

Оглавление

Введение	7
----------------	---

ЧАСТЬ I ВОСПИТАНИЕ: ДИСЦИПЛИНА ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ

Глава 1. Пять принципов дисциплинированных родителей	15
Глава 2. Почему так важна дисциплина	32
Глава 3. Метод SOS	46

ЧАСТЬ 2 КАК ДОБИВАТЬСЯ ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ДЕТИ НЕ СЛУШАЮТСЯ

Глава 4. Правильный сон	63
Глава 5. SOS-правила сна	81
Глава 6. Правильное питание	102
Глава 7. SOS-правила питания	122
Глава 8. Социализация и активный образ жизни	142
Глава 9. SOS-правила социализации	164
Глава 10. Раннее обучение	182
Глава 11. SOS-правила обучения	206
Глава 12. Хорошее воспитание	222
Глава 13. SOS-правила на случай плохого поведения ..	238

ЧАСТЬ 3
КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ИСТЕРИКАМИ

Глава 14. Три вида детских истерик.....	267
Глава 15. SOS-правила при истерике.....	283
Приложение.....	303
Благодарности.....	313
Об авторе.....	315

Введение

Здравствуйте, дорогие читатели! Многие из вас видели телепередачи, где я помогаю родителям справиться с проблемным поведением детей и возвращать мир и согласие в семьи. Я даю советы, как справляться с детьми, когда они дерутся, плюются или швыряются вещами; с детьми, которые отказываются ложиться спать или есть овощи; с детьми, которые упорно не слушаются. При встречах многие родители говорят мне: «Не знаю, как вы это делаете, но это работает!»

Дело в том, что за те четверть века, что я помогаю семьям, у меня выработалась определенная стратегия, которая помогает ладить с малышами даже в острые моменты. Занимаясь детьми и наблюдая, как ведут себя их родители, я могла объективно оценивать ситуацию в семье, а не просто корректировать поведение малышей, руководствуясь тем, что пишут в книгах. По сути, мне приходилось быть не просто любящей няней, но и семейным антикризисным менеджером!

Вы любите своих детей и ощущаете эмоциональную связь с ними. И конечно, желаете им только лучшего в жизни, даже если не знаете, что для этого нужно делать. Во всяком случае, так должно быть. Однако, находясь внутри ситуации, — а также, возможно, из-за ожиданий и тревог, которые уходят корнями

ми в ваше детство, — вам порой сложно заметить то, что замечаю я. И я рада, что могу поделиться с вами своими знаниями и дать точку опоры. Я описала в этой книге собственный опыт, взяв за основу пять принципов, или элементов воспитания и дав подсказки, как лучше следовать им. Освоив их, вы будете знать все, что нужно, чтобы направить своих малышей по верному пути и вырастить из них добрых, послушных детей, как вы и хотите.

Вас может озадачить то, что четыре элемента из пяти на первый взгляд никак не связаны с поведением. Вы удивитесь, почему в книге о поведении мы говорим о сне, еде, прогулках и обучении. Но дело в том, что, по моим наблюдениям, так называемые поведенческие проблемы часто бывают вызваны проблемами в каком-то из этих направлений. И только пятый элемент относится непосредственно к правильному поведению — вы должны собственным примером, которому обязательно будут следовать дети, демонстрировать то, чего ожидаете от них. В соответствующих главах я раскрою суть пяти элементов и расскажу, как справиться с неизбежно возникающими сложностями, которые подвергнут проверке на прочность ваш авторитет и выдержку.

Разумеется, даже неукоснительное следование рекомендациям не гарантирует родителям малышей, что они не столкнутся с капризами, не поддающимися никакому объяснению, когда дети выйдут за всякие рамки. Я предвижу ваш вопрос: «Нормально ли это?» Мой ответ: да. Малыши познают мир, раздвигая границы, которые вы для них устанавливаете. Не забывайте, что цель воспитания не в том, чтобы заклю-

чить ребенка в жесткие рамки, способные подавить его личность. Ваша задача как родителей состоит скорее в том, чтобы понять суть предлагаемых правил и постоянно применять их, имея в своем арсенале целый набор инструментов воздействия на случай, когда ребенок не слушается.

