

ПОВЕДЕНИЕ

Сюзанна Изерн

Эмпатия

Эмоции

КАРТА

Инструменты

ВОСПИТАНИЯ

СЧАСТЛИВЫХ

ДЕТЕЙ

Мышление

Ответственность

ПОДБЕРИТЕ  
ВОЛШЕБНЫЙ  
КЛЮЧИК  
К СЕРДЦУ  
СВОЕГО  
РЕБЕНКА

Саморегуляция

Уважение

**Сюзанна Изерн**  
**Карта воспитания**  
**счастливых детей. Подберите**  
**волшебный ключик к**  
**сердцу вашего ребенка**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69601447](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69601447)*

*Карта воспитания счастливых детей: Подберите волшебный ключик к  
сердцу своего ребенка: Попурри; Минск; 2023  
ISBN 9789851553804*

### **Аннотация**

Это первая книга для взрослых известной детской писательницы и психолога Сюзанны Изерн, автора таких бестселлеров, как «Эмоциометр инспектора Крока», «Твои суперспособности» и др.

Книга представляет собой карту родительского путешествия и включает восемь линий разных цветов, посвященных различным аспектам, важным при воспитании детей: коммуникации, самооценке, эмоциям, позитивному мышлению, поведению, ценностям, инструментам воспитания, – а также отдельный маршрут под названием «Я». На каждой линии есть станции, на которых можно выйти.

В конце каждой линии (главы), посвященной конкретной теме, вы найдете список наиболее важных тезисов по теме, интересную историю и предложения по совместной родительско-детской деятельности, которые могут стать хорошим дополнением к теории.

Книга адресована в первую очередь родителям, а также педагогам и всем, кто стремится воспитать счастливого ребенка.

# Содержание

Как возникла идея карты воспитания	6
Подготовка к путешествию	10
Найти свой путь	10
Метафора карты	17
Начало моего пути	30
Линия 1. Коммуникация	45
Теоретические аспекты коммуникации	48
Какой стиль коммуникации я использую?	55
Конец ознакомительного фрагмента.	69

**Сюзанна Изерн**  
**Карта воспитания**  
**счастливых детей.**  
**Подберите волшебный**  
**ключик к сердцу**  
**своего ребенка**

*Марку, Юне и Адриэлю.*

*Вы самое дорогое и прекрасное в моей жизни!*

*Спасибо, что сопровождали и направляли меня в  
этом путешествии*

Перевод с испанского выполнила *Дарья Вашкевич* по изданию: Susanna Isern. Mapa para educar niños felices. Encuentra el camino en la crianza de tus hijos. – Vergara.

© 2021, Susanna Isern

© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.  
Travessera de Gràcia, 47–49. 08021 Barcelona

© Перевод, издание на русском языке. ООО «Попурри»,  
2023

# Как возникла идея карты воспитания

Был погожий весенний день, и мы с мужем пошли гулять с нашей маленькой дочкой. Это был один из тех редких случаев, когда с нами не было двух ее братьев. Дочка шла по середине, держа нас с мужем за руки. Ей нравилось в этот момент чувствовать на себе полное внимание обоих родителей, она излучала дружелюбие и нежность.

Я не помню, о чем конкретно мы разговаривали, но дочка вдруг предложила:

– Мапа, а может, съедим по мороженому?

– Мапа? – удивленно переспросила я.

– Да, МАма и ПАпа. Вместе получается МАПА, – улыбнулась дочка.

Она обратилась к нам обоим одновременно, соединив первые слоги слов «мама» и «папа», в результате чего родилось новое слово «мапа».

Широкая улыбка расплылась на моем лице. Я восхитилась остроумным изобретением дочери и тем, какое это прекрасное совпадение! Наша дочь назвала нас с мужем «мапа»! (В испанском языке слово *тара* означает «географическая карта». – Прим. пер.) А разве мы, родители, не являемся своеобразной картой для наших детей? Мы для них лунный свет

в ночи, маяк, указывающий правильный путь, проводники во взрослую жизнь...

Неважно, мать вы или отец, вместе вы или порознь. Неважно, растите вы детей в одиночку или с кем-то, – ваши сыновья и дочери слепо верят в ту «карту жизни», которую вы рисуете для них каждый день.

Однако нередко случается так, что мы, взрослые, сами теряемся в лабиринтах воспитания, и тогда уже нам требуется карта – нам требуется руководство.

Благодаря той весенней прогулке и изобретательности дочери у меня и возникла идея создания карты – руководства по воспитанию детей. Вполне вероятно, поначалу схема покажется вам лабиринтом со множеством путей, станций и возможных направлений. Но представьте, что перед вами карта метро большого незнакомого города с бесчисленным количеством разноцветных пересекающихся линий. Впервые увидев ее, вы можете растеряться, даже испугаться. Да, воспитывать детей нелегко, и это долгое путешествие. Но в книге предлагается карта, полная подсказок, и в конце вы поймете, что все не так запутано, как казалось вначале. Вам просто нужно спуститься в метро и ехать, пересаживаясь на разные линии в зависимости от того, куда вы хотите попасть, и останавливаясь на нужных вам станциях.

В эту книгу-карту я вложила свои знания профессионального психолога, свой почти 20-летний опыт работы с семьями и детьми, свои знания как матери троих детей, а также

свои навыки университетского преподавателя психологии и автора детских книг, бóльшая часть которых посвящена эмоциональному воспитанию. Последнее особенно важно, потому что с тех пор, как я открыла для себя силу сказок и историй, они стали одним из моих основных рабочих инструментов в терапии как детей, так и взрослых. Неслучайно наше с вами путешествие будет наполняться историями: найдется место и случаям из моего личного опыта, и должным образом обработанным сюжетам, основанным на реальных событиях, и новым рассказам, которые я сочинила специально для вас, и басням о разных ценностях, и метафорам, придуманным в соответствии с затронутой темой... В линии 7, посвященной инструментам воспитания, я подробно расскажу вам о силе историй, и вы поймете, почему они имеют такое значение.

Цель этой карты – сопровождать вас в путешествии, в котором будут преобладать здравый смысл, уважение и любовь к вашим сыновьям и дочерям. Не бойтесь ошибиться и свернуть куда-то не туда: заблудившись, вы сможете вернуться назад и найти новую дорогу. В этом путешествии каждый нащупает внутри себя педагога, отказавшись от устаревших теорий воспитания, а также от «модных» моделей поведения и тех «абсолютных истин», которые сковывают родителей и детей, не позволяя им попробовать какой-либо иной вариант действий.

Ведь единого пути не существует: мы все разные и нуждаемся в разных вещах. Мы можем ошибаться и думать как-то

иначе, но это не делает нас плохими родителями. На предложенную карту нанесен гибкий маршрут, проходящий через ключевые точки воспитания. Отправившись в путешествие, каждый читатель сможет обдумать новую информацию и выбрать и/или видоизменить то, в чем нуждается именно он, сможет подобрать путешествие, подходящее ему и его детям.

И это один из главных посылов, которые я хочу донести до вас, дорогие читатели: найдите свой путь!<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Сразу оговорюсь: имена героев всех историй в этой книге вымышлены. Случаи, в ней описанные, вдохновлены моими знаниями и опытом, но никоим образом не связаны с конкретными людьми. Все данные были должным образом изменены и обработаны для их корректного использования.

# Подготовка к путешествию

*Родительство – это долгое путешествие.  
Не заикливайтесь на пункте назначения, а  
наслаждайтесь пейзажем.*

## Найти свой путь

Чтобы начать «прогреть двигатели» перед долгой дорогой, расскажу вам небольшую историю; я написала ее специально для вас. Она называется «Хорошая обувь для путешествий» – ведь в длительном походе чрезвычайно важна подходящая обувь.

### Хорошая обувь для путешествий

Макарена очень нервничала, отправляясь в новое, небывалое путешествие, и поэтому с благодарностью принимала советы от людей, уже имевших опыт подобных странствий. С самого начала было ясно одно: нужна удобная обувь, чтобы выдержать такой длинный и непростой путь.

Подруга Макарены Мария порекомендовала ей ботинки с туго завязывающимися шнурками, чтобы обувь хорошо держалась на ногах и не спадала.

По словам Марии, для подобного путешествия это самый лучший вариант. Макарене нравилось, что предложенные подругой ботинки были легкими, но не нравился твердый материал, из которого они были сделаны, а тугие шнурки ухудшали кровообращение в ногах.

Кармен, соседка из дома напротив, рассказала Макарене о крепких сапогах, которые хорошо поддерживают лодыжки. Однако в этих высоких и тяжелых сапогах Макарена чувствовала себя узницей: у нее болели ноги и появлялись мозоли.

В одной книге Макарена прочитала, что лучше всего для путешествий подходят открытые сандалии, так как в них ноги могут дышать и чувствовать себя свободно. Но, обувшись в сандалии, Макарена сразу же поранила пальцы на ногах о дорожные камни и замерзла, когда похолодало.

Перепробовав столько всего, Макарена растерялась. Обувь, которая так хорошо подходила другим, ей причиняла боль и неудобства.

Но однажды девушка повстречала старушку, отдохавшую на обочине дороги. Увидев Макарену, та сказала:

– Мне кажется, в этих туфлях ты далеко не уйдешь.

– Но мне их порекомендовала моя двоюродная сестра. Она говорит, что они просто супер!

– Может, и так, но ведь они натирают тебе пятку, – ответила старушка. – Вот почему ты немного хромаешь и идешь медленно.

– Я перепробовала столько обуви, но никак не могу найти то, что мне подходит!

