет на знакомые проблемы — такие как одиночество, встречи и взаимоотношения с другими людьми, трудности с родителями и различные зависимости. Является ли подростковый возраст только приливом свободы, который длится всего несколько лет? Или же эта свобода может быть сохранена и может продолжать расти, несмотря на сужение возможностей, часто приходящее во взрослой жизни?

Обращаясь непосредственно к родителям, Джулиан Слэй описывает, как молодые люди пробуждаются для принятия решений, опираясь на собственные чувства и ответственность. Если родители достаточно осведомлены об этом времени проб и ошибок, то они смогут проявить доверие к формирующейся личности. Эту книгу должны прочитать все родители еще до того, как их дети достигнут подросткового возраста.



Подробнее — на сайте www.nairi.org.ua

Книга німецького консультанта для батьків Крістіане Кутік присвячена тому ранньому віку, в якому формуються здорові звички дитини та її взаємодія з батьками, що стає основою для подальшого розвитку її соціальних здібностей. Маючи просту і зрозумілу структуру, книга дає молодим батькам чіткі поради, що допоможуть їм правильно реагувати на «вередування» та «пхінкання» своїх дітей, стати для них надійною основою безпеки та виховувати їх без примусу та в спокої.

Наукове-популярне видання

КУТІК Крістіане

ВИХОВАННЯ У СПОКОЇ

**Російською мовою
Видання друге**

*Переклад з німецької Людмили Деменкової
Редакція Лариси Дмитришиної
Корекція Сергія Копила*

*Головний редактор Олена Колюхова
Директор видавництва Наріне Мальцева*

Підписано до друку 8 липня 2016.
Формат 84x108/32. Папір офсетний. Шриффт Georgia.
Ум. друк. арк. 6,30. Наклад 1000 прим. Зам. № 16-074

Видавництво «НАІРІ».
02140, Київ, пр-т Бажана, 24/1-100
www.nairi.org.ua
nairi2005@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4805 від 5.12.2014.

Виготовлено: ТОВ «Дорадо-Друк»,
вул. Щорса, 7, м. Сквиря, Київська область, 09000.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2600 від 1.9.2006.
www.dorado-druk.com.ua