Если вы смотрели передачи «Суперняня» (Super nanny), «Руководство для родителей в экстремальных ситуациях» (Extreme Parental Guidance) и «Правила SOS вместе с Джо Фрост» (Family S. O. S. with Jo Frost), то наверняка слышали мое обращение к родителям: «Вам необходимо освоить SOS-правила». В этой книге я впервые раскрываю содержание этих правил и подробно описываю метод SOS, который превращает отчаявшихся людей в выдержанных, отзывчивых и ответственных родителей. SOS-правила таковы: отстраняемся, наблюдаем, действуем. Я научу вас, как проделывать все это быстро: правила войдут в привычку, и вы будете *правильно* оценивать ситуацию и вести себя соответственно, когда малыш не захочет спать ночью, откажется есть овощи или устроит истерику в супермаркете. Именно эти правила я применяю в семьях, где возникают проблемы, — и вы тоже их освоите.

Тысячи родителей спрашивают меня, как справиться с детской истерикой, и потому последний раздел этой книги посвящен столь частым среди детей вспышкам бурных эмоций. Основываясь на многолетнем опыте наблюдений, я разделила детские истерики на три типа и считаю, что родителям очень важно уметь разбираться в них. Скорей всего, ваш малыш подвержен всем трем разновидностям истерик,

но, отличая одну от другой, вы быстрее и эффективнее справитесь с ситуацией и сумеете предотвратить подобный срыв в будущем!

Воспитание детей – дело сложное, и сложность эту нельзя недооценивать. Малыши нуждаются в постоянном внимании, и, чтобы удовлетворить эту детскую потребность, от вас требуется ежедневная самодисциплина, нужно быть «дисциплинированными родителями». Вы обязательно ими станете. А одна из обязанностей дисциплинированного родителя – призывать к дисциплине ребенка, когда он плохо себя ведет. Я твердо убеждена, что в наше время родителям пора отринуть клеймо, поставленное на понятия «дисциплина» и «поборник дисциплины». Мне хочется, чтобы вы гордились своим умением навести порядок, когда это необходимо, потому что в этом нуждается, прежде всего, ваш ребенок. Могу вас заверить, что, освоив пять элементов воспитания и правила SOS, вы обнаружите, что проблем с детьми стало заметно меньше или даже не стало совсем. И конечно, я желаю вам, чтобы вы не только научились правильно обращаться с собственным ребенком, но и испытали бы удовлетворение от того, какого замечательного малыша вы воспитали и какими замечательными родителями являетесь. Независимо от того, как воспитывали вас, теперь все в ваших руках.

Многие родители говорят, что растить детей – это самый тяжелый труд, каким им доводилось заниматься, но в то же время и самый благодарный и им можно гордиться. Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам не только стать дисциплинированными родителями и удовлетворить потребность своих ма-

лышей в вашем внимании, но и обрести уверенность в себе, ведь вы поймете, насколько важны описанные здесь принципы и как им следовать. Надеюсь также, что в результате в вашей семье воцарятся мир и согласие. Лишь бы нашлись родители, желающие учиться на благо семьи! Читайте с удовольствием!

Джо Фрост

ЧАСТЬ I

**Воспитание:
дисциплина вместо
наказания**

Глава 1

Пять принципов дисциплинированных родителей



Я уверена, вы помните безмерную любовь и желание защитить своего ребенка, которое испытали, когда впервые взяли его на руки. И наверняка помните переполнявшее вас чувство ответственности, осознание того, что это крошечное существо полностью зависит от вас и вы должны дать ему все, в чем оно нуждается, то есть стать лучшей мамой на свете. В первый год жизни малышки главной вашей заботой было, как она спит, ест, реагирует на окружающее, развивается. Научившись различать все оттенки ее плача, разработав для нее правильный режим, вы почувствовали себя увереннее. Вы ощущали гордость, оттого что справились со всеми трудностями

первого года жизни, свидетельство чему — множество фотографий.

Наконец, она начала ходить, и вот в один прекрасный день — возможно, когда вы пытаетесь одеть ее или усадить в коляску — происходит это. Она начинает упираться, пинаться не хуже футболиста премьер-лиги, вопить во всю мочь, бросаться на пол. Знакомьтесь — это детская истерика.

Но теперь вам придется иметь дело не только с истериками. Ваша малышка начинает заявлять о том, чего она хочет или не хочет. Она противоречит самой себе. Она требует независимости — и желает, чтобы все делали за нее. Она кричит «Хочу есть!» — и тут же отказывается от еды. Хочет сама налить себе молока — и обливается с головы до ног. Желает вылезти из коляски и идти самостоятельно, но не хочет шагать рядом с вами, и приходится все время опасаться того, что она выбежит на проезжую часть. Она познает силу слова «нет» и пользуется им все чаще и чаще: нет, она не хочет ложиться в кроватку; нет, она не хочет отдавать свою игрушку; нет, она не хочет сидеть за столом... Нет, нет, нет...