– А разве у тебя ноги такие же, как у других? Или путь, по которому ты идешь, ничем не отличается от пути других? В твоём путешествии все другое: ноги, местность, камни, которые попадаются на пути, почва, погода...

– Действительно! Как это не пришло мне в голову раньше? – радостно воскликнула Макарена.

– Зато теперь, перепробовав столько всего неподходящего, ты сможешь лучше понять, что нужно именно тебе.

И старушка оказалась права. Ведь теперь Макарена точно знала, что конкретно ее не устраивало раньше, и смогла определить идеальную для себя обувь: та должна быть суперлегкой, но без шнурков и с открытой лодыжкой.

В новой обуви идти по своему пути Макарене было гораздо удобнее. Более того, в ней девушка чувствовала себя намного увереннее. Конечно, со временем она поняла, что в ее ботиночки нужно внести определенные изменения: например, сделать подошву потолще или прибавить лишний сантиметр спереди, чтобы не натирало большой палец. Само собой, иногда ботиночки нуждались в отдыхе и определенном уходе – их нужно было хорошенько чистить и увлажнять. Но в целом все шло прекрасно, потому что это была индивидуальная обувь именно для Макарены, а не для кого-то другого.

Если в данной истории вы усмотрели связь с темой воспитания детей, можно предположить, что и вы когда-то чувствовали себя как Макарена. Да и я сама испытывала нечто подобное после рождения своего первого ребенка (позже я расскажу об этом подробнее). Именно с появлением первенца нас обуревают самые сильные сомнения; подпитываются они всевозможными советами, которые сыплются со всех сторон и которые скорее мешают, чем помогают нам войти в материнство уверенно и спокойно (хотя, конечно, чаще всего окружающие дают советы из лучших побуждений).

Фуланита говорит: «Не держи его так долго на руках, а то привыкнет».

Менганита уверяет: «Не позволяй своему сыну плакать, когда он не у тебя на руках».

Зутано предупреждает: «Если не пресекать их истерики на корню – все пропало!»

Перенгано умоляет: «Слушай, ну дай ты ему то, что он просит! Посмотри, как человечку плохо!»

Вам это знакомо? Каждый встречный думает, будто знает, что для вашего ребенка лучше, каждый высказывает свое мнение как абсолютную истину. Хуже всего то, что эти истины почти всегда противоречат друг другу, и в конце концов можно совсем запутаться и сойти с ума. Возможно, вы поддадитесь искушению надеть «те самые ботинки», которые так рекомендует Фуланита. Но похожа ли Фуланита на вас? А ее сын ничем не отличается от вашего? Пути, которые

предстоит пройти вам и им, идентичны?

Если подобное с вами происходит постоянно, не расстраивайтесь, а спокойно нащупывайте тот путь, который подойдет именно вам. Думайте своей головой и подвергайте сомнению «абсолютные истины», которые навязываются со всех сторон.

В этом путешествии я постараюсь помочь вам найти собственный путь. Но не любой путь, конечно, – мы постараемся, чтобы он основывался на здравом смысле, уважении, любви, гибкости, эмпатии... Мы будем искать некую золотую середину, потому что правильные решения редко воплощаются в крайностях. По этому пути вы должны двигаться с комфортом и сохранять верность себе и своим принципам. Например, кто-то порекомендовал вам не реагировать на истерику у ребенка – якобы тогда удастся избежать ее повторения. Но когда вы пытаетесь последовать совету, ваше сердце разрывается, вы чувствуете вину и в результате понимаете, что данный способ вам не подходит. В такой ситуации я бы сказала, что это просто не ваш путь. Мы знаем, что истерики вполне естественны для детей от двух до пяти лет, и, конечно, все родители хотели бы иметь в запасе проверенные методы, чтобы справляться с детскими истериками, – но эти методы могут быть самыми разными, и вам нужно найти собственные! Вы должны искать лучшую для себя и для своих детей стратегию, всегда задаваясь вопросом, разумна ли она и не унижает ли ребенка.

В этой книге-карте мы затронем многие аспекты воспитания детей и рассмотрим различные теории, подкрепленные исследованиями.

В целом все профессионалы согласны, что нужно развивать эмоциональный интеллект детей, повышать их самооценку, поощрять хорошее поведение, поддерживать с ними активную коммуникацию, формировать их ценности... Но разногласия возникают в том, как это делать, – исследования часто приводят к противоречивым результатам. Например, одни специалисты приходят к выводу, что положительное подкрепление не приносит пользы в воспитании детей, в то время как другие утверждают совершенно противоположное. Столкнувшись с проблемами подобного рода и имея всю информацию на руках, вы должны оценить, какие практики воспитания вам стоит заимствовать, а от каких лучше отказаться. Главное, делая выбор, всегда основываться на уважении к ребенку. Когда мы будем обсуждать эту тему, я предложу вам подумать, как вы можете создать собственный набор инструментов воспитания и при необходимости его модифицировать.

За годы практики я встречала множество родителей с различными стилями воспитания. За редким исключением я никогда не настаивала, чтобы люди менялись, но всегда старалась помочь им найти собственный путь – точно так же, как я нашла свой, используя самые разные знания и теории. То есть я не бросалась в крайности и не привязывалась к ка-

кому-то одному учению, держала разум и сердце открытыми для других вариантов и собирала свой путь по кусочкам, словно мозаику. Тех, кто ко мне обращается, я знакомлю с найденным мной маршрутом, но при этом оставляю им возможность выбирать, изменять и модифицировать то, что они считают нужным, опираясь на собственные суждения.

Главное, о чем вы всегда должны помнить: никакой выбор не является неоспоримым. Более того, бывают такие «пути», которые только кажутся «путями», но ими не являются, – мы подробно поговорим об этом. Есть совершенно недопустимые вещи, а есть такие, которые кому-то подходят, а кому-то нет. Когда мы начнем обсуждать родительский багаж, вы поймете, что я имею в виду.

Так, в конце концов, что же такое карта – руководство по воспитанию детей?

Я понимаю, что поначалу сравнение поездки в метро с воспитанием детей может показаться слегка притянутым за уши или, по крайней мере, немного странным. Но поверьте, вы сможете провести между ними множество удивительных параллелей!

# Метафора карты

Осмелитесь взять эту карту в руки? Тогда поехали!

Для всех она одинакова. А впрочем – может, и нет, как посмотреть. Карта предназначена для того, чтобы каждый мог разработать свой маршрут, начав большое приключение – **путешествие в роли родителей**.

Сосредоточьтесь: вы видите хаос цветов и букв, как будто вы только приехали в незнакомый город и перед вами разложили карту метро. Я хорошо помню подобное ощущение: так я себя чувствовала, когда впервые приезжала в новые города – например, в Лондон или Париж. В глазах рябило от изобилия информации, и я боялась заблудиться среди огромного количества неизвестных мест. Но если начать спокойно анализировать карту, все окажется не таким сложным: достаточно определить, где вы сейчас находитесь, и выбрать, куда хотите пойти.

Еще раз взгляните на карту, которую я разработала для родителей (см. форзацы – *прим. ред.*). Вы увидите восемь линий разных цветов – они символизируют те аспекты, которые мы должны учитывать при воспитании детей. Это такие аспекты, как коммуникация, самооценка, эмоциональный интеллект, позитивное мышление, управление поведением, главные ценности и инструменты воспитания. Но восьмая линия представляет собой отдельный маршрут под названи-

ем «Я», который я посвятила лично вам, дорогие читатели. На каждой линии есть станции, и на них можно останавливаться и выходить.

Как видите, в некоторых точках линии пересекаются, потому что воспитание детей не может быть разделено на отдельные, изолированные друг от друга области. Многие из них связаны и взаимодействуют, трансформируя друг друга. Например, если мы работаем над тем, чтобы сделать коммуникацию с детьми более качественной, тем самым мы помогаем им развивать эмоциональный интеллект и повышать самооценку. Поэтому синяя линия общения пересекается с зеленой линией эмоций и красной линией самооценки.

В центральной части карты я нарисовала воображаемый круг, который соединяет между собой все линии и внутри которого находится ЛЮБОВЬ, – эту конструкцию мы можем назвать узлом любви. Если вы заблудитесь или запутаетесь в своем долгом путешествии, всегда возвращайтесь к ЛЮБВИ – поверьте, для вас сразу многое прояснится.

Во время поездки вы будете сталкиваться с другими пассажирами. Вы увидите, как они ходят по коридорам метро, входят и выходят из вагонов, устраиваются поудобнее на сиденьях, поднимаются и спускаются на эскалаторах... Они не похожи друг на друга, они решают разные задачи. Кажется, что каждый идет своим путем, но тем не менее у всех такая же цель, как и у вас: хорошо воспитать своих детей. Некоторые пассажиры предпочитают совершать долгую поездку,

проезжая по всем линиям метро и выходя на каждой станции; другие же выбирают что-то одно и едут либо по зеленой линии эмоций, либо по синей линии общения, либо по красной линии самооценки, а потом выходят на нужной им станции. Есть пассажиры, которые отправляются в путешествие впервые – их называют новичками. А есть и те, кто уже довольно долго ездит по разным линиям: у кого-то это может быть вторая, третья или даже четвертая поездка.