Вот теперь, чтобы вложить в ребенка то, что вы считаете нужным, вам придется потрудиться по-настоящему. Вам надо дать ей все, чтобы она выросла счастливым, здоровым, трудолюбивым человеком, с моральными устоями, здоровыми привычками, умеющей жить в ладу с окружающим миром. У вас уже сложилось видение ее будущего. А еще вы хотите, чтобы в один прекрасный день, когда дочурка вырастет, она сказала бы вам: «Мамочка, спасибо тебе за все. Ты лучшая мама на свете». Вы получаете звание роди-

теля, когда даете ребенку жизнь, но, чтобы оправдать это звание, вам придется многому научиться.

Желая дать ребенку все самое лучшее, попробуйте представить себе, как это должно выглядеть. Может, вы с ней уютно устроились в постели и читаете книжку? Может, вы раскачиваете ее на качелях и слышите ее заливистый смех? Может, это рождественская фотография, где запечатлены вы с мужем в окружении улыбающихся детей? Вообразите любое событие. Сфотографируйте его про себя. Расцветите его яркими красками. Испытайте чувство радости и удовлетворения от него.

Все, что вы представили, вполне реально. И обязательно так и будет. Но для этого вы должны знать, что от вас требуется и какие навыки вам понадобятся, и обладать дисциплиной, чтобы делать то, что нужно, день за днем в течение долгих лет. Помните, что вам надо быть понимающим родителем своему малышу, человеком, который последовательно обеспечивает ему все необходимое. Для достижения поставленных целей вам надо обеспечить ребенку:

- правильный сон;
- правильное питание, то есть полезную пищу в разумных объемах;
- общение с другими детьми и взрослыми, активный образ жизни, прогулки, занятия физкультурой;
- развивающее обучение;
- ясное представление о правилах поведения и требования их соблюдения.

Разумеется, воспитание ребенка занимает 24 часа в сутки и длится на протяжении всего его детства.

Но особенно важны первые годы жизни малыша. Родительская ответственность в этом деле невероятно высока, и к нему необходимо подойти со всей серьезностью и пониманием важности происходящего. Вам выпал шанс воспитать человека, подготовить его к жизни. Те, кто уже знакомы со мной, знают, что моя методика испытана, проверена и доказана. Вы неоднократно бывали свидетелями того, как она работает.

Я часто слышу от родителей: «Мне не хватает времени». Недавно я где-то прочитала, что более 40 процентов родителей в наше время заявляют, что им не хватает времени даже на то, чтобы подумать, как обеспечить детям безопасность в собственном доме. С моей точки зрения, это элементарно! Но если они не способны подумать даже о физической безопасности собственных детей, как они сумеют следовать обсуждаемым здесь пяти принципам? Если вы читаете эту книгу, значит, входите в число остальных 60 процентов, то есть принадлежите к категории родителей, которые осознают, что необходимо находить время на ребенка и с самого начала его жизни упорно трудиться над его воспитанием. Никаких расхожих отговорок вроде: «Я пыталась, но у меня ничего не вышло».

Представьте себе, что у вас на руках две колоды игральных карт. В одной – карты, на которых изображены ожирение, диабет 2-го типа, слабая концентрация внимания и другие проблемы с обучением, а также сложности с общением. В другой колоде – здоровье, развитие способностей, общительность и способность преуспеть в жизни. Которую из колод вы намерены вручить своему ребенку? Чтобы

принять разумное решение, не требуется особых интеллектуальных усилий, верно? Мне доводилось видеть последствия неправильного выбора. Я встречала детей с неразвитой речью, отставанием в развитии и проблемами в общении. Я встречала детей, страдающих от того, что они хотели бы учиться, но не могут, потому что в них не воспитали привычки к усидчивости и сосредоточенности. Я встречала детей, которые едят без передышки, да еще получают похвалы за то, что съели три порции, хотя известно, что переедание в детстве ведет прямоком к ожирению и диабету. Я встречала двух-трехлетних склонных к агрессии детей, которые, не зная ограничений и правил поведения, к шести годам превращались в драчливых забияк, от которых стремилась избавиться школа.

Я знаю, что вы не хотите такого будущего для своего ребенка, но то, что я предлагаю, требует времени и сил. Вот почему я говорю, что вы должны стать дисциплинированными родителями. От вас требуется дисциплина, чтобы правильно кормить ребенка, обеспечить ему своевременный и здоровый сон, как можно раньше начать развивать малыша, учить его, как вести себя на улице и общаться с другими детьми, укреплять навыки правильного поведения и предупреждать капризы. И конечно же, дисциплина нужна, чтобы выработать правильное расписание и следовать ему изо дня в день. Режим помогает действовать организованно, рассчитывать время и успевать делать все необходимое не только для малыша, но и для вас самих! В конечном счете вы и сами будете получать удовольствие от этого.

Вспоминаю одну семью в Колорадо, где оба родителя занимались бизнесом вне дома. У матери не хватало времени на то, чтобы совмещать работу и уход за детьми. Ее угнетало чувство вины за то, что она уделяет детям недостаточно внимания, и она старалась подольше пообщаться с ними вечером и укладывала их спать слишком поздно. В результате дети недосыпали. перевозбужденный младший ребенок, которому не хватало внимания матери, просыпался среди ночи, и она, чувствуя себя виноватой, позволяла ему еще какое-то время не спать, из-за чего он уставал еще больше. Я помогла ей распланировать день таким образом, чтобы она успевала и работать, и заниматься малышами. Это расписание плюс метод приучения к раздельному сну (см. главу 5) помогли исправить положение дел.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ

Я использую эту метафору для того, чтобы определить, какими качествами должны обладать родители. В бейсболе универсальный игрок – это тот, кто владеет и силовым, и контактным броском, а также скоростным пробегом к базе, хорош в защите и умеет отбить мяч. Иными словами, он отличается во всех позициях этого вида спорта. Я предлагаю вам стать такими же универсальными мастерами – родителями, которые могут правильно организовать ребенка:

- питание;
- сон;
- социализацию и активный образ жизни;
- раннее обучение;
- воспитание.

Спортсмену обычно что-то удается лучше, что-то хуже, но заниматься ему приходится всем. Вы тоже можете заметить, что не все у вас получается одинаково хорошо. Это нормально. Значит, в чем-то надо повысить квалификацию.

Став универсальным родителем, вы получите возможность влиять на жизнь своего ребенка не только сейчас, но и в будущем. А это потребует от вас долгосрочного планирования. Кому-то из родителей оно дается лучше, кому-то хуже. Мы живем в обществе, где надо крутиться быстро. Но верьте мне: легких путей не бывает. Родители нередко живут одним днем или, в лучшем случае, заглядывают на неделю вперед. Однако если вы будете смотреть в будущее, то не кинетесь покупать ребенку фаст-фуд – вы достанете из холодильника полезные продукты и приготовите что-нибудь вкусное. Вы найдете время, чтобы похвалить малыша за хороший поступок. Вы в очередной раз почитаете ему книжку, даже если она уже надоела вам. И вы будете понимать, насколько важен вечерний ритуал укладывания малыша спать, и не пропустите его, даже если только что вернулись домой после долгого напряженного дня.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНЫ ВСЕ ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Все пять принципов тесно связаны между собой. Если вы не обеспечите ребенку здоровое питание, спокойный сон, общение и возможности для развития, то проблемы с поведением неизбежны. И если вы не сумеете справиться с поведенческими пробле-

мами, то могут возникнуть сложности с питанием, сном, общением и концентрацией внимания.

Приведу пример. Когда я только начинала вести телепередачу, ко мне обратилась одна молодая мама. Ее маленький сын не мог ни минуты посидеть спокойно и на чем-то сосредоточиться. Разговаривая с ним, я подумала: «Может, у него проблемы со слухом, может, у него вообще избирательный слух?»

И я решила провести эксперимент. «Кто-нибудь хочет мороженое?» – спросила я. Это он услышал очень хорошо! Но когда я сказала: «Давай соберем игрушки» – малыш и ухом не повел. И я поняла, что он слышит только то, что хочет услышать. Родители не обращали внимания на непослушание, утратили контроль над его поведением, а потому не смогли приучить его к полезным занятиям, например слушать, как ему читают книжку: вместо того чтобы слушать рассказ или собирать головоломку, он норовил испортить и книжки, и игрушки.

Он не имел навыков общения, потому что его никогда не учили внимательно слушать, запоминать правила игры и соблюдать очередность. Мы попробовали играть в «горки и лесенки», но ему это не понравилось, потому что он никак не мог сосредоточиться, чтобы понять правила. Кончилось тем, что он в негодовании отшвырнул игральную доску.