Скорее всего, вы столкнетесь и с путешественниками-новичками, и с более опытными пассажирами. Это будут знакомые и незнакомые люди, папы и мамы, с которыми вы встретитесь в вагонах, на лестницах или на перронах, с которыми вы, возможно, разговоритесь и поделитесь впечатлениями от поездки. Те, у кого больше опыта, наверняка порекомендуют вам следовать по той или иной линии, выходить на конкретных станциях и использовать определенные стратегии. Они будут давать советы – хорошие и не очень. И вы опять будете получать противоречивую информацию. В одной из поездок вы можете встретить свою соседку, которая посоветует вам поскорее отнять сына от груди, а в другой – школьного приятеля, который начнет убеждать вас в том, что соска деформирует прикус вашей дочери. Если вы станете прислушиваться ко всем этим рекомендациям, сомнения могут заставить вас изменить маршрут. Вы должны понимать, что советы представляют определенную опасность: ведь большинство людей не обладают точными знаниями, и

их советы необдуманно и необоснованно, а то, что работает для одних, совсем не обязательно сработает для других. Подходите к советам избирательно. Старайтесь прислушиваться к людям, чьи воззрения основаны на здравом смысле. И всегда, абсолютно всегда подвергайте сомнению то, что вам говорят, оценивая, действительно ли это подходит вам и вашим детям и вписывается ли оно в путешествие, которое вы хотите совершить. Слушайте свой внутренний голос, чтобы найти собственный путь. И помните, что в любом случае ответы на все вопросы вы найдете в любви.

Не только пассажиры, но и опытные работники повстречаются на вашем пути. Они на самом деле облегчат вам дорогу: машинист поезда, полицейские, эксперты информационных пунктов...

В мире воспитания нас сопровождают психологи, консультанты, учителя и другие эксперты. Заимствуйте у них то, что соответствует вашему образу мыслей и чувств, что подходит вашим детям и вам самим. Если вы не до конца убеждены в словах специалистов, поищите других «машинистов» и помощников, потому что при одинаковой роли и задачах их стратегии и инструменты для достижения поставленных целей могут различаться. Ваша обязанность – найти созвучных себе советчиков.

Да, поездка обещает быть шумной. Но иногда вы будете оказываться в полном одиночестве в абсолютно пустом и тихом вагоне. Когда такое случится и рядом вы не увидите дру-

гих пассажиров, в вас может зародиться сомнение, например такое: «В детском саду со всех одноклассников моего сына родители, поощряемые воспитателями, уже начали снимать подгузники. Но мне кажется, мой ребенок пока не готов, и я хочу подождать. Правильно ли я поступаю?»

Иногда может произойти обратное: вы будете двигаться по линии, полной шумных пассажиров, направляющихся в один и тот же пункт назначения. И вы продолжите ехать во всем этом гамае. Но на самом ли деле всем детям нужно одно и то же?

Или, что не менее важно, подходит ли данный «пункт назначения» вашему ребенку? Возможно, вы задумаетесь об этом, когда столкнетесь, например, со следующей ситуацией: учительница собирается ввести систему жетонов, основанную на наклейках и вознаграждениях, а чтобы дети поскорее привыкли к новой системе и результаты улучшились, она хочет, чтобы и родители дома применяли ее стратегию.

Если остановиться и немного понаблюдать, станет ясно, что во время путешествия пассажиры ведут себя по-разному: одни разговаривают с соседями, другие – с приятелями, а некоторые – даже с незнакомцами. Есть те, кому больше нравится высказывать свое мнение и давать советы, есть те, кто предпочитает слушать, а есть пассажиры, которые в поездке пользуются возможностью почитать. (Существует много книг по воспитанию детей, и полезно ознакомиться с разными теориями, мнениями и точками зрения, чтобы выбрать

подходящее для вас и проложить собственный путь.) Некоторые пассажиры предпочитают не болтать, а молча думать о своих трудностях и искать пути решения проблем, которые встречаются на их пути. И, наконец, есть такие, кто настолько устает, что пользуется путешествием, чтобы поспать или просто поглазеть вокруг, ни о чем особо не думая.

Иногда, сидя в вагоне, можно потерять концентрацию – путешествие долгое и порой утомительное, а все мы люди. Из-за сильной усталости есть вероятность отвлечься или даже заснуть, а то и проехать нужную станцию. Если что-то подобное случится и с вами, не отчаивайтесь: вы всегда можете вернуться. Станция останется на своем месте, пусть для достижения цели вам и потребуется немного больше времени. Если вы вдруг потеряетесь среди такого количества линий и станций, не волнуйтесь, а просто определите свое местонахождение и двигайтесь в нужном вам направлении.

Как видите, это непредсказуемое путешествие. Иногда можно пропустить свою станцию или опоздать на поезд, увлекшись болтовней в переходе или перепутав линии. Но даже если вы точно определились со своим путем, двери вагона могут захлопнуться перед самым носом, и вам только и останется, что наблюдать, как состав исчезает в глубинах туннеля. А еще можно просто остаться стоять на перроне, начав сомневаться в том, действительно ли поезд едет туда, куда вам надо; пока вы будете думать, поезд уже уедет. Но не стоит отчаиваться – когда вы будете ждать этого меньше все-

го, он снова приедет на вашу станцию. И достаточно скоро.

Кроме того, на вашем пути могут возникнуть и другие препятствия – поломки, аварии, осложнения, то есть обстоятельства, которые обычно тормозят и задерживают. В таком случае вы должны отдавать приоритет самому срочному и важному делу, чтобы потом вернуться на свой путь.

Возможно, в путешествии вы будете не одни. Есть пассажиры, совершающие поездку в паре, а есть пассажиры, путешествующие в одиночку. Если у вас имеется компания, важно, чтобы вы и ваш попутчик ехали в одном направлении. Недостаточно ехать по одной линии – нужно стремиться в один и тот же пункт назначения. Если вы и ваш партнер отправитесь в разных направлениях, это создаст путаницу и не принесет детям никакой пользы.

В поездке мы будем учитывать основные аспекты жизни человека: поведенческий, когнитивный и аффективный (то есть поведение, мысли и эмоции), не забывая и о социальном аспекте, который позволяет взаимодействовать с другими людьми. Эти же аспекты мы должны учитывать и в воспитании детей. Ребенок думает, чувствует, действует, и в зависимости от того, как он это делает, ему легче или труднее стать счастливым.

Вы можете убедиться сами, что все перечисленные аспекты так или иначе отражаются в линиях нашей карты.

## **Линия 1. Коммуникация**

Коммуникация (общение), без сомнения, является одной из главных вещей, которым стоит уделять внимание при воспитании детей. Как только малыши рождаются и мы берем их на руки, мы начинаем с ними взаимодействовать – общаться с помощью объятий, поцелуев, слов... Благодаря коммуникации, вербальной и невербальной, мы запускаем весь процесс воспитания и постепенно переходим к тому, о чем идет речь в других частях нашей книги. Именно поэтому так важно заботиться о коммуникации, стремясь сделать ее легкой, двунаправленной и эмпатичной.

## **Линия 2. Самооценка**

Все специалисты сходятся во мнении, что позитивный образ самого себя необходим для эмоционального благополучия людей. Как родители, мы играем фундаментальную роль в развитии у наших детей адекватной и реалистичной самооценки. Последнее важно, потому что повышать самооценку детей – не значит говорить им, что они всё делают хорошо или что они лучшие.

### **Линия 3. Эмоциональный интеллект**

Различные исследования показали, что эмоциональный интеллект напрямую связан со счастьем. Хорошо, что в последние годы особое внимание уделяется пониманию эмоций и управлению ими. За развитие этих умений в детях теперь несут ответственность специалисты, педагоги и родители.

### **Линия 4. Позитивное (и реалистичное) мышление**

Во многих случаях мысль управляет сердцем, приобретая тем самым особое значение. Здесь я постараюсь научить вас мыслить позитивно и передавать данное умение своим детям.

### **Линия 5. Управление поведением**

Хорошее поведение детей – один из приоритетов родителей, когда речь идет о воспитании. Я расскажу о разных взглядах и стратегиях, связанных с поведением ребенка.

## **Линия 6. Главные ценности**

Если вы хотите, чтобы дети были счастливы, вам неизбежно придется учить их с каждым днем становиться лучше. Личность, сформированная на основе хороших и правильных ценностей, окружающими воспринимается более благоприятно и уважительно, вследствие чего сам человек чувствует себя гораздо увереннее. Я расскажу о ценностях, которые считаю основополагающими в воспитании детей. К рассказу о каждой ценности я добавлю историю с соответствующей моралью.

## **Линия 7. Инструменты воспитания**

Есть очень полезные инструменты, которые можно использовать в воспитании детей. Я расскажу о своих любимых. Без сомнения, и здесь найдется место для историй.

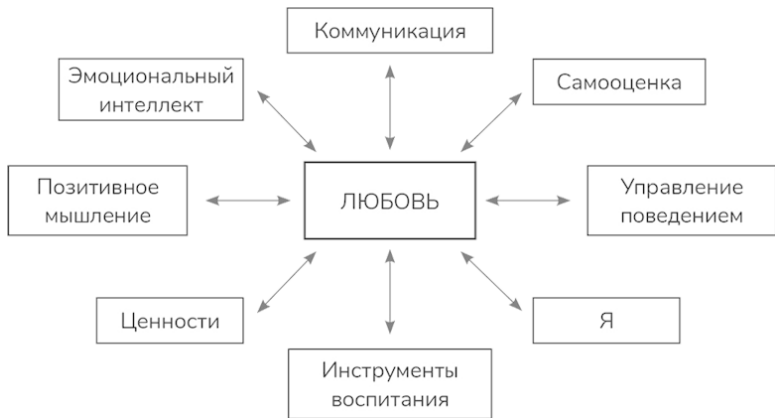
## **Линия 8. Я (то есть вы)**

Здесь я сфокусируюсь на вас, дорогие читатели. Потому что вы тоже заслуживаете внимания.

## Узел любви

Что всегда должно присутствовать в отношениях с детьми, так это безусловная и безоговорочная любовь. Неважно, свирепая буря вокруг вас или десятибалльное землетрясение, – дети неизменно должны чувствовать вашу любовь. Она будет компасом в этом путешествии, тем, что укажет верное направление, когда вы почувствуете, что заблудились. Вот почему я придумала узел любви – то место, где вы можете встретиться с собой и переосмыслить свои цели.

Все аспекты, упомянутые в книге, можно совершенствовать и развивать хоть каждый день. Все они важны и взаимосвязаны. Если вы улучшаете один аспект, вы, соответственно, улучшаете и остальные. Вот почему существуют соединения, связывающие разные линии.



В конце каждой линии (главы) вы найдете список наиболее важных тезисов по данной теме, а также придуманную историю и некоторые предложения по совместной активности родителей и детей, что поможет дополнить теорию практикой.

Словом, вас ждет большое путешествие. Путь будет долгим, и непредвиденные события не исключаются. Время от времени вы будете уставать, терять терпение и уверенность... Но карта останется с вами – надеюсь, она сделает ваш путь проще или хотя бы сноснее. И самое главное: вам совершенно точно понравится такое чудесное приключение, как быть родителями. Вы готовы зайти в вагон и начать поездку?

# Багаж

Прежде чем отправиться в длительное путешествие, нужно собрать необходимый багаж. Что должно быть в вашем чемодане? Если позволите, вот мои предложения.

Обязательно возьмите с собой	Выбросите
Любовь Чуткость Уважение Терпение Соучастие Спокойствие Здравый смысл Гибкость Уравновешенность Последовательность	Крики Оскорбления Упреки Неуважение Физическое насилие Наказания Давление Стресс Завышенные ожидания
<p><b>А теперь соберите собственный багаж</b></p> <p>Что бы вы хотели в него добавить?</p> <p>А что хотели бы выбросить?</p>	

# Начало моего пути

## Открою вам секрет...

Психолог, помимо всего прочего, – это человек, который слушает не осуждая и который, как правило, не делится с пациентами своей личной информацией. Однако время от времени терапевт может обращаться к **технике самораскрытия** и рассказывать что-то из собственного опыта, если почитает это полезным в курсе лечения или в терапевтической практике.

В данном случае мы с вами не на консультации, и я не терапевт, которому вы все про себя рассказываете. Я профессионал, мать троихдетей, и на страницах этой книги я собираюсь поделиться с вами многим из того, что знаю сама и во что лично верю в отношении воспитания детей. Я намерена стать вашей попутчицей, но не случайной и безучастной. Я осознаю важность и ответственность своей роли в вашем путешествии и хочу создать теплую атмосферу близости и доверия. Я хочу открыть вам свое сердце, чтобы вы могли лучше узнать меня, хочу, чтобы вы поняли чувства человека, который говорит с вами о чем-то столь важном, как ваши дети, через его сокровенные воспоминания о начале родительского пути. Я собираюсь поделиться с вами тем, как я нашла

свой путь (и до сих пор по нему иду). Уверяю вас, что этот процесс не был лишен сомнений и трудностей, более того – он еще не завершился, потому что по мере взросления детей мне нужно модифицировать свое поведение, приспосабливаясь к новым обстоятельствам, и продолжать спрашивать себя, по-прежнему ли я двигаюсь в верном направлении.

На страницах книги вы найдете и другие личные откровения, но, возможно, именно рассказ о начале пути – это рассказ о моменте моей величайшей уязвимости и неуверенности.

В возрасте 25 лет я получила степень магистра клинической психологии и начала принимать своих первых пациентов. Среди них были матери и отцы, которые обращались ко мне за рекомендациями по поводу воспитания детей. Я помню, как уверенно раздавала советы по отучению от подгузника, избавлению от страхов, прекращению истерик, улучшению поведения... Я без тени сомнения применяла к реальным ситуациям теории, которые столько лет изучала в учебном заведении. Как-то одна из мам внимательно посмотрела на меня (возможно, не убежденная моими аргументами) и прямо спросила: «А у вас самой дети есть?»

Услышав вопрос, я покраснела, а клиентка усмехнулась. Наверное, было совершенно очевидно, что детей у меня нет. Однако, поборов первоначальное смущение, я смогла спокойно ответить на ее вопрос: «Мне не обязательно самой сталкиваться с теми проблемами, решение которых я пред-

лагаю. Я никогда не страдала депрессией или тревожным расстройством, но я способна лечить их, потому что владею соответствующими знаниями и стратегиями. Я имею необходимое образование и подготовку».

Я осталась довольна своим ответом, и клиентка, думаю, тоже. Однако по прошествии некоторого времени и с появлением собственных детей я вспомнила тот разговор многолетней давности. Я иначе взглянула на вопрос, заданный мне той матерью, и изменила свое мнение. Потому что, не познав безграничную любовь к собственным детям, лично не столкнувшись с бессонными ночами, усталостью и беспокойством, не открыв в себе ту безграничную способность к самопожертвованию, о которой вы не знали до прихода в этот мир самого важного для вас чудесного существа, сложно по-настоящему осознать, что же означает родительство. При этом я не утверждаю, что бездетный психолог не может предложить клиентам эффективное лечение или дать соответствующие профессиональные указания, но те, у кого дети есть, как бы приобретают еще одну ипостась, и это следует понимать. Что я имею в виду?

Когда родился мой первый ребенок, во мне произошла настоящая революция.

Это было жестокое столкновение всех моих теоретических знаний о том, как «правильно», с моим материнским инстинктом. Я расскажу вам свою историю, расскажу, как я начала путешествие и как изменила маршрут в поисках но-

вого пути.

## *О влиянии, моде и социальном давлении*

Когда я была на восьмом месяце беременности, то покинула столицу и переехала в город поменьше. Мой партнер нашел новую работу, а я решила на время оставить карьеру психолога, чтобы полностью посвятить себя материнству. Ультразвуковые исследования всегда проходили хорошо, но однажды гинеколог сказала мне: «Этот ребенок будет настоящим непоседой. Только посмотрите, как активно он двигается! Дети, которые так много шевелятся в утробе матери, потом становятся еще подвижнее. Вот увидите!»

Мой малыш родился в августе. Не буду подробно описывать детали произошедшего, но это были сложные роды, о которых мне совсем не хочется вспоминать. К счастью, все обошлось, и после нескольких дней пребывания в отделении интенсивной терапии для новорожденных нас с ребенком отпустили домой. Первые недели были не самыми трудными: муж взял отпуск, к нам на несколько дней приехали мои родители, да и вообще все вокруг были очень внимательны и готовы протянуть руку помощи. Но постепенно ситуация менялась. Родители уехали в свой город, а муж вернулся на работу, на которой пропадал целыми днями, часто даже пропуская обеды и ужины дома. Я чувствовала себя очень одиноко в новом городе. Большую часть времени я проводила

один на один с ребенком – моим чудесным ребенком, которого я безумно полюбила с первого взгляда. Помните, что говорят многие родители о своих новорожденных? «Это не ребенок, а просто подарок, он только ест и спит!» Однако мой ребенок и не ел, и не спал. Практически весь день он капризничал и плакал. Плакал он везде: в машине, в слинге, в коляске, в детском креслице и, опережая ваш вопрос, у меня на руках. Я всегда наблюдала за ребенком и проверяла, успокоится ли он, если я перенесу его в какое-нибудь другое место. Без преувеличения могу сказать, что 80 процентов времени он вел себя беспокойно. Я была одной из тех матерей, которые не могут ни поест, ни принять душ и едва успевают одеться. Я все время переживала – в первую очередь за своего малыша, которого редко видела спокойным и счастливым. И при этом я очень сильно уставала.

Кроме того, вследствие проблемных родов я не могла кормить сына грудью, что меня ужасно угнетало. Я чувствовала себя плохой матерью из-за того, что не могла дать своему ребенку самое, как я мечтала, лучшее. Я сцеживалась сколько могла, и это усугубляло стресс, потому что мне приходилось тратить в два раза больше времени сначала на сцеживание, а затем на кормление из бутылочки. По ночам было не легче: я не помню, чтобы в течение первых нескольких месяцев я спала больше двух часов подряд. У ребенка были очень сильные колики, которые начинались в четыре часа дня и продолжались до двух-трех часов ночи. Кроме того, он постоян-

но срыгивал. Вот почему он не ел и часто вел себя беспокойно. Педиатр сказал, что колики могут продолжаться до трех месяцев и скоро, когда его пищеварительная система созреет, ребенок перестанет срыгивать. Да и некоторые знакомые успокаивали, что в три месяца малыш уже будет спать всю ночь. Меж тем я то и дело встречала все новых родителей, которые говорили мне: «Мой первенец – просто подарок, он ест и спит, ест и спит!» Сейчас я смеюсь над всем этим, но тогда, будучи на 13 лет моложе, в смятении от гормональных изменений, одинокая, измученная и отчаявшаяся, я в надежде цеплялась за каждое слово окружающих и вела обратный отсчет, как будто через девяносто дней моя жизнь и вправду изменится. Я мечтала о том, что смогу больше спать, принимать душ, пока ребенок дремлет, смогу пить кофе, пока дитя будет спокойно лежать у меня на коленях, смогу гулять без сопровождающего нас плача... Но самое главное, о чем я мечтала больше всего, – что мой ребенок наконец будет хорошо себя чувствовать. Потому что меня расстраивало именно то, каким беспокойным и несчастным мой малыш все время выглядел. Поэтому, преисполненная ожиданий, я считала дни и часы, оставшиеся до того, как ему исполнится три месяца. И это было моей большой ошибкой. Прошло три месяца, потом четыре... А ситуация не только не улучшилась, но еще и ухудшилась. Мой обратный отсчет давно закончился, и я чувствовала все большую растерянность и отчаяние. Днем я еще более-менее справлялась, но ночи бы-

ли невыносимы. Справедливости ради надо сказать, что муж всегда заботился о ребенке, когда был рядом, и благодаря этому я держалась.

Ко всему прочему, когда я разговаривала по телефону с коллегами (так получилось, что я первая из нашего круга стала мамой), меня убеждали, что не нужно уделять ребенку столько внимания, ведь тем самым я только усиливаю его плач.

Говоря профессиональным языком, они рекомендовали мне игнорировать плач, если все основные потребности ребенка удовлетворены. Смысл их посылы был такой: «Перестань его баловать». Давая такие советы, коллеги подталкивали меня стать на позицию бихевиоризма, который мы изучали в университете и который был очень популярен в то время. Я сама иногда об этом думала, однако что-то вызывало у меня сомнения, противоречило моей интуиции. Я вспомнила ту молодую маму, которая однажды спросила, есть ли у меня дети... Могла бы я в то время посоветовать ей или другому клиенту игнорировать плач собственного ребенка? Сложно сказать, ведь подобный вопрос тогда не задавался, но это было вполне вероятно, если бы я пришла к выводу, что такое решение – лучшее в той ситуации. Однако теперь, став матерью, я бы засомневалась.

Между тем однажды утром, как обычно, выйдя гулять с ребенком, я встретила знакомую, которая тоже гуляла – со своей третьей дочкой. У нас получился следующий разговор:

– Ты выглядишь усталой. Как малыш? Он уже спит всю ночь?

– Куда там! Просыпается по два-три раза за ночь.

– А сколько ему?

– Почти шесть месяцев...

– А ты читала книгу про то, как научить младенцев спать?

Мне ее порекомендовал педиатр, и это настоящее чудо! Уже через несколько дней твой малыш будет спать всю ночь. Моя сестра тоже попробовала эту методику и в полном восторге от нее!

– Нет, я не читала.

– Ой, ну тогда запиши название и попробуй. Вот увидишь, этот метод подействует!

Я купила книгу. Название не скажу, но уверена, вы догадаетесь, о какой книге идет речь, потому что она стала очень известной. В общем, в ней предлагалось детальное расписание с указанием того, сколько минут родители должны ждать, прежде чем подойти к ребенку, когда тот начнет плакать во время укладывания или проснувшись ночью. Все это сопровождалось длинным списком преимуществ крепкого детского сна. Я снова столкнулась с бихевиоризмом – это была та самая методика. Именно ее я изучала, и именно о ней мои коллеги говорили по телефону. Разве что в книге содержались определенные, очень подробные рекомендации по теме, которая на тот момент так сильно меня беспокоила: сон ребенка.

На самом ли деле это было решением моей проблемы? В книге все так хорошо формулировалось и обосновывалось, что я засомневалась. В конце концов, данная методика соответствовала тому, чему меня учили, и вроде бы подкреплялась научными исследованиями. Утверждалось, что она улучшала жизнь и ребенку, и всем окружающим, что ее разработали не для детей, а для родителей... Наверное, тогда я убедила себя попробовать этот метод, потому что мне необходимо было сложить в своей голове какую-то четкую картинку. Я не горжусь тем, что сделала, и, если честно, мне даже стыдно в этом признаваться. Иногда найти свой путь означает перевернуть собственные представления с ног на голову и совершить ошибки, чтобы потом их исправить и, если потребуется, пойти в противоположном направлении. Именно это случилось со мной.

Моему малышу вскоре должно было исполниться шесть месяцев. Я выделила интересовавшие меня части книги и запомнила все шаги. В ту ночь я собиралась применить методику на практике. Я следовала такому же распорядку, как и во все предыдущие дни: искупала сына, надела на него пижамку, последний раз за день покормила, потом некоторое время мы посидели с ним в обнимку, после чего я поменяла ему подгузник, поцеловала и сказала, что люблю его. Мой ребенок был сыт, чист, и у него ничего не болело. Поэтому я сделала вывод, что все его основные потребности удовлетворены. Помню, что сердце мое колотилось как бешеное. Я

положила сына в кроватку, дала ему соску, которую он тут же выплюнул, выключила свет и, пожелав спокойной ночи, вышла из комнаты. Как и ожидалось, он тут же начал плакать. Я стояла за дверью спальни с часами. Убедившись, что никто к нему не подходит, сын начал рыдать еще громче. Мое сердце наполнилось ужасом: «Он, наверное, думает, что его бросили!» Секунды ожидания казались мне вечностью. Я расплакалась: «Что же я делаю? Мой ребенок плачет, и я вместе с ним. Разве может для нас быть хорошим то, что заставляет нас обоих страдать?» Больше я не смогла этого вынести: вошла в комнату и обняла своего мальчика. Я легла рядом с ним и извинилась за то, что пыталась сделать. Я по-прежнему волнуюсь, вспоминая все это. Та ночь была первой из многих, когда мы с малышом спали вместе. И у сына не было колик, он ни разу не заплакал. Я бы сказала, что произошло настоящее чудо.

### *Просто сын нуждался в своей маме*

Так я начала практиковать совместный сон. Именно это требовалось моему сыну, чтобы спокойно спать. Контакт с родителями и ощущение защищенности вообще входят в число самых важных потребностей детей. В наше время, к счастью, спать в одной постели с ребенком считается, как правило, нормальным (хотя еще находятся люди, которые в ужасе хватаются за голову, слыша о подобном). Раньше все

было не так, по крайней мере не в моем ближайшем окружении, – спать с детьми считалось странным. И, должна признаться, сначала я скрывала данный факт и в какой-то момент даже задалась вопросом, нормально ли это. Теперь я могу оценить ситуацию с высоты прожитых лет и не представляю, как можно осуждать мать за то, что она спит в одной постели с маленьким ребенком. Интересно, кому пришла в голову «гениальная мысль», что малыш должен спать один в своей кроватке, а в возрасте четырех месяцев его вообще нужно переселить в отдельную комнату, дабы не превращать в зависимое и неуверенное в себе существо? Современная наука доказала обратное: дети обретают чувство безопасности, зная, что их родители всегда рядом. Как нечто настолько противоестественное могло проникнуть в методики воспитания и так глубоко укорениться в нашем образе мыслей? К счастью, я нашла альтернативных специалистов и родительские группы, которые превыше всего ставили привязанность и любовь. У этой практики появлялось все больше последователей, и с течением времени она приобрела легитимность. Да, в университете нас учили другому, но действовать подобным образом меня заставили материнский инстинкт и простая логика. Ночи значительно улучшились, и дни тоже стали налаживаться. Мой сын окреп – он чувствовал, что я не оставлю его и всегда буду рядом. И я была более отдохнувшей.

Мой второй сын родился, когда старшему было 20 меся-

цев, а еще через два года появилась и дочурка. С ними я отказалась от ожиданий, перестала сверяться с календарями и смогла в полной мере насладиться совместным сном (на этот раз без колебаний и без утайки) и среди прочего длительным грудным вскармливанием. Правда, этих двух детей во время УЗИ никто не называл непоседами, они не страдали коликами и отрыжкой. Но, полагаю, решающими и действительно важными были мое отношение и мой подход к делу. Я нашла свой путь! По крайней мере, на том этапе воспитания.

При этом я совсем не хочу сказать, что такой путь единственно верный, но он оказался самым подходящим для меня и моей семьи. Я думаю, что каждый волен формировать свой путь, основанный на уважении к ребенку, и никто не должен за это подвергаться осуждению со стороны окружающих. Однако, если позволите, я все же посоветую отказаться от бихевиоризма в вопросе сна младенцев, потому что в общем и целом это неуважительная практика, не приносящая никакой пользы, – скорее наоборот.

С другой стороны, если бы мой первый ребенок не оказался таким «потрясающим» (говорю это со всей любовью, так как то, чему он меня научил, я ни на что не променяю), я бы не начала это неповторимое путешествие и не стала бы, отказавшись от некоторых первоначальных идей, двигаться в другом направлении, чтобы найти свой настоящий путь – тот путь, который научил меня всегда сравнивать разные варианты и на каждом этапе находить то, что кажется самым

лучшим именно мне.

А по поводу того, стоит ли скрывать что-либо от окружающих, боясь их осуждения, то я скажу вам: «Расслабьтесь!» Люди вообще слишком часто судят других. Это какой-то странный обычай: внимательно следить за тем, что делает другой человек, и укоризненно тыкать в него пальцем. Не знаю почему, но в вопросах воспитания эта вредная привычка проявляется особенно ярко. Что бы вы ни сделали, всегда найдется тот, кто вас осудит. Данное правило я проверила на себе при выборе способа кормления – грудью или из бутылочки. Своего первого сына я не могла кормить грудью, а значит, иногда мне приходилось давать ему бутылочку, сидя на скамейке на улице. Я заметила, что некоторые люди смотрели на меня и шептались, а другие вслух удивлялись, что я не кормлю грудью такого маленького ребенка. Когда я защищалась, говоря, что это невозможно, они отвечали, мол, это потому, что я недостаточно старалась. Как будто мне было мало упреков, которыми я сама себя изводила! Несколько лет спустя я сидела на той же скамейке, кормя грудью свою маленькую дочь, и люди снова смотрели на меня и шептались, а кто-то даже возмущался, что улица – не место для подобного. В общем, всем не угодишь, поэтому улыбайтесь и полноценно наслаждайтесь выбранным вами стилем воспитания. Я закончу этот раздел небольшой классической историей, которая говорит сама за себя.

## Отец, сын и осел

Однажды отец и сын вместе с ослом возвращались домой после долгого рабочего дня. Сын сидел на осле, а отец шел впереди, ведя животное за вожжи. Односельчане, которые повстречались им на пути, возмущенно обратились к сыну:

– Как тебе не стыдно?! Ты, сильный и молодой, заставляешь своего бедного отца идти пешком!

Тогда сын слез с осла, а на его место сел отец. Следующие односельчане, шедшие навстречу, начали шептаться:

– Какой эгоистичный отец! Хорошо ему сидеть, когда бедный мальчик идет пешком!

Тогда отец и сын решили усесться на ослика вдвоем, чтобы никто их не критиковал. Но когда они проезжали мимо каких-то прохожих, те сказали:

– Нужно быть варваром, чтобы так издеваться над бедным животным! Глянь! Уселись вдвоем на осла, а тот уже еле их тянет!

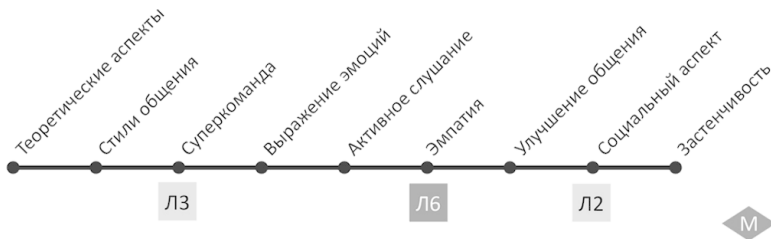
В самом конце пути, устав от всеобщего осуждения, отец и сын решили слезть с осла и пойти пешком. Увидев их, компания каменщиков неподалеку залилась хохотом:

– Что за пара идиотов! У них есть осел, но вместо того, чтобы на нем ехать, они идут пешком!

*Народная басня, пересказанная Эзопом*

А теперь пора! Поезд отправляется совсем скоро! Берите свой багаж и заходите в вагон, потому что наше путешествие начинается.

# Линия 1. Коммуникация



*Ребенок, который рассказывает, что с ним происходит, носит непробиваемую для любых обидчиков броню.*

Мы могли бы отправиться в путешествие из любого пункта, но я предлагаю начать с коммуникации, то есть с общения. Некоторые специалисты говорят, что общение между матерью и ребенком начинается, когда он еще находится в утробе. Если вы биологическая мать, вы наверняка не раз слышали, что, когда во время беременности женщина грустит или переживает стресс, эти же эмоции испытывает и ребенок. Дело в том, что младенец воспринимает эмоции своей матери через гормоны, циркулирующие в крови, и именно поэтому беременной женщине рекомендуется по возможности всегда оставаться спокойной и в хорошем расположении духа. Несомненно, голос также является важным фактором внутриутробной коммуникации. Если мать шепчет, говорит

тихо или поет, это оказывает успокаивающее воздействие на ребенка. Позже, когда малыш родится, общение начнет развиваться в другом ключе и с каждым днем будет становиться все сложнее. Коммуникация заложит основу для дальнейшего воспитания и впоследствии поможет родителям достучаться до своего ребенка (и наоборот). Она станет необходимым фактором в развитии самооценки и эмоционального интеллекта малыша, его умения мыслить позитивно, действовать надлежащим образом и формировать правильные ценности.

В общем, коммуникация – это основа всего остального. Но родителям не всегда удается эффективное общение. Таким образом, развитие и совершенствование коммуникативных навыков необходимо для того, чтобы улучшать отношения с детьми. И чем раньше вы начнете это делать, тем лучше.

Хорошая коммуникация между родителями и детьми нужна для формирования прочных и длительных эмоциональных связей, для сохранения доверия и привязанности, а также для создания соответствующей основы выбранного стиля воспитания.

Пожалуй, наиболее часто родителей, помимо прочего, беспокоит то, что их дети отдаляются от них и не рассказывают о своих проблемах, из-за чего мама и папа не могут помочь, когда дети в этом нуждаются. Основой близких отношений между обеими сторонами является живое и двусто-

роннее общение.

Адекватную коммуникацию следует выстраивать с самого начала отношений, то есть сразу нужно закладывать надежный фундамент – подобно строителю, который возводит дом на всю жизнь. Это должна быть неразрывная связь, основанная на эмпатии и уважении, которая не разрушится в самые кризисные моменты: например, в проблемных ситуациях или, скажем, с началом переходного возраста у ребенка, когда дети становятся более независимыми, а иногда и более замкнутыми. Такая связь поддерживает гармонию в доме и способствует здоровым и уважительным отношениям между всеми членами семьи. Если же, наоборот, изначально были заложены основы неадекватной коммуникации, то между родителями и детьми выстраивается стена, которая со временем только растет и к переходному возрасту уже может превратиться в звукоизоляционную.

# Теоретические аспекты коммуникации

Путешествуя по этой линии, мы затронем наиболее важные аспекты общения родителей и детей. Позвольте начать с краткого теоретического вступления о коммуникации и ее составляющих: оно поможет вам лучше понять различные концепции, которые будут встречаться на пути.

Под **коммуникацией** понимается сознательное действие по обмену информацией между двумя или более людьми. Базовая схема элементов коммуникации такова:



**Отправитель** – человек, который передает сообщение.

**Сообщение** – то, что человек хочет сказать (сообщить).

**Получатель** – человек, который получает и интерпретирует сообщение.

Чтобы коммуникация была эффективной, то есть чтобы сообщение достигло получателя и было интерпретировано им именно так, как того хочет отправитель, все три элемента следует учитывать в равной степени. Для этого нужно за-

дать себе такие вопросы: «Как должен действовать отправитель?», «Какие характеристики должны быть у сообщения?» и «Насколько получатель восприимчив к сообщению?» Добавлю еще один важный вопрос: «Благоприятна ли среда для осуществления коммуникации?»

Существуют различные типы коммуникации.

1. **Вербальная коммуникация** – общение посредством речи, то есть при помощи набора языковых символов или знаков, которые образуют различные структуры, формирующие реальность. Вербальная коммуникация, в свою очередь, может осуществляться следующими способами:

○ **устным:** взаимодействие между отправителем и получателем осуществляется вслух. Отправитель говорит, а получатель слушает. Для общения необходимо, чтобы оба собеседника знали язык, на котором они говорят;

○ **письменным:** взаимодействие между отправителем и получателем осуществляется посредством письма и чтения. Для этого типа общения необходимо, чтобы, помимо знания обоими собеседниками используемого языка, они умели читать и писать.

2. **Невербальная коммуникация** – это общение, при котором информация передается без использования слов. Здесь задействованы жесты, мимика, позы тела... Не вдаваясь в подробности: эмоции обычно отвечают за многие выражения лица и позы тела, которые являются частью того, что мы называем невербальной коммуникацией. Например, на-

хмуренный лоб часто связан с раздражением, а улыбка, как правило, означает радость. Как я упоминала ранее, невербальная коммуникация включает в себя:

○ **жесты** – жестикуляцию, которая обычно подразумевает движения рук. В нашей культуре, например, когда человек пожимает плечами, он имеет в виду, что не понимает сообщения, если поднимает большой палец – он согласен с отправителем, а если указывает куда-то пальцем, то пытается показать что-то в определенном направлении;

○ **выражение лица** – это то, что «говорит» наше лицо, передавая наши чувства. Не зря существует поговорка «Лицо – зеркало души». Несложно понять, что чувствует человек, если у него, например, опущены уголки губ, наморщен нос или открыт рот;

○ **зрительный контакт** – это то, как мы смотрим собеседнику в глаза во время разговора. Отсутствие зрительного контакта может свидетельствовать о незаинтересованности или чрезмерной застенчивости. С другой стороны, если зрительный контакт слишком продолжительный и интенсивный, он может быть интерпретирован как вторжение в личное пространство или признак дерзости. Поэтому важно уметь устанавливать сбалансированный зрительный контакт;

○ **позы** – это составляющие языка тела: идет ли человек с опущенной головой и сгорбившись, или же, наоборот, совершенно ровно держит спину и смотрит прямо перед собой. Немало значит и то, как он сидит: если вжимается в крес-

ло, будто стараясь исчезнуть, скорее всего, он чувствует себя некомфортно, а если сидит ровно, подает сигнал о том, что чувствует себя в безопасности, что внимателен и спокоен;

○ **параязык** – это невербальное «звучание» сообщений: громкость голоса, скорость и ритм сказанного, интонации, паузы... Без сомнения, данный аспект общения одновременно и облегчает и затрудняет, но все же обогащает передачу информации.

С использованием вербальной и невербальной коммуникации часто сообщается одно и то же. Однако иногда сообщения не совпадают и даже начинают транслировать противоречивую информацию. Например, кто-то словами говорит, что он счастлив, но его лицо и тело демонстрируют совершенно противоположное – человек на самом деле печален и подавлен. Какой же информации верить? Некоторые ученые утверждают, что невербальная информация имеет больший вес и более надежна, чем вербальная.

Альберт Мейерабиан, автор **принципа общения 7–38–55**, обосновал в 1967 году гипотезу о том, что эмоциональное восприятие речи зависит от:

- содержания – на 7 %;
- голоса говорящего (интонации, громкости, модуляции и т. д.) – на 38 %;
- от языка тела говорящего – на 55 %.

Таким образом, невербальная информация имеет огромное значение, и ее нельзя игнорировать.

В случае с детьми это еще более очевидно: часто они не знают, как выразить свои мысли и чувства словами, зато их тело отлично передает происходящее у них внутри. Если ваш ребенок утверждает, что у него все хорошо, но вы, наблюдая за выражением его лица, жестами и поведением, понимаете, что он не совсем в порядке, вы, как родители, не должны обманываться. Самое разумное – продолжить следить за знаками, чтобы определить реальное состояние ребенка.

Помимо прочего, сделанные из наблюдения выводы помогут понять, какие типы вербального и невербального общения вы используете со своим ребенком и насколько они совместимы и согласованы друг с другом.

Говоря о коммуникации в воспитании детей, нужно учитывать как минимум два аспекта:

**1. То, как вы общаетесь с детьми.** Основы общения начинают закладываться родителями с момента рождения детей. Форма взаимодействия будет определять связь и близость, способность налаживать контакт между сторонами и добиваться доверия. Такая коммуникация всегда двунаправлена: она должна идти как от родителей к детям, так и от детей к родителям – обе стороны будут влиять друг на друга. Некоторые родители иногда сомневаются, слышат ли их дети. «Я как заезженная пластинка постоянно повторяю одно и то же и не знаю, есть ли от этого толк», – обычно говорят они. Для начала следует понаблюдать, правильно ли происходит взаимодействие (на пути следования по этой линии вы

увидите подсказки, как добиться желаемого). Если вы придете к выводу, что все происходит правильно, можете не сомневаться, что дети вас слушают и постепенно обрабатывают ваши сообщения.

**2. То, как дети общаются вне дома.** Стиль, способ, шаблоны вашего общения с детьми не только влияют на ваши отношения с ними, но и закладывают основу того, как они будут взаимодействовать с людьми вне семьи: с другими родственниками, друзьями, знакомыми и незнакомыми людьми. Я говорю о **социальных навыках**, которые дети разовьют и будут применять вне дома.

Чтобы подробнее рассмотреть все, что касается общения родителей и детей, я определила на вашем пути несколько остановок.

**1. Стиль общения родителей.** Важно, чтобы вы наблюдали за собой и попытались проанализировать, к какому стилю коммуникации с детьми вы прибегаете чаще всего. Выясните, используете вы желательные или нежелательные фразы. Ознакомившись с разными типами фраз, вы сможете улучшить общение с детьми, если в этом будет необходимость.

**2. Выражение эмоций.** С помощью вербального и невербального языков вы можете принимать или отрицать эмоции ваших детей. Чтобы способствовать развитию коммуникации и здорового эмоционального интеллекта у своих чад, вам необходимо поработать над тем, чтобы научиться

принимать чувства детей, а не избегать их.

**3. Активное слушание.** Прислушивайтесь всем своим существом и всеми чувствами к тому, что говорят дети, и сопротивляйтесь искушению заниматься параллельно какими-то иными делами. Это умение будет способствовать тесным отношениям и доверительному общению между вами и детьми.

**4. Эмпатия.** Правильная коммуникация подразумевает, что недостаточно просто выслушать другого человека. Получатель также должен интерпретировать полученное сообщение и отреагировать на него. Лучший способ сделать это – проявить эмпатию. Дайте понять ребенку (отправителю), что вы способны поставить себя на его место.

**5. Социальная функция.** Как ваши дети относятся к остальному миру? Каковы их социальные навыки? Как правило, вне дома малыши применяют на практике знания, полученные во время общения со своими ближайшими родственниками. Развитие социальных навыков поможет детям действовать оптимальным образом в различных возникающих ситуациях.

# Какой стиль коммуникации я использую?

Самонаблюдение и самопознание всегда должны быть первым шагом в решении любой задачи. Важно осознавать, кто вы, как вы обычно себя ведете и в какой точке сейчас находитесь, чтобы иметь возможность критично оценить себя. Говоря об общении родителей и детей, следует начать с поиска ответов на следующие вопросы: «Как я обычно общаюсь с детьми?», «Подходит ли мне такая форма общения?», «Что можно улучшить?», «Какие шаги я могу предпринять, чтобы проработать слабые места?» Только так вы сможете заложить основы благотворного и конструктивного взаимодействия с детьми.

Чтобы помочь вам ответить на первый вопрос: «Как я обычно общаюсь со своими детьми?» – я подготовила некоторые общие характеристики основных стилей коммуникации, обычно используемых родителями. Описанное ниже представляет собой стереотипные и упрощенные профили, чтобы вам было легче определить, какой стиль общения преобладает в вашей коммуникации с детьми и какие способы вашего самовыражения следовало бы изменить.

## **Авторитарный стиль**

Характеризуется постоянной раздачей указаний без учета мнения ребенка. Как правило, родители общаются с помощью приказов и угроз и часто на повышенных тонах. В этой схеме родители располагаются на самой высокой ступени иерархии, постоянно напоминая практическими действиями и поведением, что они здесь главные и они всегда правы. Такой стиль общения пагубно влияет на самооценку детей, заставляя их чувствовать себя недооцененными, а иногда и виноватыми. Родители предпочитают сосредоточиваться на том, что, по их мнению, дети делают неправильно, и редко хвалят их или говорят о хорошем.

Вот некоторые типичные фразы, используемые родителями с авторитарным стилем коммуникации:

- «Потому что я так сказал(а)!»
- «Молчи, когда я говорю!»
- «Нет – и точка!»
- «Марш к себе!»

## **Безразличный стиль**

Родители, использующие данный стиль общения, склонны преуменьшать проблемы детей и делают это обычно по

одной из двух причин: либо потому, что считают детские проблемы несерьезными, либо потому, что просто избегают участия в ситуации, которую не могут или не хотят урегулировать.

Как правило, такие родители не прислушиваются к своим детям, а если и слушают их, то не уделяют сказанному должного внимания. Часто во время разговора с детьми они смотрят в компьютер, телефон или телевизор. Подобный стиль общения также не благоприятствует самооценке детей – они чувствуют себя ненужными и неважными.

Вот некоторые типичные фразы, используемые родителями с безразличным стилем коммуникации:

- «Не придумывай ерунды!»
- «Давай поговорим об этом завтра» (но «завтра» никогда не наступает).
- «Это глупости!»
- «Не делай из мухи слона!»

## **Поучающий стиль**

Такие родители любят поучать. Они всегда хотят быть правыми и обожают слушать сами себя, без усталости раздавая ценнейшие, по их мнению, советы. Они ошибочно считают свои идеи самыми правильными, но при этом не учитывают потребности, интересы и индивидуальные особенности своих детей. В каких-то случаях, из-за оказываемого давления

или боясь разочаровать родителей, дети идут по пути, который для них выбрали мама с папой.

Вот некоторые типичные фразы, используемые родителями с поучающим стилем коммуникации:

- «Ты должна заниматься наукой. Наука очень важна, потому что...»
- «Я рекомендую тебе не дружить с этим ребенком. Ведь плохие ученики...»
- «Мир классической музыки великолепен! Человек, который умеет наслаждаться музыкой...»
- «Рисование – это хобби. Однако при выборе профессии...»

## **Эмпатичный стиль**

Родители, использующие данный стиль общения, ставят себя на место детей, демонстрируют им это и следят за детскими интересами и потребностями. Они слушают то, что им говорят, уважительно и без осуждения. Они поддерживают и помогают во всех ситуациях, но при этом поощряют детей развивать критическое мышление и принимать собственные решения. Такой вид общения дает детям возможность чувствовать себя ценными и любимыми, вследствие чего их самооценка растет.

Вот некоторые типичные фразы, используемые родителями с эмпатичным стилем коммуникации:

- «Я понимаю, что ты чувствуешь...» (уточняя, что именно).

- «Я слушаю тебя с широко открытыми ушами, глазами и сердцем».

- «Спасибо, что доверяешь мне. Я всегда рядом, когда тебе это нужно».

Удалось ли вам определить стиль коммуникации, который преобладает в вашем общении с детьми? Вряд ли вы сможете на все сто процентов отождествить себя с каким-то одним описанием, поскольку они достаточно упрощенные и схематичные. Обычно люди комбинируют разные стили, хотя отдельным, очевидно, отдают предпочтение. Например, один родитель иногда может действовать авторитарно, а иногда может и поучать, другой может стараться проявлять эмпатию, но в плохой для него день может обратиться к безразличному стилю. По логике вещей наиболее сбалансированным стилем коммуникации, который определяется специалистами как самый правильный, является эмпатичный – и все мы должны стремиться придерживаться именно его.

Первым шагом в этом направлении станет привычка время от времени анализировать, какой стиль коммуникации вы используете в данный момент, и пытаться избегать вербальных формул и установок из авторитарного, безразличного или поучающего стиля, заменяя их эмпатичными.

## Различные формы языка

Кроме только что рассмотренных нами общих стилей коммуникации, существуют различные формы языка, которые могут принести ребенку пользу или вред. Я имею в виду выражения и способы высказывания, несущие в себе определенный посыл и четко определяющие тип коммуникации. Таким образом, я получила два типа языка: желательный и нежелательный.

### *Желательный язык*

Это такой язык коммуникации, который укрепляет отношения с детьми и способствует крепкой связи с ними. Хвалить, мотивировать, доверять, ободрять, быть добрым и ласковым, утешать и просить прощения – яркие примеры желательного языка коммуникации.

#### **✓ Хвалить**

Похвала – это одобрение определенных качеств и достоинств, которые вы замечаете в других людях. Наверняка вы не раз слышали, что для повышения самооценки у детей нужно акцентировать внимание на их положительных чертах и успехах. Настоятельно рекомендуется сосредоточиться

именно на позитивном подкреплении (свести к минимуму негатив), чтобы дети чувствовали себя нужными и имели о себе положительное представление. Однако, как и во всем, здесь необходимо придерживаться золотой середины. Ни в коем случае не следует использовать слишком частую, искреннюю и нарочитую похвалу, которая может демотивировать ребенка, вызвать у него пресыщение, недоверие, а также зависимость от похвалы – это тоже вредно. Вы не должны хвалить детей без перерыва и за любое их действие. Не нужно говорить ребенку, будто у него получается абсолютно все, или давать ему понять, что он никогда не ошибается – особенно если вы сами так не считаете.

С другой стороны, важно хвалить детей не только за то, что соответствует вашим ожиданиям, но и за любые важные для них самих достижения, тем самым демонстрируя уважение к их интересам и личности. Некоторые родители с удовольствием хвалят ребенка за то, что, по их мнению, способствует его развитию, но игнорируют успехи своего чада в тех областях, которые не кажутся им стоящими внимания.

Предположим, ребенок обладает большим талантом к написанию рассказов, но его родители не считают писательство достойной карьерой. Поэтому, когда ребенок пишет очередную историю, они избегают хвалить его, даже если история, на их взгляд, получилась очень интересной. А вот когда чадо приносит из школы хорошие оценки по точным наукам, ему говорят, что он гений и из него получится великий ма-

тематик. Следует отдавать себе отчет: подобное поведение – это проявление неуважения к интересам и развитию ребенка, посредством похвалы им манипулируют и оказывают на него давление, что может привести к тому, что малыш выберет для себя не тот путь, который желает сам.

Некоторые специалисты говорят о пользе именно **описательной похвалы**, состоящей в том, чтобы подробно комментировать действия, выполненные ребенком, а не просто, без каких-либо уточнений, говорить «Отлично!». Например, если ваш сын показывает вам свою поделку-улитку, то вместо того, чтобы сказать «Какая красота!», рекомендуется **описать то, что вы видите, и возникшие у вас по этому поводу чувства** – таким образом ребенок постепенно научится хвалить себя сам:

– Ого, ты взял втулку от туалетной бумаги и покрасил его! Потом ты приклеил кусок шерсти в качестве волос и скрутил из глянцевой бумаги панцирь. Это напоминает мне мое детство, когда я придумывала тысячу разных поделок. Я вижу, что ты усердно поработал над своей улиткой и доволен результатом.

– Да, мам. Это было круто!

Согласно данной теории, родители должны описывать то, что видят, не оценивая и не осуждая.

Еще одна рекомендация экспертов состоит в том, чтобы не говорить детям, какие они умные, а оценивать тот факт, что они приложили усилия и проявили настойчивость. Это

подтверждает идею о том, что гораздо лучше хвалить за усилия, чем за что-то данное человеку от рождения – например, за интеллект. Некоторые исследования показали, что дети, которых хвалят за их усилия, склонны с большей уверенностью приступать к решению новых задач, чем дети, которых хвалят за их интеллект.

Могут ли быть какие-то исключения? Я считаю, что могут, хотя в любой ситуации решение следует основывать на сбалансированности и здравом смысле. Я не откажу себе в удовольствии время от времени посмотреть своим детям в глаза и сказать, что они для меня самые потрясающие, самые красивые и самые важные или что они проделали блестящую работу, если я и вправду так считаю. Когда я стопроцентно искренна, слова идут из самого сердца. Тогда мои дети улыбаются и обнимают меня.

Мы любим друг друга, и именно поэтому мы так замечательно друг к другу относимся. Я считаю, что в некоторых случаях неестественно держать чувства в себе, и просто невозможно непрерывно думать над тем, что и как сказать, если вас переполняет любовь и хочется действовать спонтанно и искренно.

## ✓ **Мотивировать**

Словами можно мотивировать, поощрять детей постоянно совершенствоваться и решать новые задачи. Специалисты сходятся во мнении, что мотивация является одной из

наиболее важных стратегий для достижения цели, и мы, как родители, обязаны прикладывать усилия, чтобы мотивировать детей действовать и бороться за свои мечты. Мотивированный ребенок будет верить в собственные возможности и начнет много работать, чтобы учиться и достигать поставленных целей.

Многие родители серьезно относятся к мотивации детей, однако иногда перегибают палку и оказывают слишком сильное давление. Грань, разделяющая понятия мотивации и давления, не всегда достаточно четкая, и родители, не видя между ними разницы, начинают их путать. Где же эта тонкая грань? Как можно мотивировать детей, не подвергая давлению?

Для начала следует **установить реалистичные цели, основанные на реалистичных ожиданиях**. В идеале эти цели следует устанавливать совместно с ребенком, чтобы учесть его мнения и представления о себе, после чего поощрить идти немного дальше. Используйте **мотивирующий язык**, подбадривая ребенка следующими фразами:

- «Неудача – отличная возможность научиться новому».
- «Мне не важен результат, я ценю твои усилия».
- «Не сравнивай себя с другими. Никто не похож на тебя».
- «Всегда стоит попытаться, ведь может получиться!»
- «Ты способен сделать больше, чем думаешь».

✓ **Доверять**

*Чтобы завоевать доверие, нужна тысяча поступков, чтобы потерять – только один.*

*Неизвестный автор*

Доверие – это то, что трудно заслужить и легко потерять. Оно как замок из песка: можно потратить много часов на его возведение, но одна коварная волна способна разрушить замок в мгновение ока, не оставив и следа, – настолько он хрупок.

В воспитании доверие нужно рассматривать с двух ракурсов: с одной стороны, как чувство, которое дети испытывают к родителям, а с другой – как родительскую веру в возможности детей. В обоих случаях язык имеет основополагающее значение.

Дети обычно доверяют своим родителям, однако одна ошибка или оплошность в какой-то значимый момент может подорвать доверие, и вернуть его будет очень сложно.

Помню, когда мне было 11 лет, подруга рассказала, что у нее начались месячные, но ей совсем не хотелось говорить об этом своей матери. В то время у меня с моей мамой были доверительные отношения, и я рассказала ей о подруге, предупредив, что это секрет. На следующий день подруга перестала со мной разговаривать, а я не могла понять почему. Оказывается, моя мама позвонила матери подруги и сообщила, что у ее дочери наступило менархе. Вернувшись домой, я упрекнула маму в обмане моего доверия, а она попыталась объяснить, что о таком важном событии она должна была

поговорить с матерью девочки. Однако с того дня в наших с мамой отношениях что-то надломилось. Ее поступок стал коварной волной, разрушившей замок доверия, который мы так долго возводили.

Возможно, вы сейчас думаете: «Но я поступила бы точно так же, ведь мать должна знать о подобных вещах», «Я бы тоже хотела, чтобы меня о таком предупредили» или «Я бы никогда не предала свою дочь». Вне зависимости от того, логично ли было поставить в известность мать моей подруги, я думаю, что моей маме следовало поступить иначе. Например, она могла бы обсудить этот вопрос со мной, и, вполне вероятно, мы бы вместе решили сообщить матери подруги (я с таким решением, бесспорно, согласилась бы, выслушав рациональные аргументы). Самое главное, на следующий день я бы понимала, почему моя подруга на меня дуется.

А возможно, я бы не согласилась с мамой, и тогда она должна была бы с уважением отнестись к моему решению. Но если бы, несмотря на мои возражения, она все равно позвонила маме подруги, у меня, по крайней мере, была бы возможность высказать свое мнение и я была бы в курсе происходящего. Интересно, что несколько лет назад я оказалась в похожей ситуации со своим сыном, которому на тот момент было девять лет. Он рассказал мне, что несколько недель назад видел, как на перемене дерутся две группы детей. Я копнула немного глубже, подозревая, что это может быть чем-то серьезным, – и посчитала, что это именно так.

– Думаешь, мы должны поговорить с их родителями? – спросила я.

– Я думаю, да, мама. Потому что это происходит каждый день, – пояснил сын.

Мы оба посчитали нужным проинформировать родителей о происшествии. Но что, если бы сын этого не захотел? Понятно, ни один ответственный взрослый человек в подобной ситуации не должен был бы сидеть сложа руки: есть вещи, о которых нельзя молчать. Но, думаю, если бы мой сын не согласился, мне бы удалось что-нибудь предпринять, не обманув его доверия. Наверняка, немного подумав и проявив смекалку, я смогла бы найти выход.

## ✓ Ободрять

Родители должны **придавать своим детям уверенности**, чтобы те встречали жизненные трудности без страха. Добиться этого проще всего, если принимать своих детей такими, какие они есть, не осуждая их и ни с кем не сравнивая. Просто сопровождайте их на пути и будьте рядом, когда у них возникают трудности. Вот примеры фраз, которые можно при этом использовать:

- «Я в тебя верю!»
- «Еще немного – и у тебя получится!»
- «Я всегда рядом, когда тебе нужно».
- «Я очень горжусь тобой!»
- «Единственное, что имеет для меня значение, – это твои

старания».

- «Если ты упадешь, я буду рядом, чтобы помочь тебе подняться».

## ✓ **Быть добрым**

Доброта – это не то, что используется только вне дома, при встрече с друзьями, в школе или во время шопинга. Доброта должна пронизывать ваш дом и занимать центральное место в вашем семейном общении. Иногда люди совершают ошибку, будучи более вежливыми с людьми извне, чем со своими родными.

Действительно, делиться добротой важно повсеместно, но не нужно забывать, что ваша семья в этом смысле должна стоять на первом месте, именно к ней в первую очередь следует проявлять доброту и внимание. Мы должны стараться быть дружелюбны как внутри, так и вне своего дома.

Для поддержания дружеского тона общения можно использовать такие выражения, как:

- «Доброе утро!»
- «Спокойной ночи!»

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.