У мальчика были отклонения в поведении, но они сопровождалась также проблемами в общении и обучении. Я научила его маму правильно соотносить ограничения, ожидания и дисциплинарные меры. Подсказала, как развить у него способность концентрировать внимание. Объяснила, как научить его со-

блюдовать очередность в игре с другими детьми. Помогла установить режим, чтобы ребенок спал и питался в положенное время. И наконец, самое главное — я помогла ей восстановить утраченный контакт с малышом, чтобы она могла хвалить его, обнимать и дарить свою любовь. *Все вместе* это привело к тому, что положение заметно улучшилось.

НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ЛЮБВИ!

Рассказывая о пяти основополагающих принципах, я хочу напомнить: все, что вы делаете для малыша, нужно делать с любовью. Я хочу, чтобы вы никогда не забывали обнять, поцеловать и приласкать малыша, обращались бы с ним нежно и доверительно. По виду ребенка я всегда могу определить, как с ним обращаются, получает ли он свою долю тепла и любви — такие дети выглядят умиротворенными и довольными жизнью. Я не раз слышала от родителей, что их в детстве никто особенно не баловал, поэтому они не способны на проявление нежных чувств. И знаю, что, когда ребенок ведет себя плохо, родители, не понимая, как себя с ним вести, инстинктивно отдаляются от него и лишают так необходимой ему ласки. Сталкиваясь с плохим поведением, не забывайте, что помимо дисциплины малышу необходима ваша любовь. Отделяйте непослушание от личности ребенка. Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе. Он станет спокойнее, а связь между ним и вами укрепится.

Как-то мне пришлось работать в семье, где было пять детей и мама, которую только что бросил муж. Она жаловалась мне: «Дети совершенно не слушаются! Я с ними не справляюсь». Они швырялись за сто-

лом едой, дрались, не хотели ложиться спать. В общем, надо было наводить порядок!

Но прежде чем что-то менять, надо было обеспечить детям утешение, любовь и постоянство. Они скучали без отца, и это отражалось на их поведении. Я не скупилась на нежности. Когда они выходили из себя и от злости швырялись чем-нибудь, я вместо более строгих дисциплинарных мер отводила их в тихое место, где они рисовали, раскрашивали картинки или рассматривали книжки, пока не успокаивались. Одновременно я потихоньку налаживала здоровый режим — с полезными занятиями, распорядком дня, своевременным сном и правильным питанием. И только когда дети начали приходить в себя, я принялась за дисциплину. Чтобы исцелить, нужна прежде всего любовь, а потом уже лекарство.

В ЧЕМ НУЖДАЕТСЯ МАЛЫШ	→	ЧТО НУЖНО РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ДАТЬ РЕБЕНКУ ТО, В ЧЕМ ОН НУЖДАЕТСЯ	→	ЧТО ВЫ ОБРЕТЕТЕ
Любовь Режим		Время Ответственное отношение		Силу воли Знание
Последователь- ность Повторяемость Похвала		Энергия Терпение Настойчивость		Взаимопо- нимание Стимул про- должать Ощущение взаимопод- держки
Дисциплина Внутренний кон- троль		Перспектива		Уверенность

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Как вы увидите дальше, обсуждая любое правило, я каждый раз говорю о режиме. Малыши любят режим, потому что он обеспечивает предсказуемость: они всегда знают, что за чем следует. Недавно я прочитала статью, в которой нашла доказательство моему убеждению. Оказывается, когда ребенок растет в беспорядке и хаосе, это негативно влияет на развитие коры его головного мозга, где формируются суждения и оценки. Следовательно, устойчивый распорядок дня способствует правильному развитию мозга. Это ли не мощный стимул для вас!

Чтобы разработать режим, начните с того, что определите, сколько времени ребенок должен спать. Посмотрите в разделе «Правильный сон», сколько часов сна требуется детям в зависимости от возраста. Соответственно рассчитайте, когда ребенок должен ложиться и просыпаться, и, исходя из этого, распределите все остальное: завтрак, подготовка к утренним занятиям, утренние занятия, перекус, снова занятия, обед, тихий час (если ребенок еще спит днем), полдник, игры или прогулка на воздухе, ужин, укладывание в постель, сон (см. таблицу «Примерный распорядок дня»). Получается, что днем полагается два легких перекуса и три основных приема пищи; пять с половиной часов отводится на умственные и физические занятия, и один-два раза в день малышу нужен сон или отдых — в зависимости от возраста. Это время вы можете использовать для того, чтобы тоже отдохнуть и подзарядиться энергией.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru